



Co-funded by  
the European Union



# Módulo 1

## 1.1 Aprendizaje intergeneracional



[intergenic.eu](https://intergenic.eu)

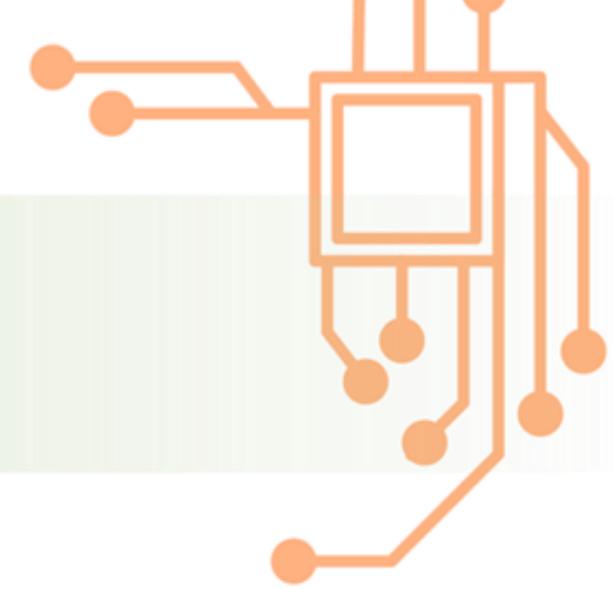


@intergenicproject



InterGenic EU Project

## 1.1.1 Introducción al aprendizaje intergeneracional



### Resumen y definición del aprendizaje intergeneracional

El aprendizaje intergeneracional (IGL) es una forma de aprendizaje a lo largo de la vida que implica la participación de al menos dos generaciones en actividades comunes, el intercambio de conocimientos y experiencias. Se trata de cuando las generaciones colaboran. El aprendizaje puede ser formal, no formal e informal. Entre las formas no formales más comunes se encuentra, por ejemplo, cuando los padres y abuelos ayudan a los niños a leer, escribir y hacer matemáticas. Esto funciona en ambos sentidos, como cuando los niños enseñan a sus padres a usar un teléfono o un ordenador.

#### ***Definición***

El aprendizaje intergeneracional es un proceso a través del cual personas de todas las edades adquieren habilidades y conocimientos, pero también actitudes y valores, a partir de la experiencia cotidiana, de todos los recursos disponibles y de todas las influencias en sus propios "mundos de vida" (EAGLE, 2008).





## 1.1.1 Introducción al aprendizaje intergeneracional



### Objetivos del aprendizaje intergeneracional

	Compartir conocimientos y competencias	Fomenta el aprendizaje permanente	Fomentar la comprensión	Construir mejores comunidades	La gente no se siente sola
Explicación	Las generaciones mayores pueden compartir valiosas habilidades para la vida, mientras que las jóvenes pueden compartir conocimientos tecnológicos y nuevas perspectivas.	Promueve la idea de que el aprendizaje es un proceso permanente, animando a personas de todas las edades a seguir aprendiendo unos de otros.	Rompe estereotipos y conceptos erróneos entre generaciones, fomentando la empatía y el respeto.	Cuando se reúnen grupos de diferentes edades se refuerzan los lazos comunitarios y el sentimiento de pertenencia.	Las interacciones de este tipo reducen el sentimiento de soledad, especialmente entre los adultos mayores, al tiempo que proporcionan compromiso social.
Ejemplos	Un mecánico jubilado enseña a arreglar bicicletas en un taller comunitario, mientras los niños le enseñan sobre aplicaciones y gadgets. Ambas partes aprenden nuevas habilidades de la otra.	Los estudiantes organizan un «Día de ayuda tecnológica» para que los mayores aprendan a utilizar el smartphone y el ordenador. Los mayores aprenden a mantenerse conectados y los adolescentes adquieren experiencia docente.	Un colegio invita a los mayores a compartir historias de su juventud con los alumnos. Los niños aprenden sobre la vida en el pasado, mientras que los mayores oyen hablar de las tendencias actuales. Esto ayuda a que todos se entiendan mejor y reduce los estereotipos.	Una vez al mes, familias de todas las edades se reúnen en un centro comunitario para cocinar y comer juntos. Esto fortalece las amistades en la comunidad y ayuda a las personas a sentirse parte de ella.	Un programa pone en contacto a estudiantes con personas mayores que pueden sentirse solas. Se reúnen una vez a la semana para jugar o hacer manualidades juntos, lo que ayuda a ambos a sentirse más felices y conectados.



## 1.1.1 Introducción al aprendizaje intergeneracional

### Ejemplos reales de resultados del aprendizaje intergeneracional

#### Proyecto intergeneracional de huertos escolares (España)

En escuelas rurales españolas, alumnos y mayores trabajaron juntos para cultivar huertos escolares. Los mayores compartieron técnicas tradicionales de jardinería, mientras los alumnos aprendían sobre agricultura sostenible y cuidado del medio ambiente. Este proyecto fomentó el intercambio de conocimientos, la interacción social y el respeto por el medio ambiente entre generaciones.

#### Men's Shed (Irlanda)

Esta iniciativa es especialmente popular en Irlanda y crea un espacio para que hombres de todas las edades colaboren en proyectos prácticos. Aunque no son exclusivamente intergeneracionales, estos espacios fomentan relaciones naturales de tutoría y apoyo.

<https://menssheds.ie/>

#### Mayores y niños aprendiendo juntos (Grecia)

Esta iniciativa anima a los mayores a enseñar a los nietos dialectos locales, folclore e historias tradicionales. Organizada por centros comunitarios griegos en colaboración con el Ministerio de Cultura y Deporte de Grecia, se centra en la conservación del patrimonio cultural.



## 1.1.1 Introducción al aprendizaje intergeneracional

### Ejemplos reales de resultados del aprendizaje intergeneracional

#### **Mayores y alumnos desayunan juntos (Bélgica)**

Cada año, el Consejo local de Mayores organiza un desayuno en colaboración con los alumnos de 12-14 años de la escuela SHIL. Los alumnos llevan a las personas mayores con discapacidad desde sus habitaciones -especialmente a las que van en silla de ruedas- hasta las mesas. Los jóvenes sirven el desayuno a las personas mayores.

#### **Centros Generacionales (Rumanía)**

Un programa que pretende ofrecer diversas actividades educativas y profesionales después de la escuela. Se centra en niños de 20 comunidades desfavorecidas, y el proyecto lo llevan a cabo voluntarios mayores.

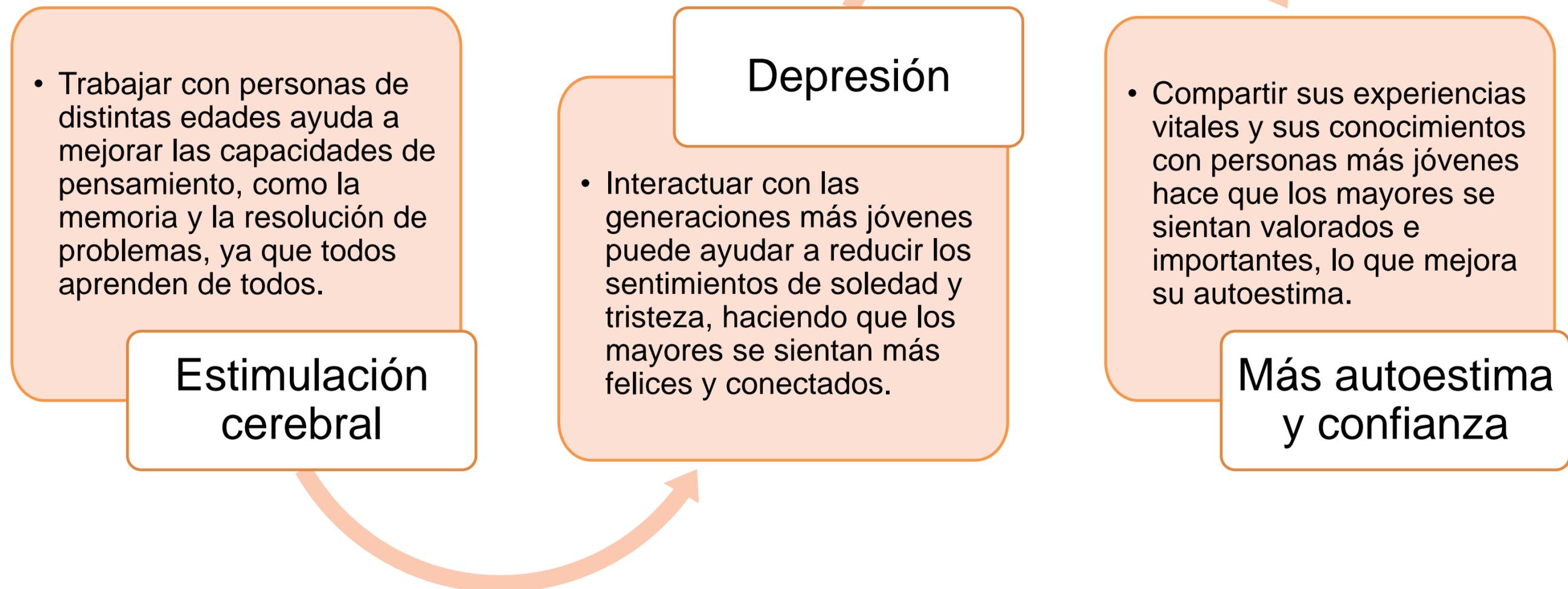
#### **Vida intergeneracional (Austria)**

Un modelo de vivienda que fomenta la interacción entre distintos grupos de edad, especialmente jóvenes y mayores. La innovadora Experiencia de Residencia Intergeneracional de ÖJAB es una iniciativa de Viena que crea entornos de vida inclusivos en los que residentes de todas las edades pueden compartir experiencias, apoyarse mutuamente y crear comunidad.



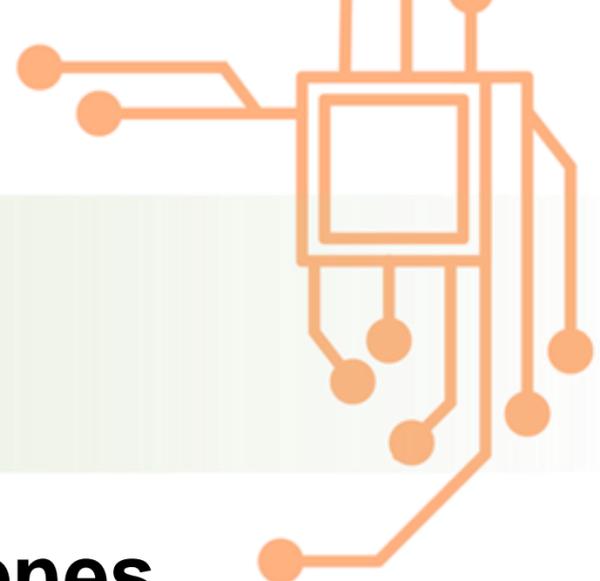
## 1.1.2 Beneficios del aprendizaje intergeneracional

### Beneficios psicocognitivos para las personas mayores



## 1.1.2 Beneficios del aprendizaje intergeneracional

### Beneficios personales y de desarrollo para los jóvenes



## 1.1.2 Beneficios del aprendizaje intergeneracional

### Beneficios sociales

- Permite que distintas generaciones compartan sus conocimientos y experiencias, lo que da lugar a soluciones creativas para los problemas de la comunidad y mejora el bienestar general.

Transferencia de conocimientos y competencias

Reducción de la brecha generacional

- Cuando todas las edades interactúan y se comunican se rompen los estereotipos y se crea respeto por todos, independientemente de su edad.

- Las iniciativas intergeneracionales crean conexiones y lazos más fuertes, creando el espíritu de una comunidad que, unida, puede superar las dificultades de la vida y ayudarse mutuamente.

Vínculos más fuertes



# Actividad de formación 1

## Compartiendo historias de vida



5-10 people

### Materiales necesarios:

- Poner las sillas en círculo
- Papel
- Bolígrafos



45-60'

**Objetivos** Acortar las distancias generacionales permitiendo a los mayores compartir historias y experiencias vitales con jóvenes estudiantes, fomentando la empatía, la comprensión y las habilidades comunicativas.

### Pasos

#### 1. Introducción (10 minutos)

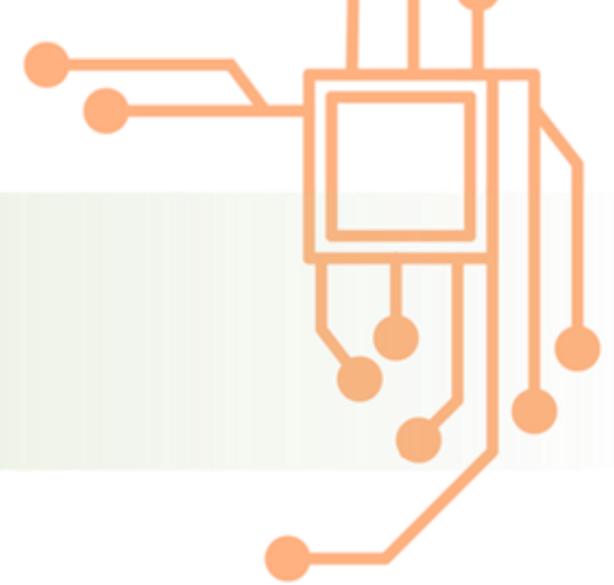
Introducir brevemente el concepto de aprendizaje intergeneracional. Discutir el valor de las historias de vida y cómo conforman la identidad y la comprensión cultural.

#### 2. Sesión de intercambio de historias (40 minutos)

Se invita a los mayores a compartir acontecimientos o experiencias vitales significativos. Pueden ser anécdotas de la infancia, la vida laboral, tradiciones familiares o acontecimientos históricos que hayan vivido. Se anima a los jóvenes a hacer preguntas e interactuar con los mayores.



# Actividad de formación 1



## 3. Discusión y Reflexión (10 minutos)

Pregunte a los participantes qué han aprendido de las historias.

*¿Qué historia de los mayores les ha impactado más y por qué?*

Discuta cómo estas historias cambian o mejoran su comprensión del pasado y de la generación de los mayores.

*¿De qué manera escuchar las historias de vida de los mayores cambió su perspectiva sobre su generación? ¿Qué ha aprendido de las historias que considere importante recordar o transmitir a los demás?*

---

### Consejos

En esta actividad, los animadores pueden ser jóvenes o mayores, y los participantes el grupo opuesto. Si los jóvenes son los animadores, los mayores serán los participantes a los que se dirijan las preguntas, y viceversa.

## Actividad de formación 2

### Rompiendo estereotipos



5-10 personas

#### Materiales necesarios:

- Rotafolio/pizarra
- Papel y bolígrafos
- Estereotipos impresos



45-60'

**Objetivo** Abordar y cuestionar los estereotipos comunes de las distintas generaciones mediante debates y juegos de rol. El objetivo es fomentar la comprensión, la empatía y el respeto mutuo entre estudiantes y mayores.

#### Pasos

##### 1. Introducción (10 minutos)

Empieza explicando qué es un estereotipo y cómo los estereotipos pueden influir en las relaciones entre diferentes grupos de edad. Imprime los estereotipos más comunes.

Los jóvenes:

1. *Los jóvenes son perezosos y carecen de ética de trabajo*
2. *Los jóvenes dependen excesivamente de la tecnología*
3. *Los jóvenes no respetan la tradición ni valoran a las generaciones mayores*

## Actividad de formación 2

Personas mayores:

1. *Los mayores son malos con la tecnología*
2. *Los mayores están anclados en sus costumbres y se resisten al cambio*
3. *Los mayores son débiles y dependientes*

### 2. Role Play (25 minutos)

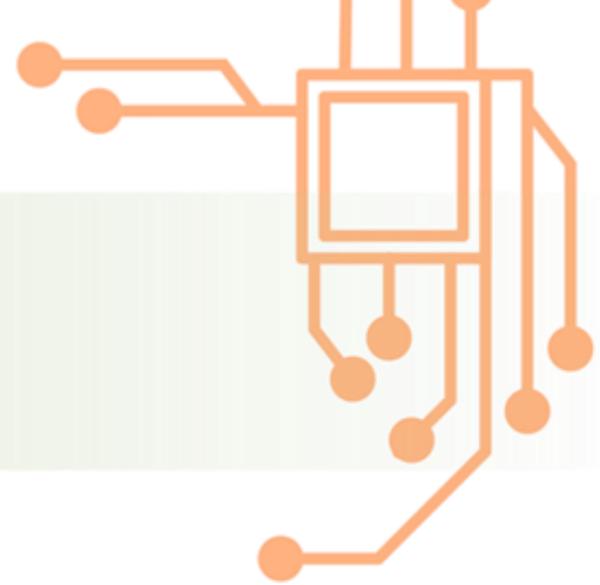
Divida a los participantes en grupos de 2-3 personas cada uno. (10 minutos) Pida a cada grupo que seleccione un estereotipo (por ejemplo, «*Los mayores no entienden de tecnología*» o «*A los jóvenes no les importa la historia*») y prepare un breve juego de rol que exagere este estereotipo. El objetivo es demostrar lo poco realistas o perjudiciales que pueden ser estos estereotipos cuando se llevan al extremo. (10 minutos)

Representación: cada grupo presenta su juego de rol al resto del equipo.

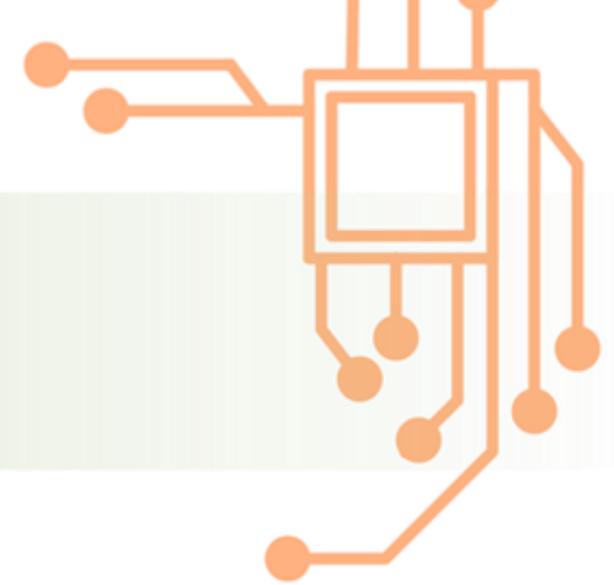
### 3. Discusión y Reflexión (10 minutos)

Facilite un debate en el que los participantes reflexionen sobre lo que han aprendido con la actividad.

Pregunte: «*¿Qué les ha sorprendido de la sesión de hoy?*». «*¿Cómo podemos cuestionar los estereotipos en la vida cotidiana?*». «*¿Cómo ha cambiado tu percepción de la otra generación después de esta actividad?*».



## Actividad de formación 2



### **Consejos**

En esta actividad, los animadores pueden ser jóvenes o mayores, y los participantes el grupo opuesto. Si los jóvenes son los animadores, los mayores serán los participantes a los que se dirijan las preguntas, y viceversa.

---

# Recursos adicionales



## Video: “El valor de las relaciones intergeneracionales ”

- **Descripción** : Dr. Lori Stevic-Rust debate los beneficios mutuos de las relaciones y el aprendizaje intergeneracionales.  
**Acceso:** <https://youtu.be/7CRhys10Vd4?feature=shared>

## Video: “Por qué necesitamos las relaciones intergeneracionales”

- **Description:** Las hermanas gemelas Jenna y Jordan McMurtry hablan de sus experiencias personales y sus interacciones con las personas mayores.  
**Acceso:** <https://youtu.be/abzqjuhlP4?feature=shared>

## Article: “¿Qué es el aprendizaje intergeneracional?”

- **Descripción:** An informative brochure by the organization “[Generations Working Together](https://generationsworkingtogether.org/)” that defines key terms and concepts.
- **Acceso:** <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

## Article: " Aprendizaje intergeneracional: Beneficios demostrados para mayores y jóvenes "

- **Descripción:** Un artículo informativo por la organización “[The Center on Reinventing Public Education \(CRPE\)](https://crpe.org/) ” que destaca las ventajas del aprendizaje intergeneracional  
**Acceso:** <https://crpe.org/intergenerational-learning/#>



# Referencias

AGE Platform Europe. (n.d.). Local intergenerational activities in Belgium. Retrieved from: <https://www.age-platform.eu/local-intergenerational-activities-in-belgium/>

Berg, J. M., & Burch, R. (2020). Intergenerational Learning: A Lifelong Process. *Journal of Intergenerational Relationships*, 18(2), 1-20

Fitzgerald, A., & Martin, A. (2022). Intergenerational learning in action. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/publication/363844254\\_Intergenerational\\_Learning\\_in\\_Action](https://www.researchgate.net/publication/363844254_Intergenerational_Learning_in_Action)

Generations Working Together. (2011). *Intergenerational learning*. Retrieved from [https://generationsworkingtogether.org/downloads/504dec3ddbef6-Intergenerational\\_Learning\\_updated\\_15\\_Aug\\_2011.pdf](https://generationsworkingtogether.org/downloads/504dec3ddbef6-Intergenerational_Learning_updated_15_Aug_2011.pdf)

Generations Working Together. (n.d.). GWT brochure. Retrieved from <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

Glick, S. (2016). Intergenerational Learning: How Older Adults and Youth Can Benefit from Each Other. Generations United. Retrieved from: <https://www.gu.org/resources/intergenerational-learning-how-older-adults-and-youth-can-benefit-from-each-other/>



# Referencias

Hansen, H. P. (2018). Intergenerational Learning: A Resource for Communities. UNESCO Institute for Lifelong Learning. Retrieved from:

[https://uil.unesco.org/fileadmin/keydocuments/LifelongLearning/en/Intergenerational\\_Learning\\_Resource\\_for\\_Communities.pdf](https://uil.unesco.org/fileadmin/keydocuments/LifelongLearning/en/Intergenerational_Learning_Resource_for_Communities.pdf)

McCulloch, K. (2019). Building Bridges: Intergenerational Learning and its Impact on Youth. Journal of Youth Studies, 22(5), 1-17. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2018.1532352>

Romanian United Fund. (n.d.). Generation centers - The Princess Margareta of Romania Foundation. Retrieved from:

[https://www.romanianunitedfund.org/project\\_generation\\_centers\\_the\\_princess\\_margareta\\_of\\_romania\\_foundation](https://www.romanianunitedfund.org/project_generation_centers_the_princess_margareta_of_romania_foundation)

Wisdom, J. P., & Ananta, R. (2018). The Role of Intergenerational Programs in Reducing Isolation and Loneliness in Older Adults. Journal of Aging Studies, 46, 25-32. Retrieved from:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890406517301786>



## QUIZ

### 1. ¿Qué es el aprendizaje intergeneracional (AIG)?

- A) Un método de enseñanza sólo para adultos mayores
- B) Un proceso en el que al menos dos generaciones comparten conocimientos y experiencias
- C) Un entorno formal de aprendizaje en el aula

*Respuesta: B*

### 2. ¿Cuál de las siguientes es una ventaja del aprendizaje intergeneracional para las personas mayores?

- A) Aprender nuevas habilidades
- B) Sentirse más aislado
- C) Reducir la capacidad para resolver problemas

*Respuesta: A*

### 3. ¿Cuál de estos ejemplos ilustra el aprendizaje intergeneracional?

- A) Padres que conceden becas y padres que enseñan a leer a sus hijos
- B) Niños que enseñan a sus abuelos a utilizar teléfonos inteligentes
- C) Todos los anteriores

*Respuesta: C*

### 4. ¿Cuál es un beneficio social clave del aprendizaje intergeneracional?

- A) Crear competencia entre generaciones
- B) Aumentar las diferencias generacionales
- C) Reforzar los lazos comunitarios

*Respuesta: C*

### 5. ¿Cuál de los siguientes es un beneficio psicocognitivo del aprendizaje intergeneracional para las personas mayores?

- A) Menor retención de memoria
- B) Mejora de la capacidad de pensar y resolver problemas
- C) Aumento de la fuerza física

*Respuesta: B*



## QUIZ

**6. El aprendizaje intergeneracional sólo se produce en entornos educativos formales.**

- Verdadero
- Falso

*Respuesta: Falso*

**7. El aprendizaje intergeneracional ayuda a reducir la soledad entre las personas mayores.**

- Verdadero
- Falso

*Respuesta: Verdadero*

**8. Uno de los objetivos del aprendizaje intergeneracional es acabar con los estereotipos entre los distintos grupos de edad.**

- Verdadero
- Falso

*Respuesta: Verdadero*

**9. En el Proyecto de Huerto Escolar español, los alumnos enseñan a los mayores técnicas agrícolas modernas.**

- Verdadero
- Falso

*Respuesta: Falso (Los mayores enseñan técnicas tradicionales de jardinería).*

**10. Los programas intergeneracionales sólo benefician a los mayores, no a los jóvenes.**

- Verdadero
- Falso

*Respuesta: Falso*





Co-funded by  
the European Union

# Proyecto InterGenic



## APOYAR LAS DOS TRANSICIONES DE LA UE A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE INTERGENERACIONAL, LOS INTERCAMBIOS DE CONOCIMIENTOS Y LAS ACCIONES CONJUNTAS

**Project Number: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225**

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

*El material didáctico se creó en noviembre de 2024.*

*Tenga en cuenta que es posible que algunos recursos vinculados y contenido en línea ya no sean actualizados por sus autores originales, y que queden obsoletos o no estén disponibles con el tiempo.*

-  [intergenic.eu](https://intergenic.eu)
-  [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
-  [InterGenic EU Project](#)



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons  
Reconocimiento-NoComercial 4.0 - Licencia internacional.



University  
of Limassol





Co-funded by  
the European Union



# Módulo 1

## 1.2 Habilidades de comunicación



[intergenic.eu](https://intergenic.eu)



@intergenicproject



InterGenic EU Project

## 1.2.1 Técnicas de comunicación efectivas

Las habilidades comunicativas son la capacidad de transmitir información coherente con el contenido que se va a expresar al público objetivo elegido.

El núcleo de las "habilidades de comunicación" es:

**Hacer preguntas**



**Expresar opiniones e ideas**



**Trabajo en equipo**



**Comunicación verbal y escrita**



## 1.2.1 Técnicas de comunicación efectivas

### Algunas técnicas efectivas de comunicación son:

#### ❖ **Dirígete a los demás por su nombre**

Cuando te comuniques con una persona, usa su nombre. Puede mostrar personalización y atención al detalle, fomentando la apertura y la honestidad en su conversación.

#### ❖ **Prepara notas**

Al presentar o planear hablar frente a un grupo pequeño o grande de personas, puede ser útil preparar algunas notas para aclarar su objetivo y hacer que su comunicación sea más efectiva y directa.

#### ❖ **Sé accesible**

Being approachable is a type of emotional availability; something that encourages the development of healthy conversations and exchange of meaningful communication.

#### ❖ **Sé conciso**

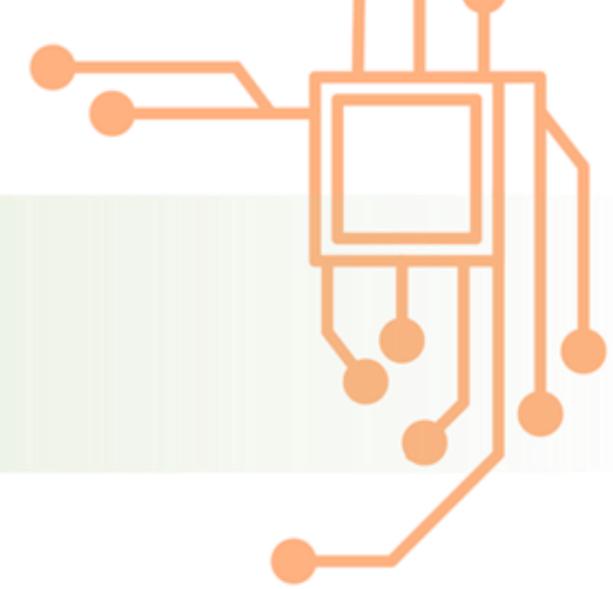
Ser claro e informativo en su comunicación mejora el compromiso de la audiencia.

**Resource:** Top 22 communication techniques for work

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-techniques>



## 1.2.1 Técnicas de comunicación efectivas



### ❖ **Haz preguntas abiertas**

Este tipo de interacción es colaborativa y permite que las personas participen en la conversación. Cuando las personas se sienten participantes activos en una conversación, es probable que sean más receptivas y abiertas.

### ❖ **Realiza escucha activa**

Se trata de una técnica conversacional en la que se interactúa con alguien de forma respetuosa, lo que favorece el proceso de comunicación eficaz, ya que permite a todas las partes comprender mejor el contenido de la conversación, proporcionar comentarios y/o evitar la repetición.

### ❖ **Reconoce otros puntos de vista**

Escuchar y reconocer el punto de vista de otra persona muestra apertura y aceptación a diferentes ideas. De esta manera apoya el desarrollo de una conversación honesta con elementos respetuosos y colaborativos.

### ❖ **Sé empático**

Puedes hacerlo prestando atención a lo que las personas te dicen y cómo se comportan cuando te comunicas con ellas. Practicar la empatía te da la oportunidad de entender y compartir el sentimiento de otra persona.



**Resource:** Top 22 communication techniques for work

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-techniques>

## 1.2.2 Técnicas para simplificar temas complejos

Conoce a tu audiencia

Usa imágenes y ejemplos

Evite los acrónimos- Utilice un lenguaje sencillo

Usa el lenguaje corporal

Divide el tema en pasos

Usa analogías y metáforas

Haz dibujos



## 1.2.2 Técnicas para simplificar temas complejos

Use el principio K.I.S.S. (utilizado por primera vez por Kelly Johnson, US Navy en 1960) para mantenerse enfocado en su tema, ser claro en su comunicación y usar un lenguaje fácil para que los demás lo entiendan.

K. I. S. S.

Keep It Simple Stupid

Simple means:

- Focussed
- Clear
- Easy
- Understood



## 1.2.3 Escucha activa

**Escuchar** es el acto de prestar atención a los sonidos.

**Ser un buen oyente** requiere que escuches atentamente a un orador, entiendas lo que está diciendo, respondas y reflexiones sobre lo que se está diciendo, y retengas la información para más adelante.



Resource: Being A Good Listener  
<https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>



## 1.2.3 Escucha activa

Según Jacob Morgan, para practicar la escucha activa, debes tener en cuenta lo siguiente:



**B: Body Language (Lenguaje corporal):** La forma en que te paras y te sostienes envía un mensaje. Una buena postura muestra a la otra persona que estás enfocado en ella y abierto a recibir su mensaje.

**U: Understanding (Comprensión):** Al escuchar a otra persona, debes darte cuenta y entender de qué está hablando en lugar de simplemente asentir con la cabeza.

**I: Interrupting (Interrumpir):** **NO** interrumpas a los demás cuando estén hablando. No solo cortas el flujo de la conversación e interrumpes sus pensamientos; También muestras falta de respeto.

**L: Look them in the eye (Mirar a los ojos):** El contacto visual es una práctica que demuestra que estás prestando atención a lo que hablan los demás y que valoras lo que se dice.

**D: Don't judge (No juzgar):** Mantener una mente abierta y practicar la empatía al hablar con los demás, apoya tu crecimiento personal y te convierte en un mejor comunicador.

**Resource:** 5 Ways to Practice Active Listening

<https://jacobm.medium.com/5-ways-to-practice-active-listening-924b58746494>



## 1.2.4 Lenguaje corporal y señales no verbales

"El lenguaje corporal es la forma de comunicarse a través de señales no verbales..."



Resource: Body Language  
<https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHI>



## 1.2.4 Lenguaje corporal y señales no verbales

**Las señales no verbales** son señales que apoyan un proceso de comunicación.

Las señales no verbales incluyen gestos, expresiones faciales, tacto, tono de voz, distancia física e incluso la apariencia física de una persona.

En algunos casos, las señales no verbales son el principal canal de comunicación (es decir, asentir con la cabeza con el pulgar hacia arriba o hacia abajo, etc.), mientras que en otros casos complementan el significado de la comunicación verbal (es decir, mostrar una imagen a la audiencia mientras se explica verbalmente el significado).

La comunicación no verbal es importante para crear un lenguaje visual que permita interactuar aún más con el público y reforzar el significado de los puntos vitales mencionados durante las comunicaciones verbales. Además, estas señales pueden regular el flujo de una conversación e indicar tanto el comienzo como el final de un tema, añadiendo más claridad a un mensaje transmitido.

**Resources:** Non-verbal Cues in Communication | Importance & Examples <https://shorturl.at/9grHI>

Types of Nonverbal Communication <https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>



## 1.2.5 Desarrollar la paciencia y demostrar empatía

La **empatía** es la capacidad de comprender una situación desde la perspectiva de otra persona y sentir sus emociones.

Practicar la empatía en la comunicación genera confianza, fortalece las relaciones y promueve un entorno inclusivo y de apoyo.

**Ser paciente** en la comunicación también es importante. Tener paciencia durante una conversación puede apoyar la creación de interacciones significativas, evitando conflictos y fomentando comunicaciones productivas.

La paciencia apoya el esfuerzo consciente de una persona para comprender a su audiencia y, con claridad, cultivar la inclusión y la comunicación efectiva.



Resource: The importance of empathy  
<https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>



## 1.2.6 Habilidades de comunicación específicas de la edad

Las **competencias específicas de la edad** se refieren a la capacidad de comunicarse con cada persona de una manera que sea apropiada para su edad particular y posición individual. Adaptar la comunicación al grupo de edad específico ayuda a establecer una buena relación y a garantizar que los mensajes se transmitan y entiendan de manera efectiva.

Ejemplos de comunicación específica por edad con los jóvenes:

- Trátales como adultos.
- Ten paciencia.
- Respeta su opinión.
- Brinde orientación de manera respetuosa.
- Anímelos a hacer preguntas creando un entorno seguro para intercambiar opiniones y conocimientos ('No existe tal cosa como una pregunta estúpida').
- Evite un enfoque autoritario de interacción/comunicación.
- Use ayudas visuales y cree actividades interactivas para mantenerlos interesados.



**Resource:** What are Age-Specific Competencies?  
<https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



## 1.2.6 Habilidades de comunicación específicas de la edad

Ejemplos de comunicación específica por edad con **personas mayores:**

- Reconoce las capacidades físicas, mentales y sociales que tiene una persona.
- Utiliza un lenguaje sencillo cuando expliques un nuevo concepto.
- Brinda orientación de manera respetuosa y tenga paciencia.
- Repite y/o haga un resumen al final de cada discusión/tema.
- Anímalos a hacer preguntas creando un entorno seguro para intercambiar opiniones y conocimientos ('No existe tal cosa como una pregunta estúpida').
- Usa señales no verbales y lenguaje corporal para mantener su atención.
- Fomenta la mayor independencia posible.
- Practica la escucha activa y la empatía.



**Resource:** What are Age-Specific Competencies?  
<https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



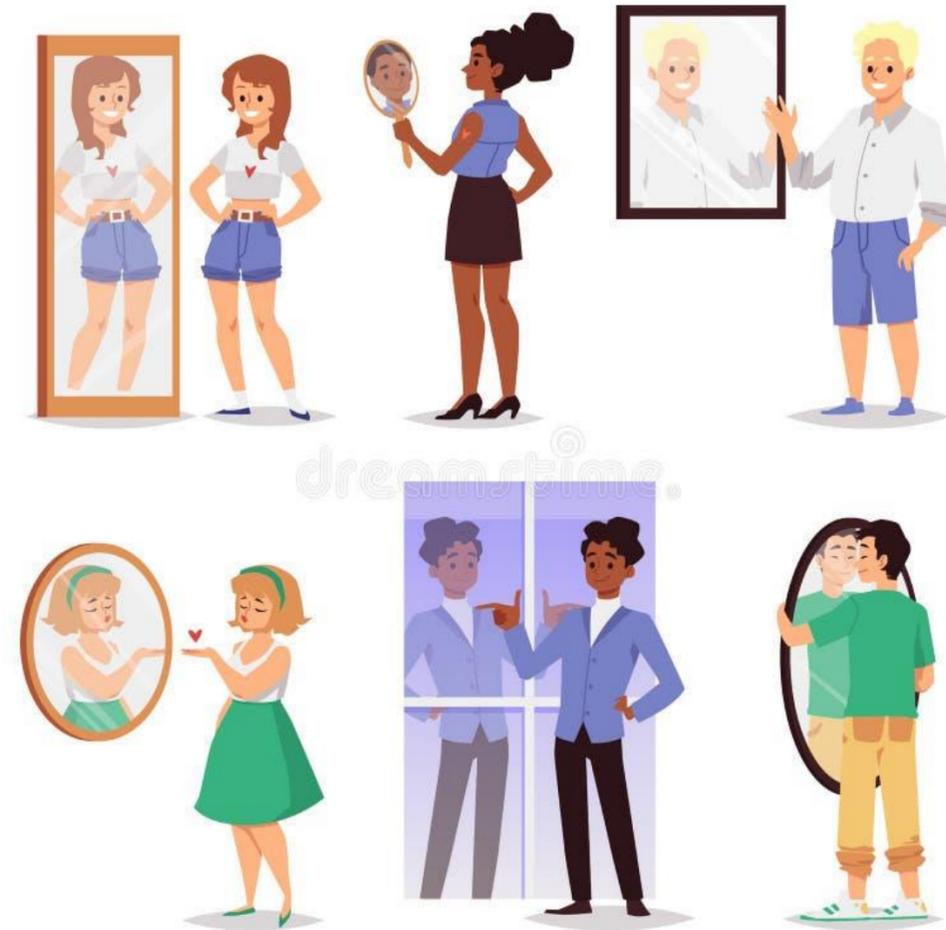
# Actividad 1.1

## Auto-evaluación

1. Elige un módulo y léelo.
2. Párate frente a un espejo y practica.
3. Presenta el contenido y fíjate en ti mismo.
4. Luego, pregúntate lo siguiente:

- ❖ ¿Cómo hablo?
- ❖ ¿Hablo rápido o lento?
- ❖ ¿Soy claro/a?
- ❖ ¿Entendí yo mismo el contenido?
- ❖ ¿Cómo es mi postura?
- ❖ ¿He usado mi cuerpo para apoyar mi comunicación verbal?
- ❖ ¿Utilicé algún gesto o señal no verbal?
- ❖ En caso afirmativo, ¿apoyaron mi comunicación adecuadamente?
- ❖ Fueron relevantes?
- ❖ ¿Hay margen de mejora?

En caso afirmativo, anota los puntos para mejorar y vuelve a practicar.



Resource: Sabelskaya

## Actividad 1.2

¿Qué significan las siguientes señales no verbales?  
¿Transmiten un mensaje?

En caso afirmativo, ¿cuáles son los mensajes y cómo te hacen sentir?



Resource: iStock by Getty Images



# Recursos adicionales

- **Video: “Active Listening Skills”**, by Communication coach Alexander Lyon

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=7wUCyjiyXdg>

- **Blog: “Master the Art of Listening; 6 Tips to being an active listener”**

**Link:** <https://cubecreative.design/blog/small-business-marketing/master-the-art-of-listening>

- **Video: “Body Language Simply Explained”**

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iELkzDgLK9c>

- **Video: “Body Language for Presentations”** by Communication coach Alexander Lyon

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=TmbQFWBvTtY>

- **Article: "Body Language and Nonverbal Communication. Communicating Without Words”**,

by Jeanne Segal, Ph.D., Melinda Smith, M.A., Lawrence Robinson and Greg Boose

**Link:** <https://www.helpguide.org/relationships/communication/nonverbal-communication>

- **Blog: “Non-Verbal Communication.”**

by the International Journal of Neurolinguistics & Gestalt Psychology (LinkedIn)

**Link:** <https://www.linkedin.com/pulse/non-verbal-communication-ijngp>

- **Article: " The Role Of Patience In Effective Communication And Active Listening”**

**Link:** <https://fastercapital.com/topics/the-role-of-patience-in-effective-communication-and-active-listening.html>



# Referencias

Cherry, Kendra. 2023. 'Types of Nonverbal Communication. Often you don't need words at all'. Last retrieved 16.10.2024.

<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>

Indeed Editorial Team.2023. 'Top 22 communication techniques for work'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-techniques>

Franz, Maggie; Williams Yolanda. 2023. 'Nonverbal Cues in Communication | Importance & Examples'. Laste retrieved 16.10.2024. <https://shorturl.at/9grHI>

LearnFree. 2019. 'Body Language'. <https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHI>

Lifhackers. 2017. 'The importance of empathy'. <https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>

Lincoln, Anthony. 2023. 'The Key Role of Patience in Effective Communication'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.linkedin.com/pulse/key-role-patience-effective-communication-lincoln-anthony--szk7c>

Morgan, Jacob. 2021. '5 ways to practice Active Listening'. Last retrieved 16.10.2024. <https://jacobm.medium.com/5-ways-to-practice-active-listening-924b58746494>

Reid Sheldon. 'Empathy - How to Feel and Respond to the Emotions of Others'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.helpguide.org/relationships/communication/empathy>

Sen, Judhajit, 2024. 'What is Empathic Communication and Why is it Important at the Workplace?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://prezentium.com/what-is-empathic-communication/>

Team Taju Coaching. 2024. 'Mastering the Art of Simplifying Complex Ideas for Effective Communication'. Last retrieved 16.10.2024.

<https://www.tajucoaching.com/blog/mastering-art-of-simplifying-complex-ideas-for-communication>

The School of Life. 2016 'Being A Good Listener'. <https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>

UF Health North. 'What are Age-Specific Competencies?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



# QUIZ



1. Nombra 3 técnicas de comunicación efectivas.



2. ¿Qué significa K.I.S.S. y en qué caso este método puede ayudarte?



3. ¿Cómo puede una persona convertirse en un oyente activo?



4. ¿Cuáles son 3 consejos básicos para tu lenguaje corporal a la hora de presentar?



5. ¿Qué es la empatía y cómo puede apoyar tus comunicaciones?



6. ¿Cuáles son algunos ejemplos comunes de comunicación específicos de la edad para jóvenes y personas mayores?



**QUIZ!**



Co-funded by  
the European Union

# InterGenic Project



**APOYAR LAS DOS TRANSICIONES DE LA UE A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE INTERGENERACIONAL,  
LOS INTERCAMBIOS DE CONOCIMIENTOS Y LAS ACCIONES CONJUNTAS**

**Project Number: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225**

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

*El material didáctico se creó en noviembre de 2024.*

*Tenga en cuenta que es posible que algunos recursos vinculados y contenido en línea ya no sean actualizados por sus autores originales, y que queden obsoletos o no estén disponibles con el tiempo.*

-  [intergenic.eu](http://intergenic.eu)
-  [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
-  [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 - Licencia internacional.



University  
of Limassol





Co-funded by  
the European Union



## Module 1.3

# Cómo convertirse en mentor



[intergenic.eu](https://intergenic.eu)



@intergenicproject



InterGenic EU Project

## 1.3.1 Comprender el papel de un mentor

Un mentor es una persona con experiencia que puede ayudar a desarrollar la carrera de un alumno. El mentor suele tener dos funciones principales para el alumno. La función relacionada con la carrera establece al mentor como un entrenador que proporciona asesoramiento para mejorar el rendimiento y el desarrollo profesional del alumno. La función psicosocial establece al mentor como modelo y sistema de apoyo para el alumno. Ambas funciones proporcionan lecciones explícitas e implícitas relacionadas con el desarrollo profesional, así como con el equilibrio general entre la vida laboral y personal.

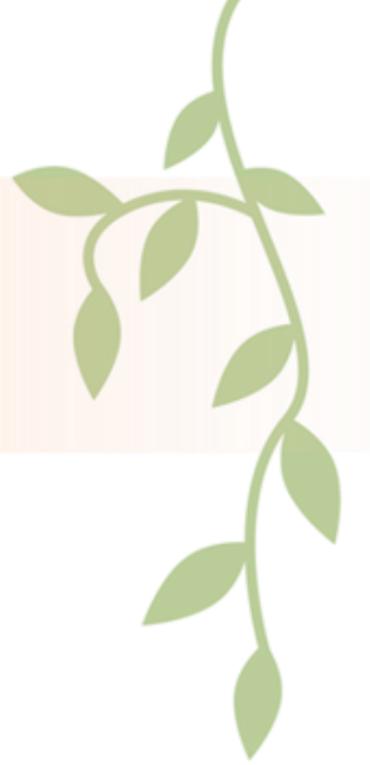


## 1.3.1 Comprender el papel de un mentor

Un mentor puede ayudar a alguien a alcanzar sus objetivos de desarrollo personal y profesional cuando:

- Tiene más experiencia en el área específica del desarrollo personal.
- Comparte conocimientos y experiencias personales.
- Son imparciales y darán una nueva perspectiva.
- Puede generar confianza y respetar la confidencialidad.

## 1.3.1 Comprender el papel de un mentor



Algunos de los beneficios del rol de mentor son:

- La oportunidad para “devolver” y ayudar a los demás utilizando la experiencia adquirida y poniéndola a disposición de una nueva persona
- La oportunidad de entablar nuevas relaciones
- Exposición a nuevas perspectivas, ideas y enfoques
- Oportunidades para reflexionar sobre sus propios objetivos y prácticas
- Mayor reconocimiento de las y los compañeros
- La oportunidad de poner en práctica las habilidades interpersonales
- Satisfacción personal al apoyar el desarrollo de las y los demás

## 1.3.2 Cualidades de un mentor con éxito

Los mentores deben utilizar las siguientes habilidades básicas en sus asociaciones de mentoría:

1. Escuchar activamente
2. Generar confianza
3. Alentar
4. Identificar los objetivos
5. Desarrollar capacidades
6. Inspirar
7. Proporcionar retroalimentación correctiva
8. Gestionar los riesgos
9. Apertura de puertas a otras habilidades

## 1.3.3 Construyendo confianza y relación o conexión

Cuanto más confíen en ti tus mentores y aprendices, más comprometidos estarán con tu colaboración con ellos y más eficaz serás. Para ser confiable, debes:

1. Mantener las confidencias compartidas por tus mentores y aprendices.
2. Pasar el tiempo adecuado juntos.
3. Cumplir las promesas que les hiciste.
4. Respetar los límites de tus mentores y aprendices.
5. Admitir tus errores y asumir la responsabilidad de corregirlos
6. Explicar con tacto a tus compañeros si no estás de acuerdo o no estás satisfecho con algo y por qué para que sepan que eres honesto con ellos.

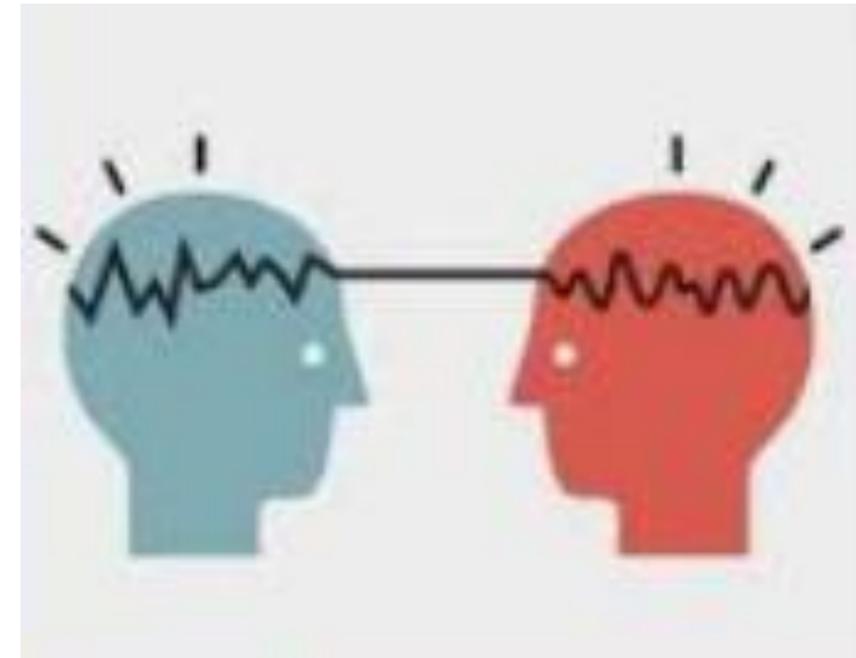
Especialmente en el caso de la tutoría interdisciplinaria (por ejemplo, por género, cultura, estilo, edad, etc.), la creación de confianza es crucial y debe desarrollarse a lo largo del tiempo.



## 1.3.3 Construyendo confianza y relación o conexión

A continuación, resumimos con algunos consejos cómo construir una buena relación o conexión (rapport):

1. Mostrar aceptación de las ideas de otras personas
2. Mostrar un lenguaje corporal positivo
3. Sonreír y usar el humor cuando sea apropiado
4. Ser accesible
5. Compartir experiencias similares
6. Estar presente y concentrado
7. Hacer coincidir y reflejar palabras y comportamientos
8. Mostrar empatía y comprensión
9. Ser confiable
10. No invadir la privacidad



## 1.3.4 Mentoría a través de generaciones

La práctica intergeneracional tiene como objetivo reunir a personas de diferentes generaciones en actividades útiles y mutuamente beneficiosas que promuevan una mayor comprensión y respeto y contribuyan a la construcción de comunidades más cohesionadas (Hatton-Yeo y Telfer, 2008).



A photograph of three young women in military uniforms standing outdoors. The woman on the left is wearing a light pink polo shirt and has her hair in a ponytail. The woman in the middle is wearing a dark olive green uniform jacket and has her hair in a high ponytail. The woman on the right is also in a dark olive green uniform jacket and has her hair pulled back. They are all smiling and appear to be in conversation. The background shows a clear blue sky and some greenery.

Us 'Oldies' get detached from that and  
so it brings us back to base. And...

## 1.3.4 Mentoría a través de generaciones: beneficios

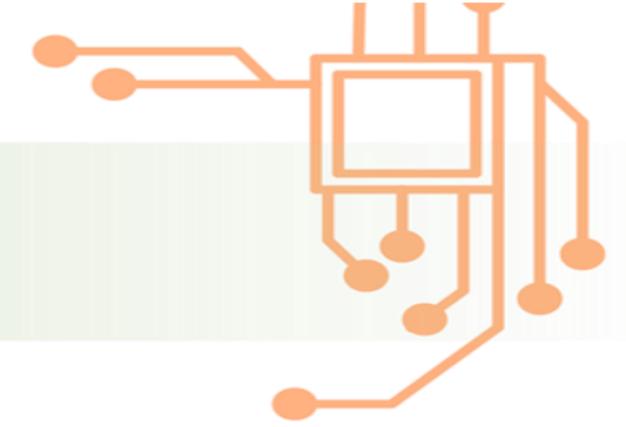


Algunos de los beneficios asociados a la mentoría intergeneracional son:

1. Una capa adicional de apoyo en la vida de las personas
2. Personas mayores que apoyan a los más jóvenes
3. Personas más jóvenes que apoyan a las personas mayores
4. Apoyo a las familias
5. Erradicación de los estereotipos negativos basados en la edad
6. Aprendizaje de nuevas habilidades
7. Aprender a sobrevivir y prosperar
8. Transferencia de habilidades en el lugar de trabajo
9. Fomentar el aprecio por los ricos patrimonios culturales, tradiciones e historias.



# Actividad práctica1



1. Evalúe su potencial para ser un mentor exitoso calificándose a sí mismo en las siguientes habilidades de mentoría.

Habilidad de mentoría	Calidad de la habilidad			
	Excelente	Muy bien	Adecuado	Pobre
1. Escuchar activamente	5	3	1	0
2. Generar confianza	5	3	1	0
3. Alentador	5	3	1	0
4. Identificación de metas y realidad actual	5	3	1	0

### Interpretaciones:

16-20. Excelentes habilidades básicas;

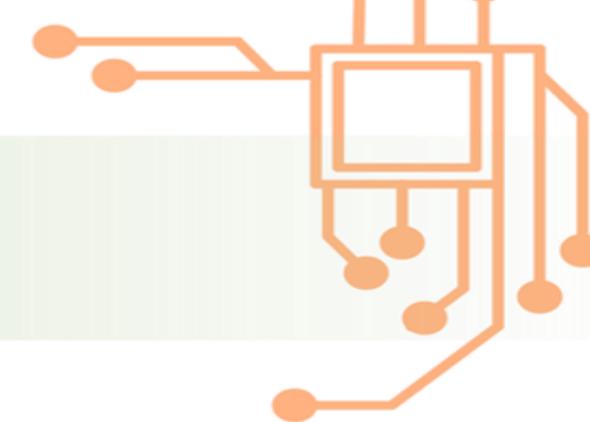
11- 15. Muy buenas habilidades;

6-10. Habilidades básicas adecuadas;

5 o menos. Te beneficiarás del coaching y la práctica de las habilidades básicas;



# Actividad práctica1



2. Evalúe su potencial para ser un mentor exitoso calificándose a sí mismo en las siguientes habilidades específicas del mentor.

Habilidades específicas del mentor	Calidad de la habilidad			
	Excelente	Muy bien	Adecuado	Pobre
1. Instrucción/Desarrollo de Capacidades	5	3	1	0
2. Inspirador	5	3	1	0
3. Proporcionar comentarios correctivos	5	3	1	0
4. Gestión de riesgos	5	3	1	0
5. Apertura de puertas	5	3	1	0

### Interpretaciones:

20-25. Excelentes habilidades de mentor;

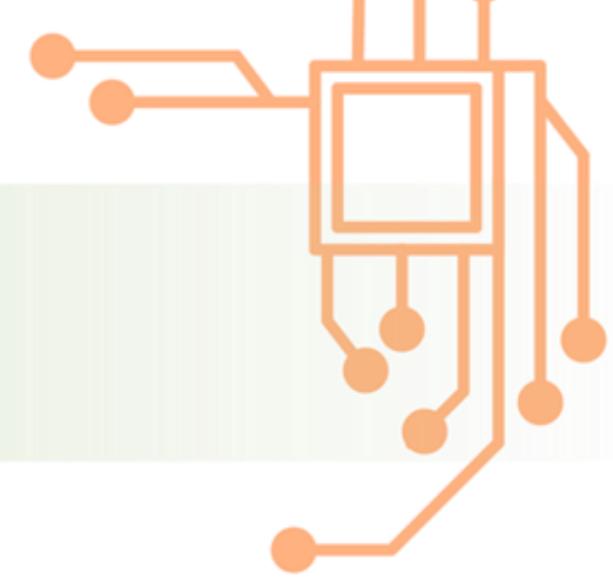
15- 19. Muy buenas habilidades;

10-14. Habilidades adecuadas del mentor;

9 o menos. Te beneficiarás del coaching y la práctica de las habilidades de los mentores;



# Recursos adicionales



## 1. Referencias

American Psychological Association. *Introduction to Mentoring*. <https://www.apa.org/education-career/grad/mentoring>

Hatton-Yeo, A. and Telfer, S. (2008). *Generations Working Together*. The Scottish Centre for Intergenerational Practice. Glasgow, United Kingdom.

[https://generationsworkingtogether.org/downloads/504decd7a096f-Guide\\_to\\_Mentoring\\_Across\\_Generations\\_updated\\_15\\_Aug\\_2011.pdf](https://generationsworkingtogether.org/downloads/504decd7a096f-Guide_to_Mentoring_Across_Generations_updated_15_Aug_2011.pdf)

Phillips-Jones, L. (2003). *The Mentor's Guide. How to Be the Kind of Mentor You Once Had or Wish you'd Had*. The Mentoring Group. California, USA.

<https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/the-mentors-guide.pdf>

Phillips-Jones, L. (2003). *Skills for Successful Mentoring: Competences of Outstanding Mentors and Mentees*. The Mentoring Group. California, USA.

<https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/skills-for-sucesful-mentoring.pdf>

Starr, J. (2021). *The Mentoring Manual. Your step-by-step guide to being a better mentor*. Pearson. United Kingdom. [https://learnstarr.com/courses/the-](https://learnstarr.com/courses/the-mentoring-manual-free-downloads/)

[mentoring-manual-free-downloads/](https://learnstarr.com/courses/the-mentoring-manual-free-downloads/)

World Health Organization (2023). *Connecting generations: planning and implementing interventions for intergenerational contact*. World Health

Organization. Geneva, Switzerland. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240070264>

## 2. Páginas web

<https://www.togetherplatform.com/blog/how-to-mentor-someone>

<https://www.nationalacademies.org/our-work/the-science-of-effective-mentoring-in-stemm>

## 3. Actividades adicionales

<https://symondsresearch.com/mentoring-activities-for-adult/>



# Cuestionario

1. ¿Qué es un mentor?

- A) Una persona con experiencia que puede ayudar a desarrollar la carrera de un aprendiz.
- B) Una persona con experiencia en tecnología
- C) Una persona que pueda ayudar en la terapia

Respuesta: A

2. ¿Cuál de las siguientes es una cualidad de un mentor exitoso?

- A) Ser impulsivo
- B) Proporcionar retroalimentación correctiva
- C) Ser amable

Respuesta: B

1. ¿Qué objetivos tiene la práctica intergeneracional?

- A) Reunir a personas de diferentes orígenes culturales para realizar actividades culturales
- B) Reunir a personas de diferentes generaciones en actividades útiles y mutuamente beneficiosas
- C) Reunir a personas de diferentes nacionalidades para realizar actividades recreativas

Respuesta: B





Co-funded by  
the European Union

# Proyecto InterGenic



**APOYAR LAS DOS TRANSICIONES DE LA UE A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE INTERGENERACIONAL,  
LOS INTERCAMBIOS DE CONOCIMIENTOS Y LAS ACCIONES CONJUNTAS**

**Project Number: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225**

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

*El material didáctico se creó en noviembre de 2024.*

*Tenga en cuenta que es posible que algunos recursos vinculados y contenido en línea ya no sean actualizados por sus autores originales, y que queden obsoletos o no estén disponibles con el tiempo.*

-  [intergenic.eu](http://intergenic.eu)
-  [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
-  [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 - Licencia internacional.



University  
of Limassol





Co-funded by  
the European Union

## Módulo 1



### 1.4 Cómo estructurar un programa de formación



[intergenic.eu](https://intergenic.eu)



@intergenicproject

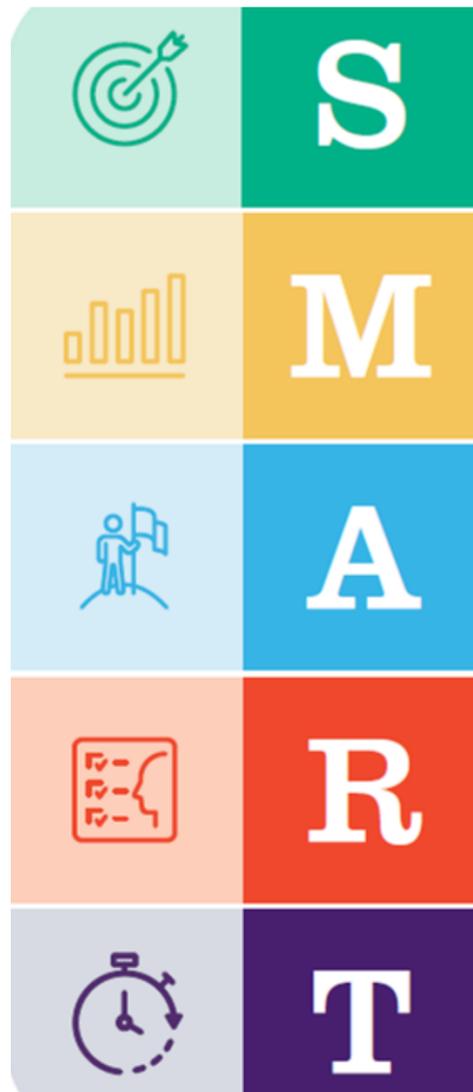


InterGenic EU Project

## 1.4.1 Establecer metas y objetivos claros

- **¿Qué es un objetivo?:** Un objetivo es algo que quieres alcanzar.
- **SMART** Objetivos en la Mentoría: (Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes, Objetivos Limitados en el Tiempo).  
Definir estos parámetros relacionados con su objetivo, ayuda a asegurarse de que sus objetivos se puedan lograr dentro de un período de tiempo específico.
- **Sugerencia de actividad:** Pregunte a los participantes qué creen que representan los parámetros e invítelos a redactar un objetivo SMART para su programa de tutoría.  
Un ejemplo de objetivo SMART que puede relacionarse con p. ej., mejorar la salud física o aprender tecnología.

## 1.4.1 ¿Qué son los objetivos SMART?



**S** - Específico (¿Qué es exactamente lo que quiere hacer?) Tenga claro lo que quiere conseguir.

**M** - Medible (¿Cómo sabrá que lo hizo?) Asegúrese de que puede hacer un seguimiento o medir el progreso.

**A** - Alcanzable (¿Realmente puede hacerlo?) Elija metas que sean realistas.

**R** - Relevante (¿Le ayuda en tu rol?) Asegúrese de que los objetivos sean importantes para el mentor y el aprendiz.

**T** - Con límite de tiempo (¿Cuándo quiere terminarlo?) Establezca un límite de tiempo para cuando el objetivo debe ser conseguido.

## 1.4.2 Organizar un taller de mentoría

### Estructura del taller

- **Comience con un Plan:** Todo taller necesita una estructura.

#### 3 Partes clave:

1. **Inicio:** Saludar y presentar el tema.
2. **Actividad principal:** Discusiones grupales o actividades prácticas. Presentar ideas y compartir conocimientos.
3. **Cierre:** Termine con un resumen o reflexiones finales.



## 1.4.2 Organizar un taller de mentoría

### Técnicas de participación

**Actividades para mantener a todos involucrados.  
Estos podrían ser:**

- Role-playing (situaciones de actuación).
- Hacer preguntas.
- Use juegos o tareas grupales para mantener a todos interesados.



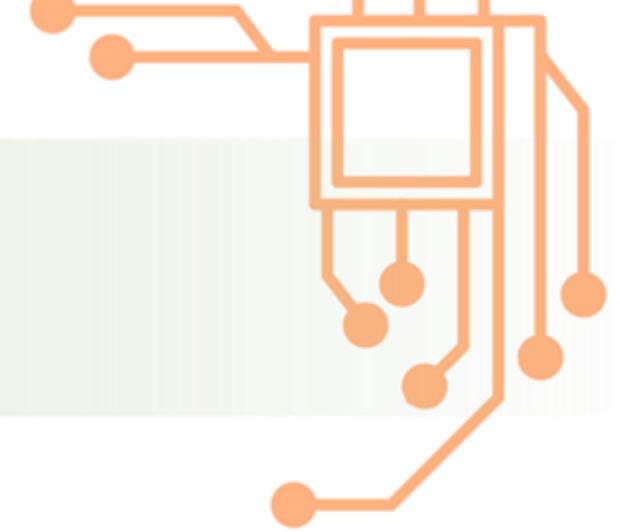
## 1.4.3 Selección de materiales didácticos

### Recursos apropiados para la edad

- Los materiales deben ser fáciles de entender, con fuentes más grandes, vocabulario sencillo e imágenes claras.
- Elegir materiales que se adapten a la edad y experiencia de los aprendices.
- Los aprendices más jóvenes pueden necesitar recursos más simples, mientras que los aprendices mayores pueden manejar información más avanzada.



### 1.4.3 Selección de materiales didácticos



**Herramientas interactivas:** Utilice actividades divertidas como juegos, cuestionarios o rompecabezas para mantener el interés de los aprendices más jóvenes.

**Use ejemplos conocidos:** Comparta ejemplos que se conecten con cosas que hacen o ven todos los días para ayudarlos a comprender mejor.

**Desglose:** Dé información en partes pequeñas para evitar confusiones. Si es necesario, use instrucciones sencillas paso a paso.

**Agregue videos o sonidos:** incluya videos o audio que sean divertidos y educativos.

**Retroalimentación y adaptación:** Siempre asegúrese de que entiendan y cambie la lección si es necesario para que se ajuste a su nivel.



### 1.4.3 Selección de materiales didácticos

#### Integración de estudios de casos de la vida real

##### **Ejemplos de la vida real:**

Use historias o ejemplos reales para ayudar a los aprendices a comprender mejor. Esto hace que el aprendizaje sea más práctico y significativo.

Consejo: Muestre un ejemplo de un folleto bien diseñado por personas mayores.



# Título: Mantenerse activo para un envejecimiento saludable

**Introducción:** Conozca a Martha, una mujer de 72 años que comenzó a caminar todos los días después de que su médico se lo recomendara para la salud de su corazón. Después de unos meses, notó que tenía más energía y su estado de ánimo mejoró.

## Estudio de caso de la vida real:

- Reto: Baja energía y cambios de humor.
- Solución: 30 minutos de caminata diaria.
- Resultado: Aumento de energía, mejor estado de ánimo, mejor salud del corazón.

## Consejos para mantenerse activo:

1. **Comience con algo pequeño:** ¡Incluso una caminata de 10 minutos alrededor de su manzana ayuda!
2. **Encuentre un amigo:** Hacer ejercicio con un amigo puede hacerlo más divertido.
3. **Escuche a su cuerpo:** Vaya a su propio ritmo; Si se siente demasiado cansado, tómese un descanso.
4. **Use lo que tiene:** No hay necesidad de equipos sofisticados. Un par de zapatos cómodos es suficiente para empezar.



## 1.4.4 Uso de herramientas digitales para la tutoría

### Herramientas de comunicación para la enseñanza

Presentaremos herramientas como **Zoom** o **WhatsApp** para sesiones de mentoría virtual y comunicación virtual.



**Zoom** es una plataforma de comunicaciones que permite a los usuarios conectarse con video, audio, teléfono y chat. El uso de Zoom requiere una conexión a Internet y un dispositivo compatible.



**WhatsApp** se puede usar para discutir ideas, compartir archivos y trabajar juntos en tareas. Esto puede ser particularmente útil para los estudiantes que no pueden reunirse en persona debido a la distancia o a un programa ocupado.



## 1.4.4 Uso de herramientas digitales para la tutoría



**Herramientas para contar historias**



Puede usar herramientas como PowerPoint o Canva para contar historias con imágenes o diapositivas, lo que hace que las lecciones sean más fáciles de entender.

## 1.4.5 Gestión del tiempo y ritmo

### Equilibrar el contenido y la interacción

*"¿Por qué es importante la gestión del tiempo en la formación?"*

**Breve explicación:** Una buena gestión del tiempo ayuda a mantener las sesiones en marcha, evita la sobrecarga de información y garantiza que los participantes se mantengan comprometidos.

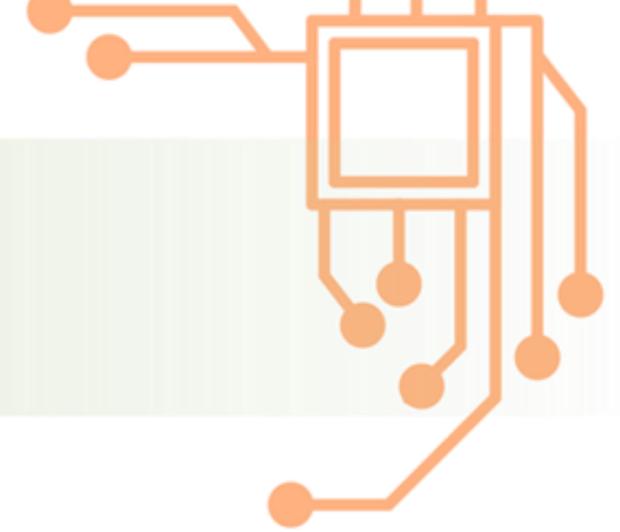
*"Mantén un equilibrio entre la entrega de contenido y la interacción".*

**Explique:** Entregue contenido en secciones pequeñas, seguidas de actividades, preguntas o debates para mantener el compromiso.

**Ejemplo:** Después de explicar un concepto, pregunte a los participantes por sus puntos de vista o realice una actividad en grupos pequeños.



## 1.4.5 Gestión del tiempo y ritmo



### Incorporación de pausas y tiempo de búfer

*"Incluya descansos cortos en sesiones más largas para ayudar a los participantes a mantenerse frescos".*

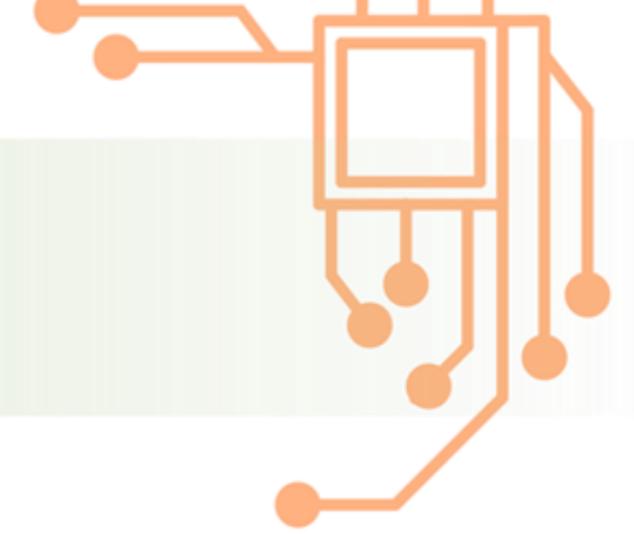
**Explique:** Incluso un descanso de 5 minutos puede refrescar la mente y prevenir el agotamiento.

**Consejo:** Planifique descansos cada 45-60 minutos, o cuando cambie a un nuevo tema.



**10 min**

## 1.4.5 Gestión del tiempo y ritmo



### **Seguimiento del progreso y ajuste del ritmo**

*"Realiza un seguimiento de cómo va la sesión y ajusta el ritmo si es necesario".*

**Explique:** Esté atento a las reacciones de los participantes. Si parecen confundidos o desconectados, reduzca la velocidad o incluya elementos más interactivos.

**Herramientas:** Utilice temporizadores o pida comentarios durante la sesión.



## Actividad 1.4

### Lista de verificación para organizar una sesión de capacitación:

- Prepare una **Agenda de Capacitación** para que todos sepan qué sucederá y cuándo.
- Tenga una **hoja de registro** para controlar la asistencia.
- Prepare **materiales** de capacitación (folletos, guías o presentaciones).
- Asegúrese de que todo el **equipo** (como proyectores, ordenadores o altavoces) funcione correctamente.
- Imprima o **comparta copias digitales** de los Recursos (como materiales de lectura o referencias).
- Tenga a mano materiales como **bolígrafos, blocs de notas**, rotafolios y marcadores.
- Use **etiquetas de identificación** o insignias para que todos sepan quién es quién.

# EXAMEN

## ***Cuestionario: Ponga a prueba sus conocimientos***

1. ¿Qué significa SMART?
2. Nombre una herramienta digital que pueda usar para la mentoría.
3. ¿Cómo se puede mantener el interés de los participantes durante un taller?
4. ¿Por qué es importante gestionar el tiempo en un taller?

# REFERENCIAS

## **Marco de Objetivos SMART**

Para obtener más información sobre cómo estructurar y establecer objetivos utilizando los criterios SMART:

[SMART Goals Overview](#)

## **Herramientas digitales para el mentoring**

Obtenga más información sobre el uso de Zoom y WhatsApp para la tutoría en línea: [Zoom](#), [WhatsApp](#)

## **Técnicas de Mentoría**

Explora otras técnicas de participación en la tutoría: <https://hr.uw.edu/pod/organizational-excellence-and-development/individuals/mentoring-tools/>

## **Iniciativas de aprendizaje intergeneracional de la UE**

Encuentre más proyectos e iniciativas sobre el apoyo al aprendizaje intergeneracional: [EU Education Initiatives](#)





Co-funded by  
the European Union

# Proyecto InterGenic



**APOYAR LAS DOS TRANSICIONES DE LA UE A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE INTERGENERACIONAL,  
LOS INTERCAMBIOS DE CONOCIMIENTOS Y LAS ACCIONES CONJUNTAS**

**Project Number: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225**

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

*El material didáctico se creó en noviembre de 2024.*

*Tenga en cuenta que es posible que algunos recursos vinculados y contenido en línea ya no sean actualizados por sus autores originales, y que queden obsoletos o no estén disponibles con el tiempo.*

-  [intergenic.eu](https://intergenic.eu)
-  [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
-  [InterGenic EU Project](#)



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 - Licencia internacional.



University  
of Limassol





Co-funded by  
the European Union

## Módulo 2



### 2.1 Cómo usar la tecnología para facilitar la vida diaria



 [intergenic.eu](https://intergenic.eu)  
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)  
 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)

# OBJETIVOS DEL MÓDULO

El objetivo de este módulo es empoderar a los alumnos dotándolos de habilidades prácticas y la confianza necesaria para utilizar eficazmente diversas herramientas y aplicaciones digitales que simplifican y mejoran su vida cotidiana. Ayuda a los alumnos a tomar decisiones informadas sobre la tecnología, a enseñarles a navegar y utilizar estas herramientas de forma eficaz y a fomentar un sentido de confianza en su capacidad para interactuar con el mundo digital.

## Objetivos:

Al final de este módulo, el alumno será capaz de:

- Utilizar la tecnología para simplificar la vida diaria
- Navegar con varias herramientas, incluida la navegación sin conexión.
- Configurar y personalizar los asistentes de voz para que te ayuden con las tareas diarias.
- Utilizar herramientas de traducción para comunicarse en diferentes idiomas, tanto en línea como fuera de línea.
- Reservar transporte y vuelos en línea y administre planes de viaje de manera eficiente.
- Asegurar su teléfono inteligente para proteger la información personal.
- Aplicar habilidades a través de ejemplos de la vida real para una comprensión práctica.



# TABLA DE CONTENIDOS

- 1.1 Explora con confianza usando Google Maps y otras aplicaciones de mapas
  - 1.2 Cómo organizar tu día usando las aplicaciones de Google Calendar y Recordatorio
  - 1.3 Cómo hablar con tus dispositivos tecnológicos usando los útiles asistentes de voz
  - 1.4 Habla cualquier idioma usando el traductor de Google sobre la marcha
  - 1.5 Cómo viajar sin problemas, reservando tus viajes y vuelos en línea
  - 1.6 Cosas necesarias para configurar en tu teléfono inteligente según sus necesidades y tener todo asegurado
  - 1.7 Mantén tus datos seguros y recupera información de dispositivos perdidos o robados
  - 1.8 Pasos sencillos sobre cómo usar tu televisor y ver tus programas favoritos
  - 1.9 Cómo comprar de manera inteligente desde casa usando aplicaciones de compras para teléfonos inteligentes
  - 1.10 Aprende, descubre y accede en línea a tus libros, lecciones y eventos favoritos
  - 1.11 Ejemplos reales
- Actividades Prácticas  
Recursos adicionales  
Referencias



## 2.1.1 Explora con confianza usando Google Maps y otras aplicaciones de mapas



### **Cómo navegar con Google Maps**

Google Maps es un servicio web que proporciona información detallada sobre las regiones geográficas y los sitios de todo el mundo. Además de los mapas de carreteras tradicionales, Google Maps proporciona imágenes aéreas y satelitales de numerosos lugares. En ciudades seleccionadas, también cuenta con vistas de la calle, que se capturan desde vehículos equipados con cámaras. Google Maps es de uso gratuito, solo necesita tener una cuenta de Google y un teléfono Android.

Google Maps y cualquier otro mapa en línea ofrecen una variedad de funciones, por ejemplo, cómo llegar a su destino desde el punto A al punto B usando su automóvil o taxi, en transporte público, caminando o incluso usando su bicicleta.



## 2.1.1 Explora con confianza usando Google Maps y otras aplicaciones de mapas

¿Necesitas una guía sobre cómo usar Google Maps como principiante? Echa un vistazo a este tutorial de 6 minutos. Haz clic dos veces sobre el video para iniciarlo.



Link: [www.youtube.com/watch?v=tui9hq9lfsU](https://www.youtube.com/watch?v=tui9hq9lfsU)



## 2.1.1 Explora con confianza usando Google Maps y otras aplicaciones de mapas

### Descubriendo aplicaciones de mapas alternativas

La aplicación de mapas en línea puede ser diferente según el dispositivo telefónico que tengas. Los más comunes son los dispositivos Android o iOS. Con el sistema Android funcionan compañías telefónicas como Samsung, Xiaomi, Huawei, LG, Lenovo, ZTE, Realme, Sony, etc., siendo uno de los sistemas operativos más populares. El sistema iOS se aplica a los móviles de Apple (Iphone). Por lo tanto, el equivalente a Google Maps en Iphone es Apple Maps. La interfaz de los mapas es un poco diferente, pero ambos ofrecen servicios similares.

Otras alternativas a las solicitudes de mapas, como se mencionó anteriormente, son las listas de empresas con sede en los estados miembros de la UE como Alemania, República Checa, etc. Encontrarás la lista aquí:

<https://european-alternatives.eu/alternative-to/google-maps>



## 2.1.1 Explora con confianza usando Google Maps y otras aplicaciones de mapas

### Uso de mapas sin conexión para viajar sin preocupaciones

Viajar a países en los que los datos de tu teléfono e Internet no funcionan puede generarte inconvenientes y estrés. La tecnología ha evolucionado a lo largo de los últimos años, por lo que hay una solución para esto. Para mantenerse organizado y llegar a sus destinos de viaje, deberá descargar mapas sin conexión. Eso es muy fácil de hacer con solo 3 pasos. Mira el siguiente tutorial de 3 minutos para aprender cómo puedes hacerlo de manera fácil y rápida. Definitivamente te ahorrará mucho esfuerzo y mucho tiempo. Podrás disfrutar mientras viajas y no estresarte por nada.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9e0iMeikrdw>

## 2.1.2 Cómo organizar tu día usando las aplicaciones de calendario y recordatorios de Google

### Configurar tu Google Calendar

Los calendarios digitales (es decir, Google Calendar, Calendario en dispositivos iOS, etc.) son herramientas en forma de calendario tradicional que te ayudan a programar tus días y horas. Te permite crear y administrar eventos, establecer recordatorios y organizar su agenda en línea. El teléfono Android normalmente tiene la aplicación preinstalada, por lo que puedes usarla directamente. Hay varias aplicaciones que ofrecen un calendario. Si deseas explorar el tema, en este módulo veremos el ejemplo de Google Calendar y puedes tomarlo como referencia para otros calendarios.

Algunas formas importantes de usar el calendario de Google:

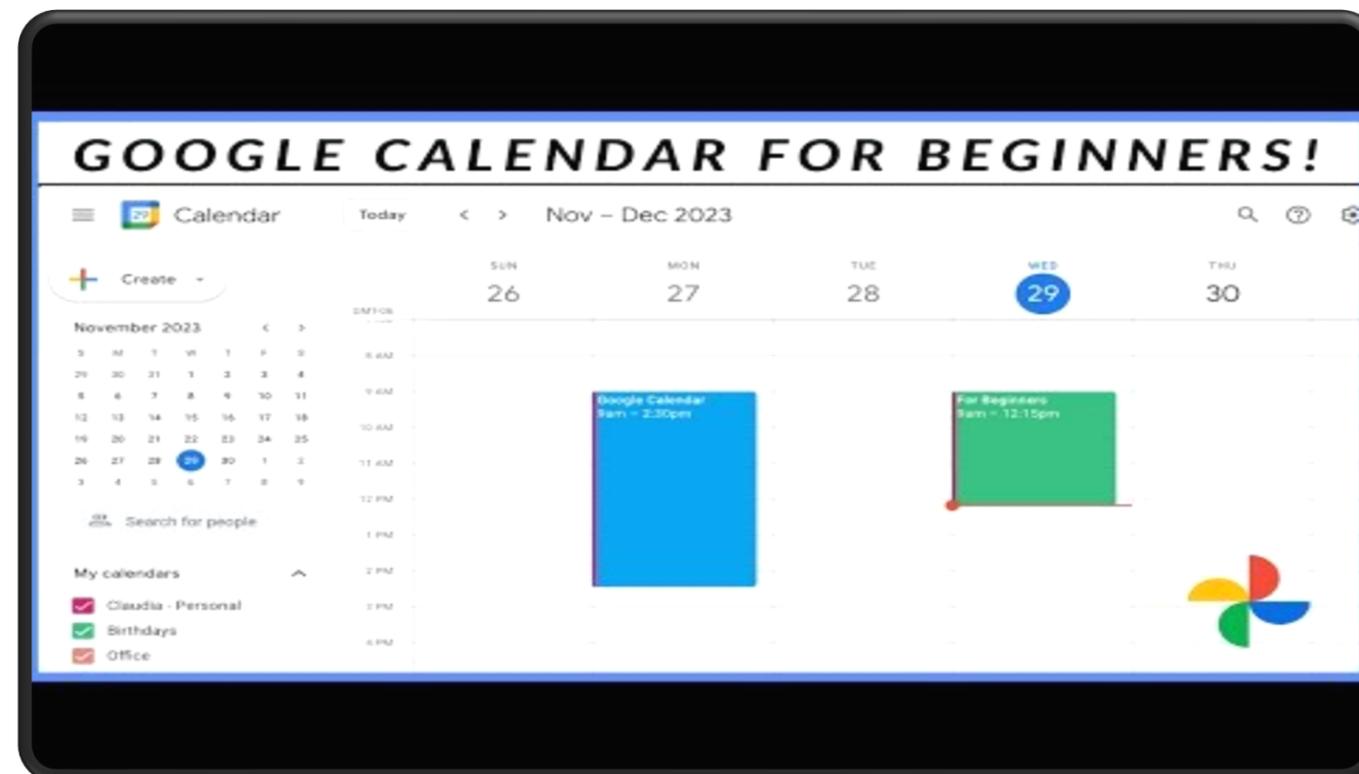
- Programar una cita en una tienda, el médico, el banco, etc.
- Programar un evento, cita, o celebración a la que tengas que asistir.
- Establecer un recordatorio para un medicamento específico.
- Anotar el mes en que caducan sus tarjetas y muchos casos más.



## 2.1.2 Cómo organizar tu día usando las aplicaciones de calendario y recordatorios de Google

### Creación de eventos, recordatorios y alertas de medicamentos

Cómo usar Google Calendar para crear eventos, establecer recordatorios o configurar alertas, lo básico para principiantes.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=5GdxyXoD1xk>



## 2.1.2 Cómo organizar tu día usando las aplicaciones de calendario y recordatorios de Google

### Descubrir aplicaciones de calendario alternativas

Aquí hay cinco aplicaciones de calendario gratuitas y de código abierto que se alinean con la filosofía de Google Calendar.

El calendario es parte de la suite. Te permite gestionar eventos e integrarse con otras aplicaciones de Nextcloud para compartir archivos y colaborar.

Nextcloud  
Calendar

KOrganizer

El calendario forma parte de la suite Kontact. Es gratuito y de código abierto y proporciona funciones de calendario, incluidos recordatorios.

Una aplicación de calendario sencilla, gratuita y de código abierto para Android. Ofrece una interfaz fácil de usar y admite varios formatos de calendario, lo que lo convierte en una opción sencilla para administrar eventos en dispositivos móviles.

Etar  
Calendar

Simple  
Calendar

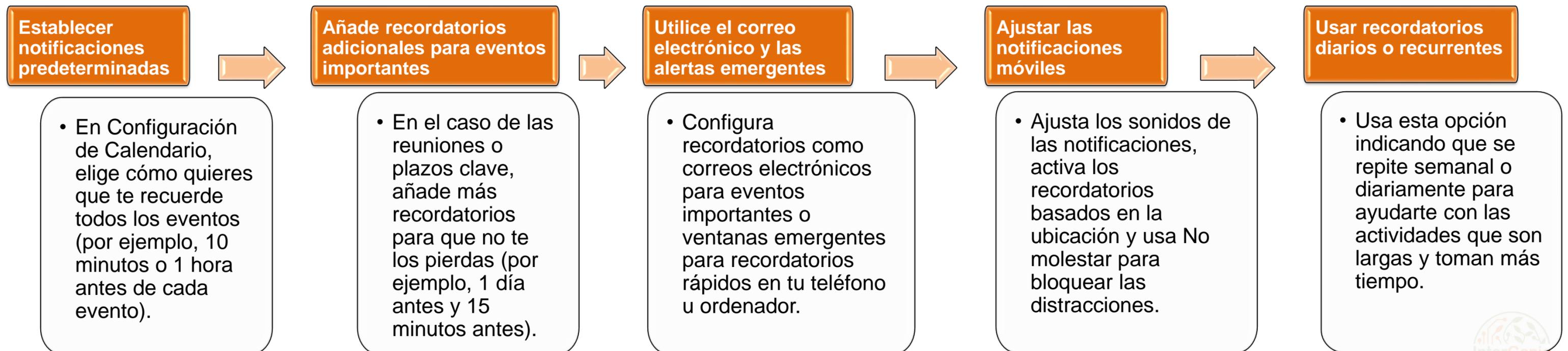
Una aplicación de calendario de código abierto para Android que proporciona una interfaz limpia y mínima. Es fácil de navegar y permite a los usuarios crear y administrar eventos sin funciones ni configuraciones complejas.



## 2.1.2 Cómo organizar tu día usando las aplicaciones de calendario y recordatorios de Google

### Personalización de las notificaciones para una mejor gestión del tiempo

Para gestionar mejor el tiempo con Google Calendar y no perderte nada importante, aquí te explicamos cómo proceder en unos sencillos pasos:



## 2.1.2 Cómo organizar tu día usando las aplicaciones de calendario y recordatorios de Google

### Notificaciones, cómo usarlas correctamente

Las notificaciones pueden ser útiles, pero a veces las personas pueden recibir muchas de ellas y probablemente pierdan información importante. Hay algunas ventajas y desventajas para cualquier tipo de aplicación que tenga notificaciones, veámoslas a continuación:

VENTAJAS	DESVENTAJAS
Información a tiempo	Demasiadas notificaciones
Posibilidad de gestionar mejor sus funciones	Distracción, reduce la batería del teléfono
Alertas	Preocupaciones sobre la privacidad
	Dependencia del usuario de las notificaciones

## 2.1.3 Cómo hablar con sus dispositivos tecnológicos utilizando los útiles asistentes de voz

Los asistentes de voz, como Alexa, Siri y Google Assistant, pueden hacer que el uso de su teléfono sea más divertido, agradable y conveniente. Aquí hay un breve tutorial sobre cómo configurarlos, utilizarlos para las tareas cotidianas y aprovechar al máximo sus capacidades.

### Configuración y personalización de asistentes de voz (Google Assistant, Siri, Alexa)



Google Assistant

**Google Assistant (Android/iOS)**

Abra la aplicación de Google, toque Configuración de la cuenta >> Asistente de Google para configurar y personalizar.



**Siri (iOS)**

Vaya a Configuración > Siri y Buscar y active Escuchar para 'Oye Siri' y presione el botón lateral para Siri.



**Alexa (Amazon Echo Devices)**

Abra la aplicación Alexa en su teléfono, inicie sesión y siga las instrucciones para conectarse a su dispositivo Amazon.

## 2.1.3 Cómo hablar con sus dispositivos tecnológicos utilizando los útiles asistentes de voz



### Cosas útiles para preguntar a tu asistente de voz para las tareas cotidianas



#### Obtención de información

"¿Cómo está el clima hoy?" o  
"¿Cuál es mi próxima cita?"



#### Listas de compras

"¿Agregar leche a mi lista de compras?"  
o "¿Qué hay en mi lista de compras?"



#### Recordatorios y alarmas

"Recuérdame regar las plantas todos los martes" o "Pon una alarma a las 7 de la mañana".



#### Encontrar un lugar

"¿Cuál es la ruta más rápida al aeropuerto de Alicante?" o "Buscar cafeterías cercanas".



#### Diversión

"Pon mi lista de reproducción favorita", "Cuéntame un chiste" o  
"¿Cuáles son las últimas noticias?"



#### Recordatorios de salud

"Recuérdame que tome mi medicamento a las 8 a.m." o "¿Cuántas calorías tiene una manzana?"



## 2.1.3 Cómo hablar con sus dispositivos tecnológicos utilizando los útiles asistentes de voz



### Consejos y trucos inteligentes para hacer que los asistentes de voz trabajen para ti

#### Consejo 1: Soporte multilingüe

Si hablas varios idiomas, configura el asistente para que los reconozca y tengas más flexibilidad.

#### Consejo 2: Envía mensajes y haz llamadas con manos libres

*"Llama a David" o "Envía un mensaje a Helen" para facilitar la comunicación sobre la marcha.*

#### Consejo 3: Pide datos o traducciones rápidas

Los asistentes son excelentes para respuestas rápidas, traducciones o conversiones de unidades (por ejemplo, "¿Cuánto son 20 dólares en euros?").

#### Consejo 4: Mantente al tanto de tu agenda

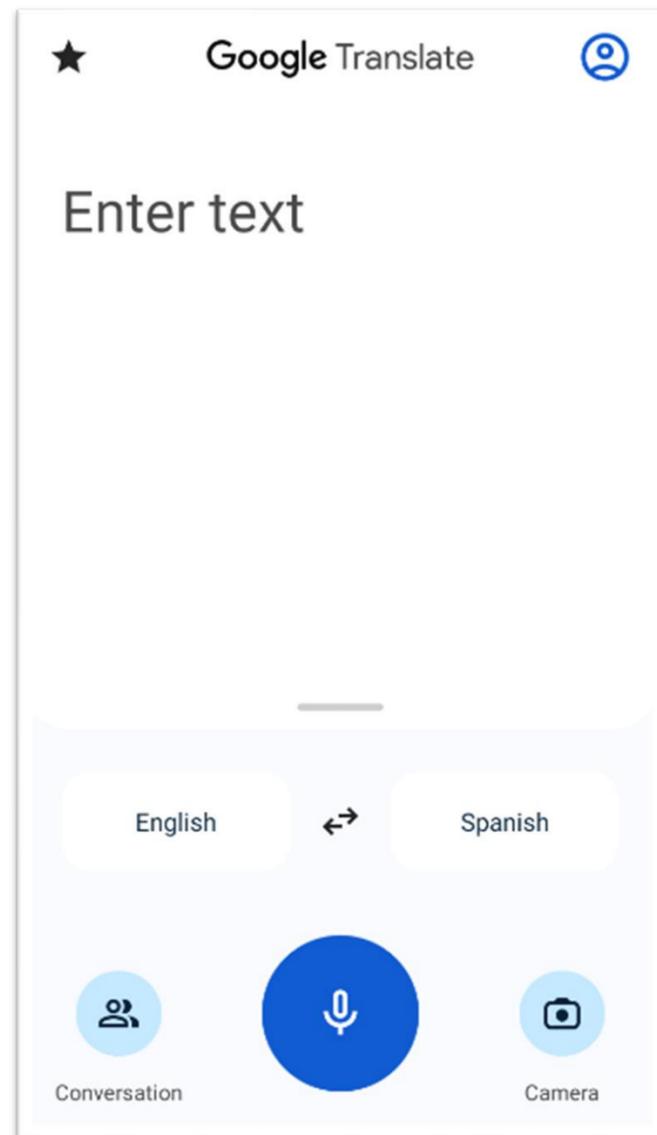
Pregúntale a tu asistente: "¿Qué hay en mi calendario hoy?" o "Recuérdame sobre [evento] mañana". Esto puede ayudarlo a verificar o establecer recordatorios rápidamente para citas, eventos, etc. sin abrir su calendario.

#### Consejo 5: Consulte las noticias del día, el clima, el tráfico, etc.

Diga: "Dame las noticias de hoy" o "¿Qué está pasando en los deportes?" para recibir breves actualizaciones de noticias por la mañana o mientras se prepara para el día. Para planificar mejor tu día, pregunta: "¿Necesito un paraguas hoy?" o "¿Cuál es el pronóstico del tiempo para el fin de semana?" Es una forma rápida de estar preparado. Antes de salir, pregunta: "¿Cómo es el tráfico hasta el lugar del evento?" o "¿Cuánto tiempo falta para el mercado?". Tu asistente te dará información sobre el tráfico en tiempo real y rutas alternativas.



## 2.1.4 Habla cualquier idioma usando el traductor de Google sobre la marcha



### **Traducción de idiomas en tiempo real con Google Translate**

Puede tener traducción de idiomas en tiempo real mediante la traducción de voz y la traducción de cámara. También existe la forma tradicional de escribir, pero ahora examinaremos algo que sea más práctico y no consuma mucho tiempo, especialmente cuando tienes prisa o cuando necesitas algo de inmediato. Existen aplicaciones alternativas con la misma filosofía, por ejemplo, Deepl, iTranslate, Reverso, Linguee...

Traducción de voz: descargue y abra la aplicación de traducción de Google en su teléfono y toque el ícono del micrófono. Selecciona el idioma que hablarás y qué idioma necesitas para traducirlo. Comience a hablar pero intente hacer pequeños descansos para que la oración no sea muy larga, luego la aplicación la traducirá en tiempo real. Esta característica es ideal para una conversación rápida mientras está en un taxi, o en un servicio donde no hablan el idioma, en un restaurante o evento con locales en un nuevo país que está visitando.

Traducción de la cámara: Cuando vea un letrero en la calle, o cuando tenga un menú pero no pueda preparar el idioma, puede usar su cámara para apuntar al texto y traducirlo al instante. Toque el ícono de la cámara en la aplicación Google Translate, tome una foto y la imagen o el signo se traducirá.



## 2.1.4 Habla cualquier idioma usando el traductor de Google sobre la marcha

**¿No tienes conexión a Internet? Todavía puedes traducir sin conexión, te enseñamos cómo:**

Elegir y descargar idioma.

Antes de descargar idiomas, conéctate a una red Wi-Fi.

Abre la aplicación Traductor.

En la parte inferior, selecciona el idioma que desea descargar.

Junto al idioma, toca Descargar.

- Si no está allí, el idioma no se puede descargar.
- Si te pide que descargues el archivo de idioma, toca Descargar.

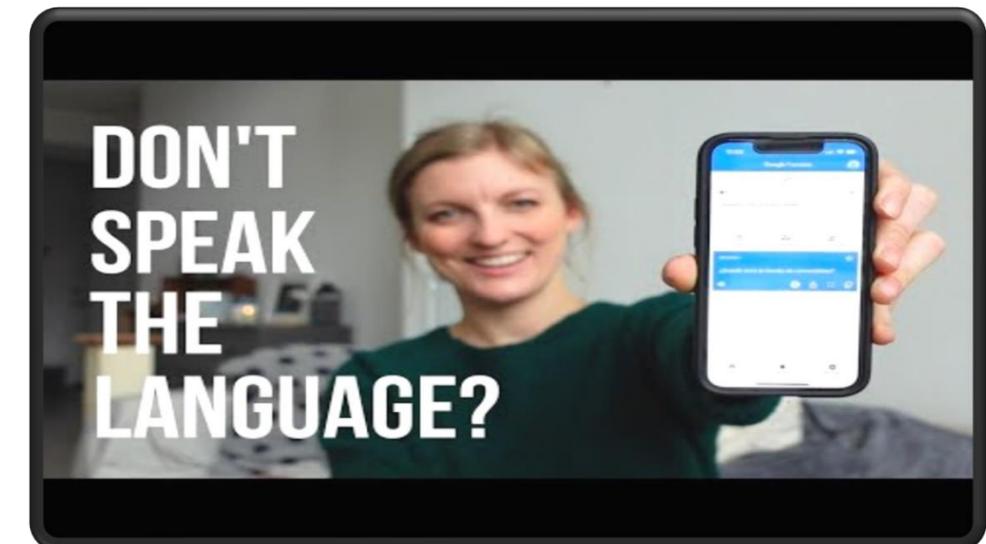
Consejo: En la aplicación Traductor, los idiomas guardados se muestran como Descargados.



## 2.1.4 Habla cualquier idioma usando el traductor de Google sobre la marcha

### Comunicarse de manera efectiva con los turistas y los lugareños

Viajar por diferentes lugares brinda la oportunidad de experimentar completamente diferentes culturas, paisajes impresionantes y momentos inolvidables. Afortunadamente, los viajes han mejorado mucho gracias a la tecnología, concretamente a las aplicaciones de traducción de idiomas (Google translate, Apple Translate, etc.), que han eliminado estos obstáculos. Estas aplicaciones utilizan funciones de vanguardia, como la interpretación instantánea de voz y la traducción de texto de la cámara, lo que mejora la comunicación de manera efectiva como se mencionó anteriormente. Mejoran la seguridad al permitir a los viajeros buscar ayuda en caso de emergencia y facilitan las tareas cotidianas, como pedir comida u organizar el transporte. Estas aplicaciones mejoran la comprensión y el aprecio de la cultura al permitir que los usuarios se comuniquen con los lugareños en su propio idioma, lo que genera interacciones más genuinas. Además, la tecnología de traducción de idiomas apoya los viajes sostenibles al fomentar la comunicación cortés y proporcionar opciones respetuosas con el medio ambiente. Al final, estas aplicaciones ayudan a conectar diferentes culturas y fomentar la diversidad, al tiempo que ayudan a promover el turismo responsable, lo que permite a los viajeros explorar el mundo con confianza y facilidad.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=bvLWwW5kFB0>



## 2.1.5 Cómo viajar sin problemas, reservando tus viajes y vuelos en línea



### **Cómo reservar trenes, taxis, Uber y viajes en Bolt**

#### **Trenes**

La mayoría de los países tienen un sitio web en línea para líneas de tren o incluso aplicaciones. Para reservar un tren en línea, simplemente ingresa sus estaciones de salida y llegada, selecciona la hora del día de viaje. Si no estás seguro de la hora, puedes ver la lista de los horarios. Completa tu reserva introduciendo tus datos de pago.

#### **Taxis**

En algunos lugares tienen una aplicación para taxis locales, aunque es más frecuente que puedas llamar al centro de llamadas de taxis y pedir uno.

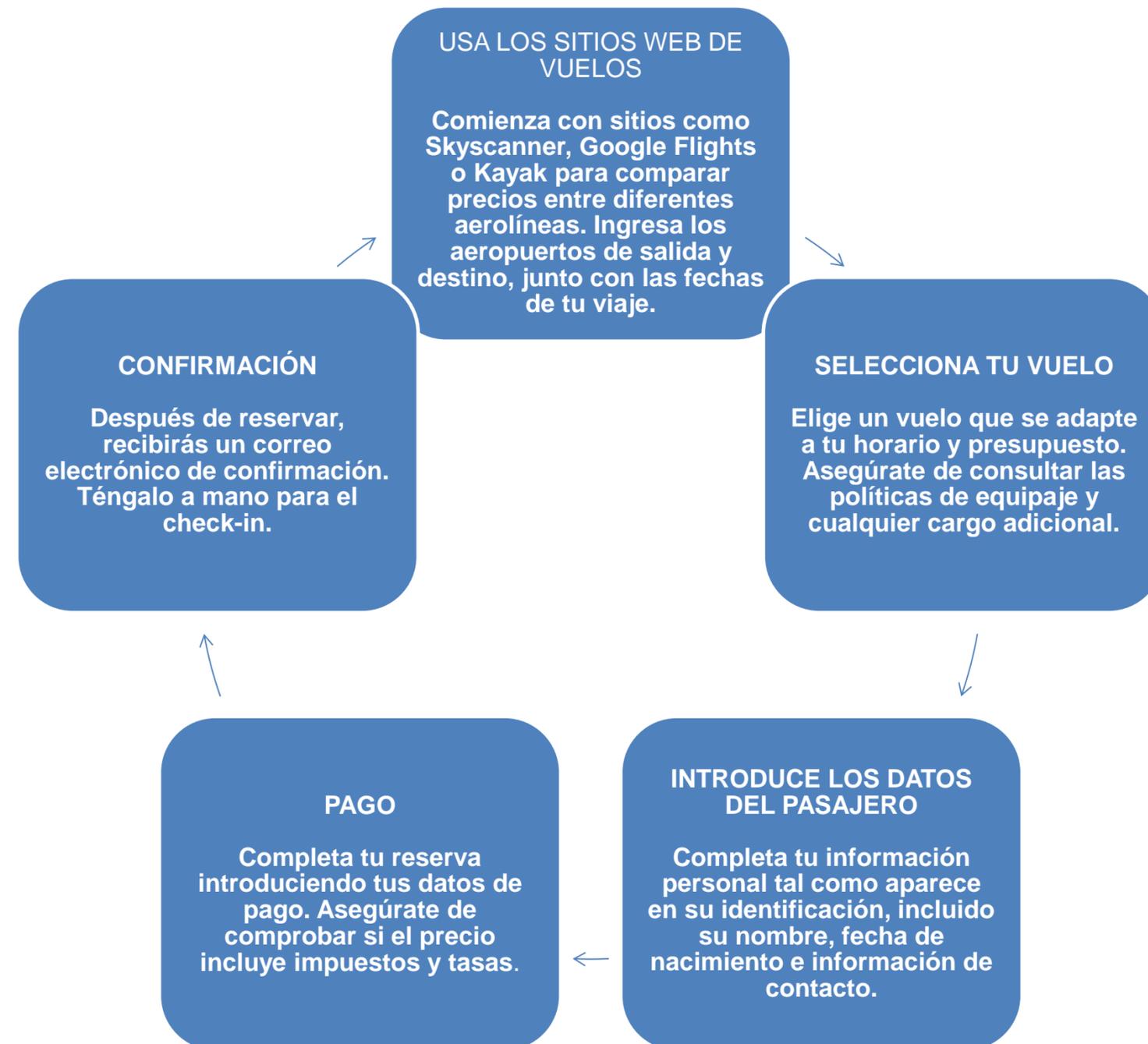
#### **Uber, Bolt, etc. Taxi**

Este tipo de taxis funcionan solo a través de la descarga de la aplicación correspondiente, Uber o Bolt, por ejemplo. Debes crear una cuenta para tener acceso a la aplicación. La mayoría de las veces, la aplicación te pedirá los datos de tu tarjeta bancaria para que el pago se pueda realizar directamente a través de la aplicación.

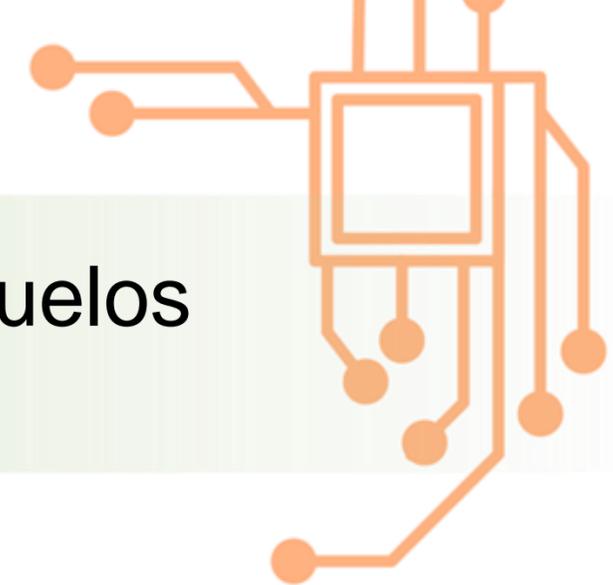


## 2.1.5 Cómo viajar sin problemas, reservando tus viajes y vuelos en línea

### Pasos sencillos para reservar billetes de avión en línea



## 2.1.5 Cómo viajar sin problemas, reservando tus viajes y vuelos en línea



### Gestiona tus planes de viaje sin esfuerzo

Viajar puede ser fácil si lo organizas y gestionas adecuadamente.

<b>Organiza tu itinerario</b>	<b>Establece recordatorios para fechas importantes</b>
<u>Ejemplo:</u> Si vuelas de París a Londres y te alojas en un hotel, descarga o imprime todas tus reservas. Esto le dará un itinerario que muestra los horarios de sus vuelos, el check-in en el hotel y también puedes guardar incluso las indicaciones para llegar a su hotel.	<u>Ejemplo:</u> Si su vuelo es a las 3:00 p.m., configure una alerta para las 3:00 p.m. del día anterior para recordarle que debe hacer el check-in en línea, y otra para las 11:00 a.m. del día de su vuelo para asegurarse de que salga de casa a tiempo. También puedes añadir recordatorios para la renovación del pasaporte o las solicitudes de visado un mes antes de tu viaje.
<b>Guarda copias digitales de documentos importantes</b>	<b>Mantente al día con las notificaciones</b>
<u>Ejemplo:</u> Escanea tu pasaporte, visado, billetes de avión y reservas de hotel y, a continuación, súbelos a una carpeta con la etiqueta "Documentos de viaje" en Google Drive y en tu teléfono. En caso de que pierda sus copias físicas, puede acceder rápidamente a las versiones digitales desde cualquier dispositivo.	<u>Ejemplo:</u> Si vuelas con Aegean Airlines, activar las notificaciones significa que recibirás alertas en tu teléfono si hay un retraso, lo que te ayudará a ajustar tus planes sin tener que esperar horas en el aeropuerto.
<b>Crear una lista de contenidos para tus maletas</b>	<b>Plan de conectividad</b>
<u>Ejemplo:</u> Para un viaje de una semana a España, tu lista de equipaje puede incluir elementos esenciales como "Pasaporte", prendas de vestir como "2 pares de jeans" y artículos de tocador como "Protector solar" y "Cepillo de dientes". Marca los artículos a medida que empaca para asegurarse de que no olvide nada.	<u>Ejemplo:</u> Al llegar a Italia, compre una tarjeta SIM local que le permita usar datos para navegar, traducir y mantenerse conectado sin depender del Wi-Fi del hotel.

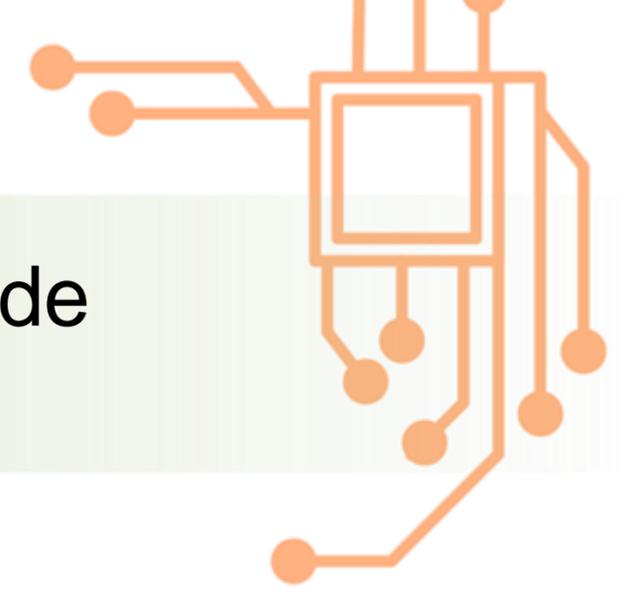
## 2.1.6 Cosas necesarias para configurar en tu teléfono inteligente según tus necesidades

**Nuestros teléfonos son herramientas muy importantes para la comunicación, la navegación y para mantenerse conectado.** Configurar la configuración correcta hará que su vida diaria y sus tareas sean más fáciles y seguras. Use su teléfono con confianza y conveniencia siguiendo los pasos a continuación:

- **Tu configuración personal** (bloquear, desbloquear, compartir ubicación, etc.) Usa un PIN, contraseña, huella digital o reconocimiento facial para bloquear/desbloquear tu teléfono y mantener tu información segura si tu teléfono se pierde o es robado. Habilita el uso compartido de la ubicación con contactos de confianza (familiares, amigos) usando aplicaciones como Buscar (iOS) si te vas a reunir con alguien nuevo o en una emergencia.
- **Cómo encontrar tu teléfono si lo pierdes o te lo roban:**  
Debes habilitar/activar la configuración 'Buscar mi dispositivo' o 'Buscar mi iPhone' para saber dónde está tu teléfono, incluso si te lo han robado o se ha perdido.
- **Cómo obtener conexión a Internet, compartir tu Wi-Fi:**  
Para obtener una conexión a Internet, puedes habilitar los datos móviles o conectarse a Wi-Fi en tu configuración. Si deseas crear un punto de acceso Wi-Fi, debes habilitar el icono y compartir tu conexión con otros, ya sea con una clave, o con un código de barras.



## 2.1.7 Mantén tus datos seguros y recupera información de dispositivos perdidos o robados



### **Recuperación de datos de teléfonos rotos o perdidos**

Si tu teléfono se estropea o se pierde, accede a la nube en otro dispositivo para recuperar tus contactos, fotos y archivos.

### **Opciones de copia de seguridad para proteger tu información**

Tu teléfono te da la opción de hacer una copia de seguridad de tu información en una nube, habilita esa opción y tus datos estarán seguros en caso de que tu teléfono no lo esté.

### **Protege sus datos contra robos**

Una configuración de seguridad sólida siempre es importante.

¿Cómo hacerlo? Hay 2 sencillos pasos. Primero configura un PIN, un código de pantalla y segundo activa 'Buscar mi dispositivo'. También tienes la posibilidad de bloquear o eliminar tus datos de forma remota para proteger la información personal, los chats o las fotos.

Veamos algunos escenarios basados en la vida real.



## 2.1.7 Mantén tus datos seguros y recupera información de dispositivos perdidos o robados

### **Escenario 1 - Dejas tu teléfono en un lugar público**

Solución: Habilita "Buscar mi dispositivo" (Android) o "Buscar mi iPhone" (iOS). Esto te permite rastrear la ubicación de tu teléfono, bloquearlo de forma remota y, si es necesario, borrar todos los datos. Inicia sesión en Buscar mi dispositivo en cualquier navegador o Buscar mi iPhone a través de iCloud.com para ver la ubicación de tu teléfono y protegerlo de inmediato.

### **Escenario 2: Alguien intenta acceder a tu teléfono sin permiso**

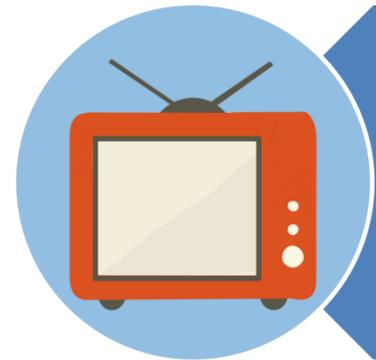
Solución: Configura un PIN, una contraseña o datos biométricos seguros, como Face ID o el desbloqueo de huellas dactilares, para evitar el acceso no autorizado. En iOS, ve a Configuración > Face ID y código, y en Android, ve a Configuración > Seguridad > Bloqueo de pantalla. Utiliza un PIN único o un candado biométrico para mayor seguridad.

### **Escenario 3: te han robado el teléfono y deseas proteger la información confidencial**

Solución: habilita el borrado remoto de datos. Con "Buscar mi dispositivo" o "Buscar mi iPhone", puedes borrar todos tus datos de forma remota para evitar que el ladrón acceda a su información personal. Una vez que confirmes que tu teléfono es irrecuperable, ve a Buscar mi dispositivo o Buscar mi iPhone de iCloud en un navegador web para borrarlo de forma remota.



## 2.1.8 Pasos sencillos sobre cómo usar tu televisor y ver tus programas favoritos



### **Pasos sencillos para Netflix, Amazon Prime y TV**

Si tienes un televisor inteligente, busca y descarga aplicaciones de streaming como Netflix desde la tienda de aplicaciones del televisor. En el caso de los televisores normales, puedes utilizar un dispositivo de streaming como Roku o Fire Stick para acceder a estas aplicaciones.



### **Consejos para encontrar nuevos programas y películas**

La mayoría de las aplicaciones sugieren programas en función de tu historial de visualización. Usa pestañas como "Recomendado para ti", "Mejores selecciones" o "Nuevos lanzamientos" para encontrar algo nuevo.



### **Cómo gestionar tus suscripciones y perfiles**

Usa la configuración de tu aplicación de streaming para administrar las suscripciones, las renovaciones y los detalles de pago. En Netflix y Prime, ve a Configuración de la cuenta para actualizar o cancelar según sea necesario.

## 2.1.9 Cómo comprar desde casa usando aplicaciones de compras para teléfonos inteligentes

### **Explorando las mejores aplicaciones de compras**

Abre tu tienda de aplicaciones y busca las aplicaciones de compras comunes que se usan en tu país o en todo el mundo. en España, por ejemplo, como Amazon.es, El Corte Inglés (se trata de unos grandes almacenes importantes), Zara (para ropa), PcComponentes (para electrónica), etc. Descarga la aplicación y busca un artículo que estés buscando, como una chaqueta o un ordenador, y comprueba cómo la aplicación organiza las categorías, las ofertas y las opciones de entrega/pago. Normalmente, la aplicación de compras es fácil de usar, tan pronto como descubres cómo funciona su entorno.

## 2.1.9 Cómo comprar desde casa usando aplicaciones de compras para teléfonos inteligentes



### Explorando las mejores aplicaciones de compras

Veamos cuáles son los pros y los contras en las compras online.

#### LO QUE HAY QUE HACER

Comparar precios

Ver opiniones de productos

Utilizar métodos de pago seguros

Verificar al vendedor

Consultar las políticas de devoluciones

#### LO QUE NO SE DEBE HACER

No lo hagas en sitios web que no estén protegidos. Un sitio web seguro debe comenzar con `https://` o tener el símbolo del candado en la barra de navegación.

Ten cuidado con las tarifas adicionales, por ejemplo, las tarifas de envío.

Evita los productos con la filosofía de precios extremadamente bajos, ya que podrían ser estafas o productos falsos.

Nunca guardes la información de pago.

No te apresures cuando compres, tómate el tiempo para leer todo cuidadosamente.



## 2.1.9 Cómo comprar desde casa usando aplicaciones de compras para teléfonos inteligentes

### Consejos para compras, pedidos y entregas en línea seguros y eficientes

Utiliza métodos de pago seguros y de confianza	Compra durante rebajas o eventos locales	Consulta los métodos de envío y entrega	Cuando compras desde otro país	Reseñas y políticas de devolución
<p>Elige opciones de pago seguras como PayPal y Apple Pay, que cuentan con un amplio soporte en toda Europa, como Grecia, Chipre y España. Para las opciones locales, algunos sitios en Bélgica y Austria también aceptan Bancontact y EPS (Estándar de Pago Electrónico) para mayor seguridad.</p>	<p>Los países europeos tienen eventos de ventas específicos como "Rebajas" en España (ventas de invierno y verano), "Soldes" en Bélgica y "Black Friday" en todo el continente.</p>	<p>Cuando compres en línea, prioriza las tiendas que se asocian con operadores europeos confiables como GLS, DHL y PostNL. Para entregas locales, puedes buscar servicios como ACS en Chipre y Grecia, An Post en Irlanda y Fan Courier en Rumanía.</p>	<p>Si realizas un pedido desde un sitio web fuera de su país, seleccione aquellos que ofrezcan envío con derechos pagados (DDP) para evitar tarifas de aduana adicionales. Muchos sitios de comercio electrónico europeos, como Amazon.de (Alemania), le permiten pagar todas las tarifas por adelantado al enviar a países como Chipre y Grecia.</p>	<p>Asegúrate de revisar las políticas de devolución, ya que pueden variar según el país. En la UE, la mayoría de las tiendas ofrecen un período de devolución mínimo de 14 días, pero los términos pueden diferir.</p>
<p>Si compras en Public.gr en Grecia o eMAG en Rumanía, elige PayPal o tarjeta de crédito para transacciones seguras. El uso de estos métodos de confianza reduce la necesidad de compartir los datos de tu tarjeta de crédito directamente con la tienda.</p>	<p>En Irlanda, las tiendas suelen ofrecer grandes descuentos en el Black Friday, mientras que los minoristas griegos y chipriotas también pueden participar en las rebajas de noviembre y en las ofertas de mitad de temporada en primavera y otoño. Visite Sinsay en Rumania o MediaMarkt en Austria para obtener promociones de temporada y descuentos especiales durante estos períodos.</p>	<p>Al realizar un pedido a PCComponentes en España o Fnac en Bélgica, elija la opción de entrega "track &amp; trace" para un seguimiento en tiempo real. Esto le ayuda a mantenerse actualizado sobre los horarios de entrega y anticipar los tiempos de llegada.</p>	<p>Si estás en Bélgica y haces un pedido en una tienda irlandesa, comprueba que ofrezcan opciones de envío DDP o a toda la UE. Esto evita retrasos o costos sorpresa cuando llegue su paquete.</p>	<p>Cuando hagas un pedido a Zara en España o a H&amp;M en Austria, revisa detenidamente las descripciones de los productos y las opiniones de los usuarios para comprender el ajuste y la calidad. Sitios como IKEA en Rumanía y El Corte Inglés en España ofrecen políticas de devolución detalladas en sus sitios web, lo que resulta útil si necesitas devolver un artículo a través de las fronteras.</p>

## 2.1.10 Aprende, descubre y accede en línea a tus libros, lecciones y eventos favoritos

### **Encontrar y leer libros electrónicos**

Los libros electrónicos son libros convertidos a formato digital para su visualización en teléfonos o computadoras. Es fácil acceder a ellos desde cualquier lugar y en cualquier momento. A veces, a menudo tienen un costo más bajo o incluso se pueden tomar prestados de forma gratuita a través de plataformas de bibliotecas.

En Irlanda, BorrowBox colabora con bibliotecas locales, lo que permite a los usuarios tomar prestados libros electrónicos y audiolibros sin visitas físicas. En Chipre y Grecia, plataformas como Public.gr ofrecen libros electrónicos en griego e inglés, a veces a precios más bajos si los hubieras comprado en la tienda. En Austria, Thalia.at ofrece una selección de libros electrónicos en alemán, tanto de pago como gratuitos.

## 2.1.10 Aprende, descubre y accede en línea a tus libros, lecciones y eventos favoritos

### **Inscribirse en cursos en línea**

Los cursos en línea son una buena idea, ya que te permiten aprender algo conocido o desarrollar más conocimientos en un tema a tu propio ritmo. Los cursos en línea pueden variar desde skills muy profesionales hasta pasatiempos como la fotografía. De nuevo, puedes encontrar cursos online tanto de pago como gratuitos, y algunos incluso ofrecen un certificado. Dichas plataformas son Udemy, que tiene cursos de idioma local o inglés. FutureLearn y Coursera, también son plataformas con la misma filosofía, pero se asocian con universidades de todo el mundo y ofrecen cursos de pago y gratuitos.

### **Explorar eventos culturales y de entretenimiento en línea (música, danza, cocina y más)**

Cuando no tienes la posibilidad de visitar un evento en otro país, tienes la posibilidad de disfrutar de la experiencia cultural desde casa. Arte Concert, es un servicio gratuito de streaming con eventos de música en directo en toda Europa. En Bélgica y Francia, alberga eventos de jazz, música clásica y pop. En España, el Instituto Cervantes organiza eventos culturales en línea, como talleres de idiomas, debates artísticos y clases de cocina española. En Austria, la Ópera Estatal de Viena ofrece transmisiones en vivo de representaciones de ópera de renombre.

## 2.1.11 Ejemplos reales



### Ejemplo 1 - Cómo orientarse en vacaciones

Julia está de vacaciones en una nueva ciudad y quiere explorar las atracciones locales.

Con Google Maps, puede encontrar puntos de referencia, restaurantes y rutas de transporte público cercanos.

Antes de salir, busca en el mapa la mejor ruta a pie para llegar a su primer destino.

Google Maps no solo le proporciona indicaciones paso a paso, sino que también muestra las condiciones del tráfico en tiempo real y los tiempos de viaje estimados. Con confianza, Sarah se pone en marcha para disfrutar de su día, sabiendo que no se perderá.

### Ejemplo 2 – Organizando tu día

Steven, un profesional ocupado, utiliza Google Calendar para realizar un seguimiento de sus citas, reuniones y compromisos personales.

Todos los domingos por la noche, programa su semana con anticipación reservando tiempo para las tareas laborales, el ejercicio y el tiempo familiar.

Establece recordatorios para reuniones y tareas importantes, asegurándose de mantenerse organizado. Si los planes cambian, puede ajustar fácilmente los eventos y notificar a los asistentes. Gracias a Google Calendar, John se siente más en control y equilibrado en su vida diaria.



## 2.1.11 Ejemplos reales

### Ejemplo 3 – Hablar cualquier idioma

María viaja a Francia por primera vez y no habla francés. Antes de su viaje, descarga la aplicación Google Translate en su teléfono inteligente. Durante sus viajes, usa la aplicación para traducir los menús de los restaurantes y preguntar a los lugareños por direcciones.

Un día, se encuentra con un vendedor ambulante que vende artesanías hechas a mano, pero tiene dificultades para comunicarse. Al usar la función de cámara de la aplicación, traduce rápidamente un letrero y pregunta con confianza sobre los artículos a la venta.

Con Google Translate, María se siente segura para sumergirse en la cultura y conectarse con los lugareños.

### Ejemplo 4 – Momento de las compras desde casa

Eduardo quiere comprar un juguete nuevo, pero no quiere ir a la tienda.

En su lugar, usa aplicaciones de compras en su teléfono inteligente. Abre la aplicación de Amazon y escribe "sets de LEGO".

Mira diferentes conjuntos, lee reseñas y compara precios. Cuando encuentra el perfecto, hace clic en "Comprar ahora" y elige un método de pago seguro. Después de realizar su pedido, puede rastrear cuándo llegará.

Con su teléfono, Eduardo puede comprar desde su casa y obtener exactamente lo que quiere sin problemas.

# Actividad Formativa 1

## ¡Encuentra tu camino fácilmente!



5-10 personas

### Materiales que necesitas:

- Smartphones o tablets con Google Maps instalado
- Acceso a Internet
- Mapas sin conexión predescargados para practicar



45-60'

### Objetivo

Ayudar a los alumnos a utilizar Google Maps con confianza para encontrar direcciones y navegar, tanto en línea como fuera de línea, para sus viajes.

### Pasos

#### 1. Introducción (10 minutos)

Explique brevemente la importancia de los mapas digitales y cómo simplifican la vida cotidiana.

#### 2. Demostración guiada (15 minutos)

Demostrar cómo usar Google Maps para encontrar rutas y estimar los tiempos de viaje para diferentes modos de transporte. Navega del punto A al punto B utilizando los mapas digitales. Utilice varios medios de transporte (automóvil, taxi, caminar, etc.).

#### 3. Mapas sin conexión (15 minutos)

Los alumnos practican la descarga de mapas sin conexión y su uso en un entorno simulado sin Internet.



## Actividad Formativa 1

### 3. Discusión y reflexión (10 minutos)

Haga a los participantes las siguientes preguntas para el análisis y la reflexión:

*¿Qué te parece el uso de mapas en tu teléfono para moverte?*

*¿Alguna vez te has perdido mientras viajabas?*

*¿Cómo crees que Google Maps podría haber ayudado?*

*¿Se te ocurre una situación en la que sería útil tener un mapa sin conexión?*

---

## Actividad Formativa 2

¡Mantente organizado todos los días!



5-10 personas

### Materiales que necesitas:

- Smartphones u ordenadores con Google Calendar instalado
- Acceso a Internet



45-60'

### Objetivo

Enseñar a los alumnos a utilizar Google Calendar para organizar sus tareas diarias, establecer recordatorios y gestionar citas.

### Pasos

#### 1. Introducción (10 minutos)

Explique brevemente la importancia de Google Calendar y cómo ayuda con la organización diaria.

#### 2. Configuración del calendario (10 minutos)

Muestre a los estudiantes el proceso de configuración de Google Calendar para la programación diaria y las funciones básicas como agregar un evento, establecer recordatorios y administrar notificaciones, etc.

#### 3. Creación de eventos y recordatorios (15 minutos)

Pida a los alumnos que practiquen y añadan eventos en sus calendarios de Google para practicar (por ejemplo, citas) y establezca recordatorios para ellos, incluidos algunos eventos que se repiten.



## Actividad Formativa 2

### 4. Gestión de notificaciones (10 minutos)

Enseñe a los participantes a personalizar las notificaciones para diferentes eventos.

### 3. Discusión y reflexión (10 minutos)

Haga a los participantes las siguientes preguntas para el análisis y la reflexión:

*¿Crees que Google Calendar puede ayudarte a recordar fechas importantes? ¿Cómo?*

*¿Cómo se realiza actualmente un seguimiento de las citas y cómo se compara Google Calendar?*

*¿Qué tipo de eventos o tareas crees que agregarás primero a tu calendario?*

---

## Actividad Formativa 3

¡Habla por teléfono y aprende lo que quieras!



5-10 personas

### Materiales necesarios:

- Dispositivos con Siri, Google Assistant o Alexa
- Conexión a Internet



45-60'

### Objetivo

Mostrar a los alumnos cómo usar asistentes de voz como Siri, Alexa y Google para completar tareas sencillas como configurar alarmas, recordatorios y hacer preguntas.

### Pasos

#### 1. Introducción (10 minutos)

Presente brevemente cómo funciona la asistencia por voz y cuáles son los beneficios de ella en la vida diaria.

#### 2. Configuración y personalización de la asistencia por voz (10 minutos)

Muestre a los participantes la configuración de la asistencia de voz de su elección.

#### 3. Comandos cotidianos (15 minutos)

Dé a los participantes la oportunidad de practicar el uso de comandos de voz para establecer recordatorios, reproducir música, solicitar actualizaciones meteorológicas, etc.

## Actividad Formativa 3

### Ejemplos de preguntas para hacer a la asistencia de voz (comandos de voz)

#### Recordatorios de configuración:

*"Recuérdame sacar la basura a las 7 de la tarde".*

*"Establezca un recordatorio para mi cita con el médico el próximo martes".*

*"¿Puedes recordarme que riegue las plantas todos los viernes?"*

#### Creación de listas de compras:

*"Añade leche y huevos a mi lista de la compra".*

#### Gestión de horarios:

*"¿Qué hay en mi calendario hoy?"*

*"Agregue una reunión con Sarah a mi calendario para el viernes a las 3 p.m.".*

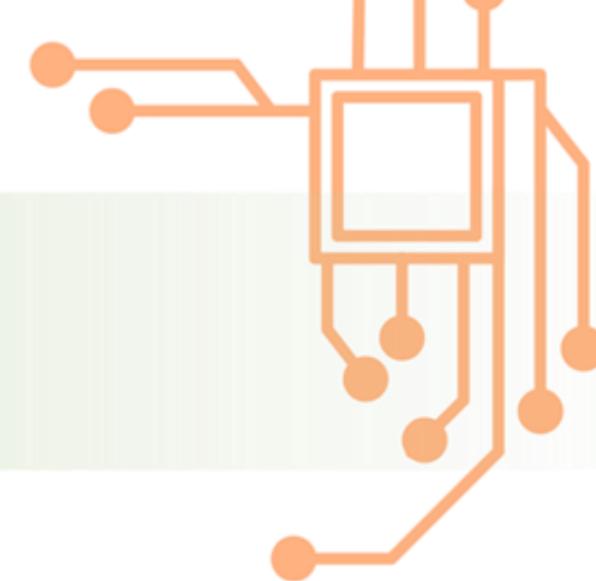
*"¿Cuándo es mi próxima cita?"*

#### Búsqueda de información:

*—¿Qué tiempo hace hoy?*

#### Reproducción de música y entretenimiento:

*"Pon algo de música relajante".*



## Actividad Formativa 3

### **Gestión del tiempo y las alarmas:**

*"Pon un temporizador para 20 minutos".  
—¿Qué hora es en Nueva York?*

### **Salud y estado físico:**

*"¿Cuántos pasos he dado hoy?"*

### **Recibir noticias y actualizaciones:**

*—¿Cuáles son las últimas noticias?*

### **4. Consejos inteligentes (10 minutos)**

*Enseñe funciones avanzadas como soporte multilingüe, mensajería manos libres y verificación de datos con el asistente.*

### **5. Discusión y reflexión (10 minutos)**

*Haga a los participantes las siguientes preguntas para el análisis y la reflexión:*

*¿Qué tan cómodo te sientes hablando con un dispositivo para obtener información?*

*¿Qué tarea o pregunta le harías primero a tu asistente de voz?*

*¿Crees que un asistente de voz podría ayudarte a ahorrar tiempo? ¿Cómo?*



## Actividad Formativa 4

### ¡Compra desde casa de forma segura!



5-10 personas

#### **Materiales necesarios:**

- Teléfonos inteligentes con acceso a aplicaciones de compras como Amazon o equivalentes locales



45-60'

#### **Objetivo**

Guiar a los alumnos sobre cómo navegar, comprar y realizar compras seguras en línea con sus teléfonos inteligentes o tabletas.

#### **Pasos**

##### **1. Introducción (5 minutos)**

Presente brevemente el concepto de la conveniencia de las compras en línea y los riesgos potenciales.

##### **2. Configuración de la cuenta (10 minutos)**

Muestre a los participantes el proceso de cómo configurar una cuenta en una aplicación de compras en línea, sitio web y muéstreles un ejemplo de cómo agregar opciones de pago de forma segura.

## Actividad Formativa 4

### 3. Compras inteligentes (10 minutos)

Muestre a los participantes cómo revisar productos, encontrar ofertas y consultar las políticas de devolución.

### 4. Consejos seguros (10 minutos)

Enfatice el uso de métodos de pago seguros como PayPal y evite las estafas.

### 5. Práctica (15 minutos)

Dé tiempo a los participantes para que practiquen especialmente cómo hacer una compra en una aplicación de compras, siguiendo todos los protocolos de seguridad.

### 6. Discusión y reflexión (10 minutos)

Haga a los participantes las siguientes preguntas para el análisis y la reflexión:

¿Alguna vez has comprado algo en línea?

Si no es así, ¿qué te ha detenido?

¿Qué te hace sentir seguro o inseguro acerca de comprar en línea?

¿Cómo sabrá si un sitio web o una aplicación es seguro para comprar?

## Actividad Formativa 5

¡Viaja y entiende el idioma en cada nuevo lugar!



5-10 people

### Materiales necesarios:

- Smartphones con Google Translate instalado
- Acceso a Internet (opcional para la parte sin conexión)



45-60'

### Objetivo

Enseñar a los alumnos a utilizar el Traductor de Google para la traducción de idiomas en tiempo real, incluidas las opciones sin conexión para viajar y comunicarse.

### Pasos

#### 1. Introducción (5 minutos)

Presenta brevemente los beneficios de Google Translate cuando viajas o te comunicas con hablantes no nativos.

#### 2. Traducción de voz (10 minutos)

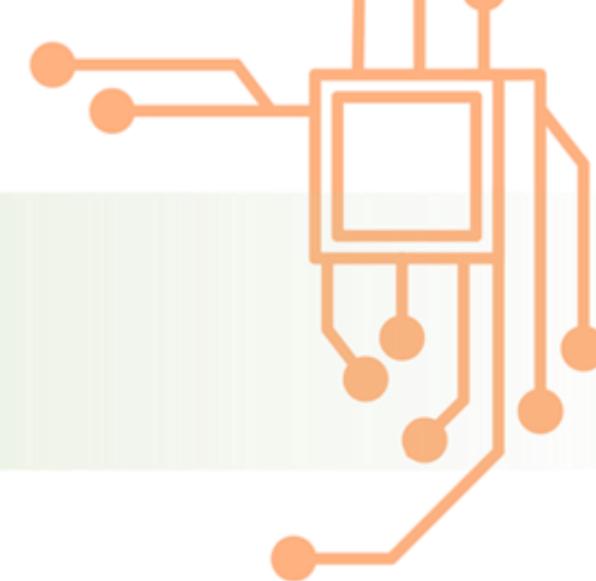
Muestre a los participantes cómo hablar en Google Translate y escuchar la traducción en tiempo real.

#### 3. Traducción de la cámara (10 minutos)

Demostrar cómo utilizar la función de cámara para traducir carteles o menús.



## Actividad Formativa 5



### 4. Configuración de traducción fuera de línea (10 minutos)

Enseñe a los alumnos a descargar idiomas para usarlos sin conexión.

### 5. Juego de roles (15 minutos)

Establezca escenarios de la vida real en los que los estudiantes necesiten usar la aplicación de traducción en diferentes situaciones (por ejemplo, en un restaurante o preguntando direcciones). Por ejemplo, "Hola. ¿Cómo puedo llegar a la Acrópolis desde la plaza Monastiraki?", etc.

### 5. Discusión y reflexión (10 minutos)

Haga a los participantes las siguientes preguntas para el análisis y la reflexión:

¿Alguna vez has tenido dificultades para comunicarte debido a la barrera del idioma?

¿Cómo crees que el uso de una aplicación de traducción podría hacer que viajar sea más fácil o más agradable para ti?

¿Te sentirías cómodo usando Google Translate en un restaurante u hotel?

---

## Recursos adicionales

Los 20 mejores consejos y trucos de Google Maps: ¡Todas las mejores funciones que debes conocer!

<https://www.youtube.com/watch?v=beeNMoXuxPg>

Consejos de viaje: Cómo usar Google Maps para planificar tus viajes

<https://www.youtube.com/watch?v=dEALDqfgt4s>

Usar Google Translate cuando viaja | ¡Explora un país extranjero con facilidad!

<https://www.youtube.com/watch?v=IAIcoZWoolc>



# Referencias

Consumer Reports. (2020). How to Shop Online Safely. Retrieved from <https://www.consumerreports.org/cro/2020/06/how-to-shop-online-safely/index.htm> [Accessed 16 October 2024].

Lemley, B. (2021). The Role of Voice Assistants in Our Daily Lives: A Comprehensive Overview. Retrieved from <https://www.techradar.com/news/the-role-of-voice-assistants-in-our-daily-lives>

Khalid, K. (2022). The Impact of Augmented Reality on Learning: Benefits and Challenges. Retrieved from <https://edtechmagazine.com/higher/article/2022/03/impact-augmented-reality-learning-benefits-and-challenges>

Jones, A. (2021). Five Tips for Reading E-Books Effectively. Retrieved from <https://www.bookriot.com/tips-for-reading-ebooks/>

Sullivan, D. (2021). How Virtual Events Are Changing Cultural Engagement in the Arts. Retrieved from <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-virtual-events-changing-cultural-engagement>

Singh, R. (2021). The Importance of Data Privacy in the Digital Age. Retrieved from <https://www.informationweek.com/security/importance-of-data-privacy-in-the-digital-age/a/d-id/1333553>

Keller, C. (2022). Why Shopping Apps are the Future of Retail: Trends and Insights. Retrieved from <https://www.retaildive.com/news/why-shopping-apps-are-the-future-of-retail-trends-and-insights/618041/>

Keller, C. (2022). Why Shopping Apps are the Future of Retail: Trends and Insights. Retrieved from <https://www.retaildive.com/news/why-shopping-apps-are-the-future-of-retail-trends-and-insights/618041/>



# Referencias

Google Maps (2022). TechTarget. Retrieved from <https://www.techtarget.com/whatis/definition/Google-Maps#:~:text=Google%20Maps%20is%20a%20web,comprising%20photographs%20taken%20from%20vehicles> [Accessed 02 October 2024].

Google Translate Help. Download languages to use offline. Retrieved from <https://support.google.com/translate/answer/6142473?hl=en&co=GENIE.Platform%3DAndroid> [Accessed 02 October 2024].

Backblaze. How to Recover Data from a Lost or Stolen Device. Retrieved from <https://www.backblaze.com/blog/recover-data-lost-stolen-device/> [Accessed 10 October 2024].

AVG. How to Protect Your Personal Data. Retrieved from <https://www.avg.com/en/signal/protect-your-personal-data> [Accessed 10 October 2024].

Buffer. Social Media Tips and Tricks. Retrieved from <https://buffer.com/resources> [Accessed 13 October 2024].

Hootsuite. Social Media Marketing & Management Dashboard. Retrieved from <https://hootsuite.com> [Accessed 13 October 2024].

Google Assistant Help. Get Started with Google Assistant. Retrieved from <https://support.google.com/assistant> [Accessed 15 October 2024].

Hoffman, S. (2021). 10 Tips for Safe Online Shopping. Retrieved from <https://www.consumerreports.org/online-shopping/safe-online-shopping-tips/>



# Referencias

Consumer Reports. (2020). How to Shop Online Safely. Retrieved from <https://www.consumerreports.org/cro/2020/06/how-to-shop-online-safely/index.htm> [Accessed 16 October 2024].

Which. (2020). Top Tips for Safe Online Shopping. Retrieved from <https://www.which.co.uk/consumer-rights/advice/how-to-shop-online-safely-a2ynF1u7e3VY> [Accessed 15 October 2024].

Electronic Frontier Foundation. Privacy Essentials. Retrieved from <https://www.eff.org/issues/privacy> [Accessed 15 October 2024].

Norton. How to Protect Your Privacy Online. Retrieved from <https://us.norton.com/internetsecurity/how-to-protect-your-privacy-online.html> [Accessed 13 October 2024].

EU Digital Skills and Jobs Coalition. Digital Skills for All Europeans. Retrieved from <https://digital-skills-jobs.europa.eu> [Accessed 13 October 2024].

Skillshare. *Online Learning Community*. Retrieved from <https://www.skillshare.com> [Accessed 16 October 2024].

Senior Planet. Technology Resources for Older Adults. Retrieved from <https://www.seniorplanet.org> [Accessed 16 October 2024].

Open Library. An Open, Editable Library Catalog. Retrieved from <https://openlibrary.org> [Accessed 16 October 2024].

Liu, M. (2021). The Benefits of Online Learning: How It's Shaping the Future of Education. Retrieved from <https://www.forbes.com/sites/forbestechcouncil/2021/06/21/the-benefits-of-online-learning-how-its-shaping-the-future-of-education>



# QUIZ

1. ¿Cuál de las siguientes aplicaciones NO es una alternativa a Google Maps para la navegación?

- A) Mapas de Apple
- B) Waze
- C) Instagram

*(Respuesta: C)*

2. ¿Cómo puedes configurar Google Calendar para que te recuerde una próxima cita?

- A) Llame al servicio de asistencia de Google
- B) Establecer una notificación predeterminada y ajustar los recordatorios específicos del evento
- C) Usa solo Apple Calendar

*(Respuesta: B)*

3. ¿Qué asistente de voz está disponible para dispositivos iOS para ayudar con tareas como configurar recordatorios y enviar mensajes?

- A) Asistente de Google
- B) Alexa
- C) Siri

*(Respuesta: C)*

4. ¿Cuál es una característica práctica de Google Translate cuando se viaja a un país extranjero?

- A) Traducción de la cámara
- B) Añadir emojis a los mensajes
- C) Acceso a cuentas de redes sociales

*(Respuesta: A)*

5. Al reservar un vuelo en línea, ¿qué paso debe ser primero?

- A) Ingresa tu nombre
- B) Selecciona tu asiento
- C) Compara los precios de los vuelos en sitios como Skyscanner

*(Respuesta: C)*



# QUIZ

6. Para mantener seguros los datos de su teléfono, ¿qué función debe estar habilitada para el seguimiento en caso de pérdida o robo?

- A) Modo nocturno
- b) Buscar mi dispositivo (Android) o Buscar mi iPhone (iOS)
- C) Captura de pantalla

*(Respuesta: B)*

7. ¿Qué función de una aplicación de streaming puede ayudarte a encontrar nuevos programas o películas para ver?

- A) Modo fuera de línea
- B) Pestañas "Recomendado para ti" o "Nuevos lanzamientos"
- C) Brillo de la pantalla

*(Respuesta: B)*

8. ¿Cuál de estos es un consejo esencial para comprar en línea de manera segura?

- A) Usar una computadora pública para compras
- B) Ignorar las opiniones de los clientes
- C) Usar opciones de pago seguras como PayPal

*(Respuesta: C)*

9. En Irlanda, ¿qué aplicación permite tomar prestados libros electrónicos de las bibliotecas locales?

- A) Amazon Kindle
- B) Caja de préstamo
- C) eBay

*(Respuesta: B)*

10. ¿Cuál de los siguientes es un beneficio de inscribirse en cursos en línea?

- A) Posibilidad de viajar sin restricciones
- B) Aprender a tu propio ritmo y recibir certificaciones
- C) Ver un sinfín de películas gratis

*(Respuesta: B)*





Co-funded by  
the European Union

# Proyecto InterGenic



**APOYAR LAS DOS TRANSICIONES DE LA UE A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE INTERGENERACIONAL,  
LOS INTERCAMBIOS DE CONOCIMIENTOS Y LAS ACCIONES CONJUNTAS**

**Project Number: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225**

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

*El material didáctico se creó en noviembre de 2024.*

*Tenga en cuenta que es posible que algunos recursos vinculados y contenido en línea ya no sean actualizados por sus autores originales, y que queden obsoletos o no estén disponibles con el tiempo.*

-  [intergenic.eu](http://intergenic.eu)
-  [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
-  [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 - Licencia internacional.



University of Limassol





Co-funded by  
the European Union

## Módulo Tech 2



# Cómo hacer que la comunicación sea fácil y agradable



[intergenic.eu](https://intergenic.eu)



@intergenicproject



InterGenic EU Project

## 2.1. Cómo mantenerse conectado con familiares y amigos



Objetivos:

- Mantenerse en contacto con familiares y amigos con WhatsApp y otras aplicaciones de mensajería
- Explora Viber, Messenger, Telegram y Discord para diferentes usos

Los objetivos esbozados se centran en mantener las conexiones personales y ampliar los métodos de comunicación a través de diversas plataformas de mensajería. El primer objetivo es ayudar a las personas a mantenerse conectadas con familiares y amigos utilizando aplicaciones de mensajería populares como WhatsApp.

Además, se presentan una serie de plataformas de mensajería más allá de WhatsApp, como Viber, Messenger, Telegram y Discord. Estas plataformas ofrecen características únicas y sirven para diferentes propósitos, ya sea para chats grupales, redes profesionales o comunidades de interés.

## 2.1. Cómo mantenerse conectado con familiares y amigos

Como ya se mencionó, hay varias aplicaciones que se pueden usar para mantenerse conectado con familiares y amigos. Son pequeños programas que se añaden a nuestros dispositivos (móviles, tablets u ordenadores). Se diferencian entre sí en que tienen diferentes tipos de herramientas incluidas que le permiten realizar llamadas telefónicas, grabar videos, hacer videollamadas, tomar fotos, conocer personas con pasatiempos relacionados, enviarles enlaces, documentos, etc.

La mayoría de ellos tienen una versión gratuita que se puede descargar desde las plataformas Google Play (Android) o App Store. La mayoría de ellos también tienen versiones de pago que ofrecen mayores ventajas que las versiones gratuitas. Estos son algunos de los más populares:



## 2.1. Cómo mantenerse conectado con familiares y amigos



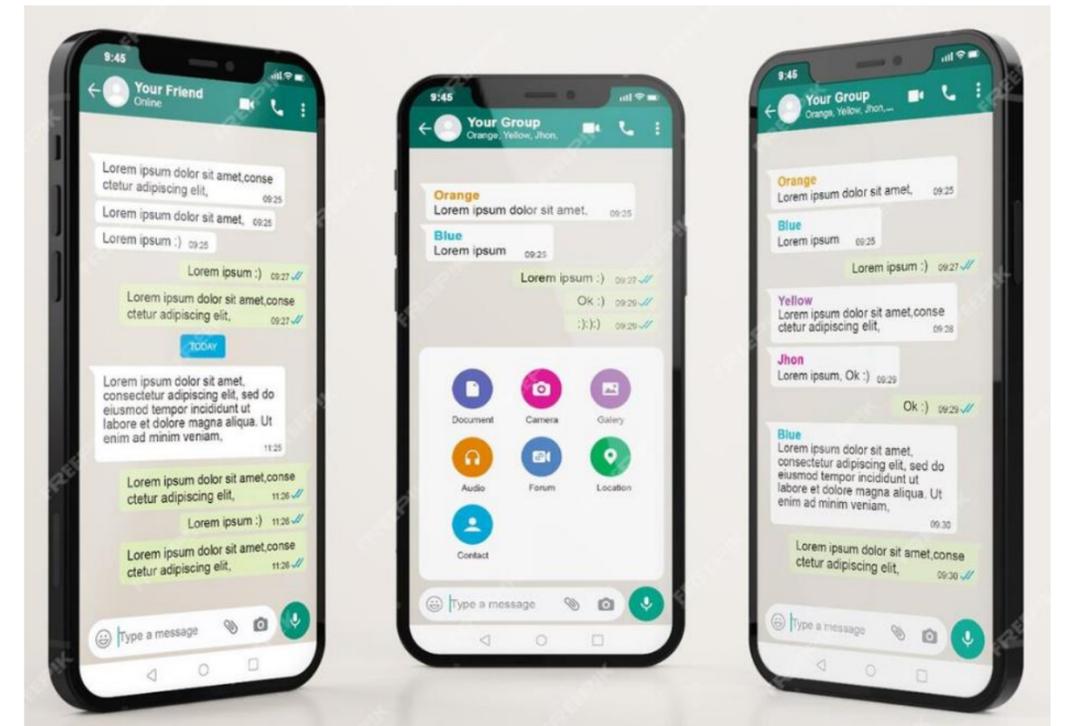
### WhatsApp: la aplicación de mensajería líder en España

Esta aplicación de mensajería gratuita es la mejor opción para los usuarios de dispositivos móviles en España. Se puede usar no solo para enviar mensajes, audios y videos, sino también para crear grupos. Las funciones de videollamada ayudan a mantener a las personas cerca y conectadas.

Con Wi-Fi o datos móviles, puede enviar fácilmente mensajes de texto y de voz, compartir fotos, videos o documentos, e incluso hacer llamadas gratuitas. La herramienta es completamente gratuita y solo requiere acceso a Internet para conectarse con los usuarios.

Cómo usar WhatsApp:

<https://www.youtube.com/watch?v=y3EdliJeTXk>



## 2.1. Cómo mantenerse conectado con familiares y amigos

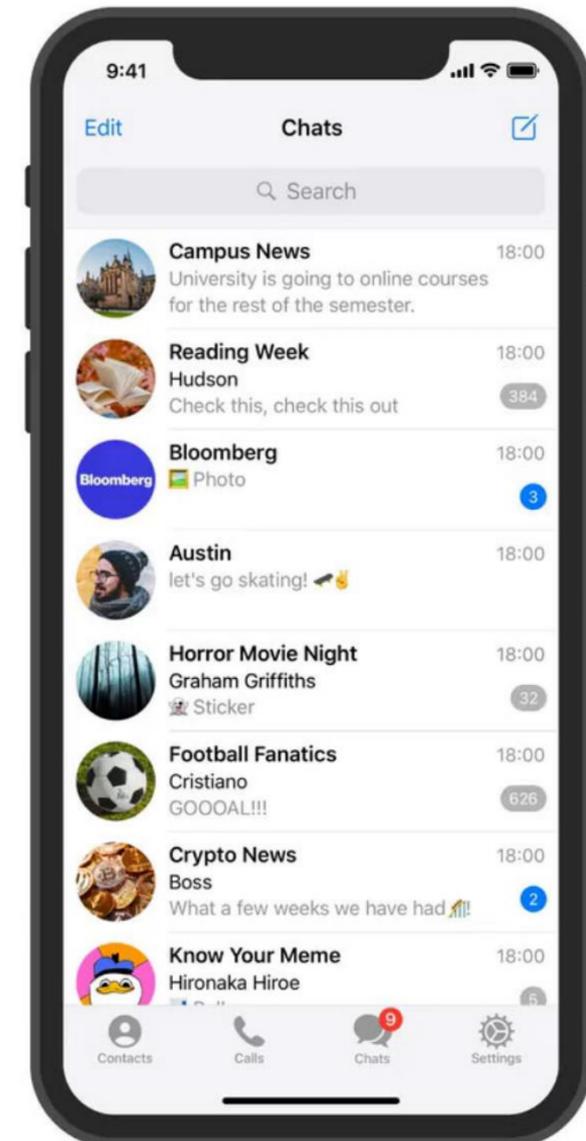


### Telegram

Al igual que WhatsApp, Telegram es un servicio de mensajería instantánea seguro y sincronizado en todos los dispositivos. Puede acceder a él desde diferentes teléfonos y computadoras, y las conversaciones se mantienen actualizadas automáticamente.

Puede enviar videos largos, documentos y fotos, que también se pueden editar. También se pueden agregar pegatinas y emojis.

Permite la creación de grupos de chat de hasta 200.000 miembros, ideal para construir comunidades.



## 2.1. How to stay connected with family and friends



### Viber (Rakuten)

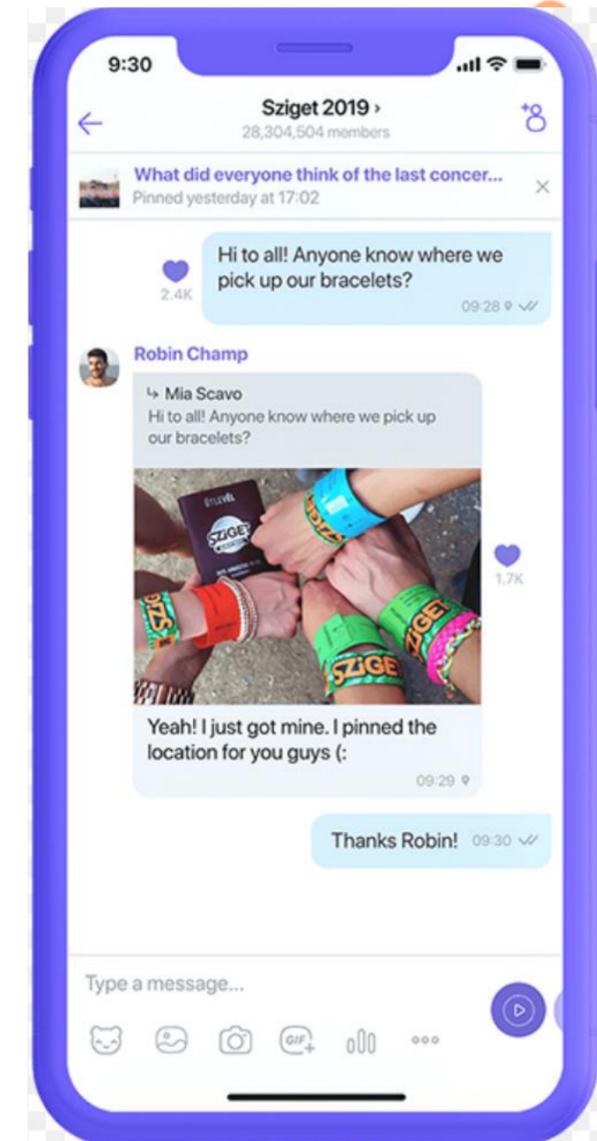
Al igual que WhatsApp, es un servicio de mensajería instantánea seguro y sincronizado en todos los dispositivos. Puede acceder a él desde diferentes teléfonos y computadoras, y las conversaciones se mantienen actualizadas automáticamente.

Puede enviar videos largos, documentos y fotos, que también se pueden editar. También se pueden agregar pegatinas y emojis.

Permite la creación de grupos de chat de hasta 200.000 miembros, ideal para construir comunidades.

Modo de empleo:

<https://www.youtube.com/watch?v=NMgld-HbsY0>



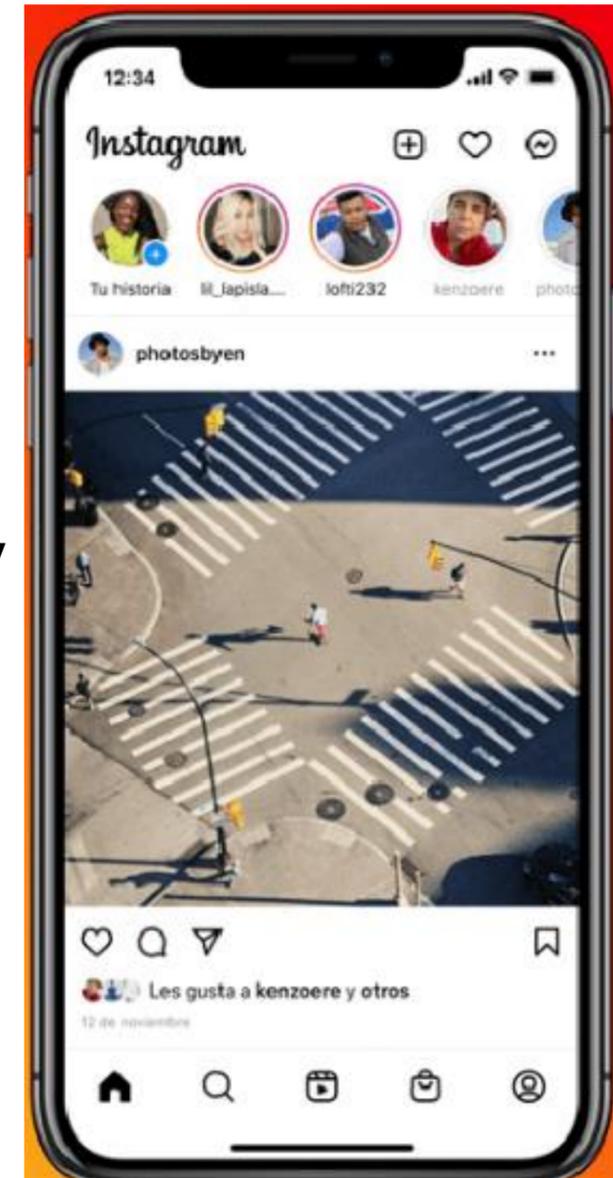
## 2.1. How to stay connected with family and friends



### Instagram (Meta)

Una red social donde las imágenes cobran protagonismo

Esta plataforma propiedad de Facebook se centra en las imágenes y es especialmente popular entre los jóvenes, aunque no exclusivamente. Te permite conectarte con amigos y compartir lo que estás haciendo a través de fotos y videos. Puede agregarlos a su historia, donde desaparecen después de 24 horas, o guardarlos en su perfil. Además, puede editar y publicar videos, hacer lives, reels o enviar mensajes privados a través de sus sistemas DM. Las videollamadas pueden ser con hasta 6 contactos y permite ver y discutir publicaciones mientras se chatea.



## 2.1. Cómo mantenerse conectado con familiares y amigos



### Discord

Discord es una aplicación de comunicación gratuita diseñada para crear comunidades. Originalmente popular entre los jugadores, se ha convertido en una plataforma versátil para cualquiera que busque chatear, colaborar o socializar. Admite la comunicación de texto, voz y video a través de servidores (comunidades) que se pueden personalizar para varios propósitos, desde chats grupales informales hasta equipos profesionales.

#### Características principales:

**Canales de voz:** Para la comunicación de voz en tiempo real, similar a las llamadas de conferencia.

**Canales de texto:** para discusiones, compartir archivos, enlaces y más.

**Videollamadas:** Admite chats de video uno a uno o grupales.

**Compartir pantalla:** Útil para presentaciones, transmisión de juegos o tutoriales.

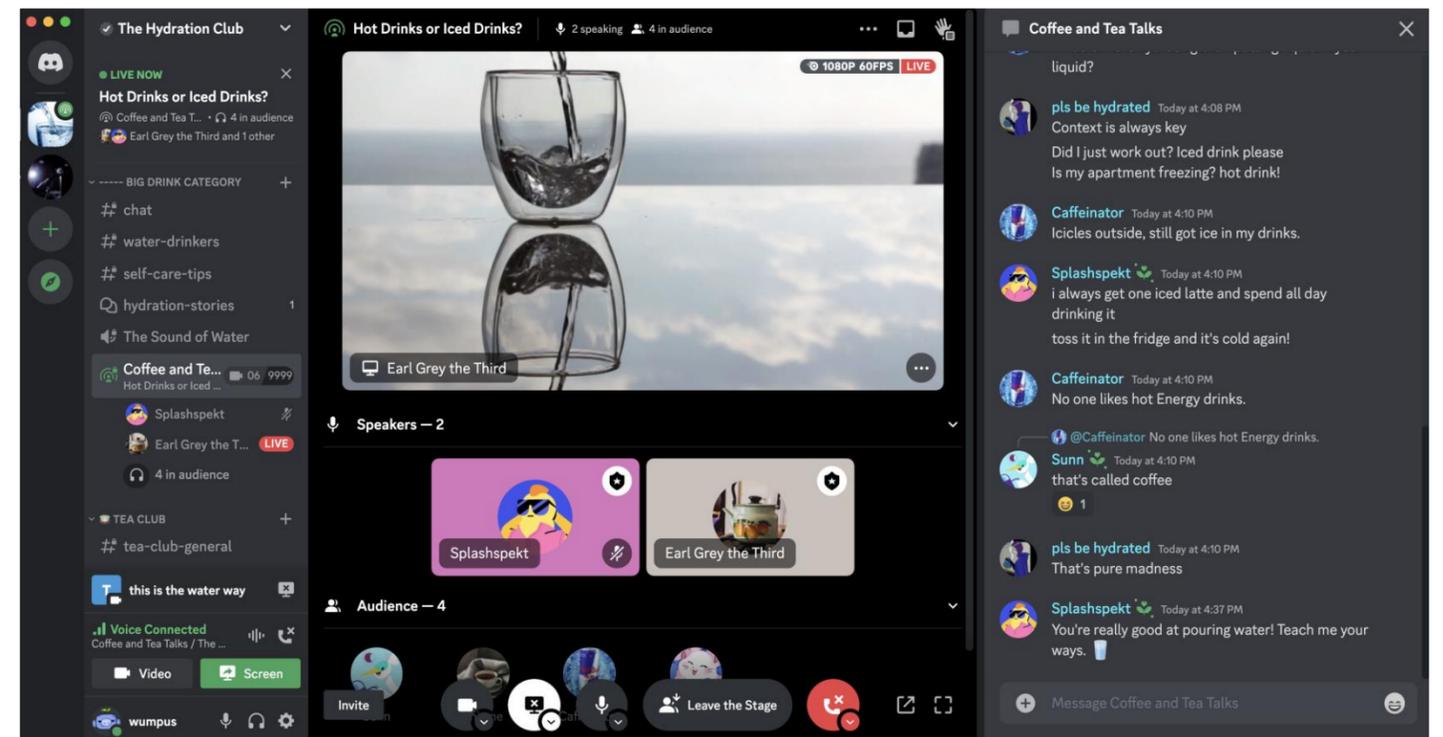
**Servidores personalizables:** Los usuarios pueden crear o unirse a diferentes servidores, organizados por temas o intereses.

#### Usos:

**Juegos:** Los jugadores usan Discord para el chat de voz mientras juegan, pero también es ideal para la creación de comunidades y la coordinación de juegos.

**Grupos de estudio o equipos de trabajo:** Ideal para la colaboración y la discusión en tiempo real en un servidor privado.

**Grupos sociales y de interés:** para mantenerse conectado con amigos o personas que comparten pasatiempos similares como libros, deportes o tecnología.



## 2.2. Cómo usar fácilmente el correo electrónico

### Objetivos:

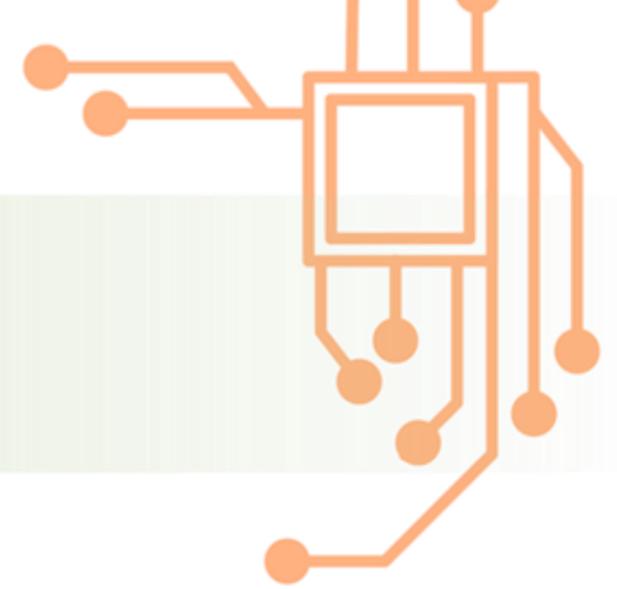
- Configurar y navegar por tu cuenta de Gmail
- Organizar tu bandeja de entrada y hacer que tu correo electrónico sea fácil de usar, crea carpetas

Esta sección se centra en la configuración y la navegación de una cuenta de Gmail. Esto implica guiar a las personas a través del proceso de creación de su cuenta, familiarizarlas con la interfaz de Gmail y enseñarles cómo enviar, recibir y administrar correos electrónicos de manera efectiva. Al dominar las funciones básicas de Gmail, los usuarios pueden comunicarse con confianza por correo electrónico, mantenerse en contacto con contactos importantes y administrar su correspondencia en línea con facilidad.

Además, hace hincapié en organizar la bandeja de entrada para que el uso del correo electrónico sea más eficiente y eficaz. Esto incluye la creación de carpetas (o etiquetas) para ordenar los correos electrónicos, priorizar los mensajes importantes y archivar el contenido más antiguo o menos relevante.



## 2.2. Cómo usar fácilmente el correo electrónico



### Gmail y tu cuenta de Google

Una cuenta de Google te da acceso a todos los servicios de Google. Gmail es uno de los servicios más populares. Te permite tener correo electrónico. Hoy en día se requiere una cuenta de correo electrónico para acceder a otros muchos servicios como, por ejemplo, de suscripción.

Ventajas de tener una cuenta de correo electrónico:

1. **Comunicación fácil:** una cuenta de Google da acceso a Gmail, uno de los servicios de correo electrónico más simples y utilizados, lo que facilita mantenerse en contacto con familiares y amigos a través del correo electrónico.
2. **Videollamadas:** Con Google Meet y Google Duo, las personas mayores pueden hacer videollamadas a sus seres queridos, manteniéndolos conectados con nietos, hijos y amigos sin importar dónde se encuentren.
3. **Acceso a la información:** Con una cuenta de Google, puede usar fácilmente la Búsqueda de Google, YouTube y Google News para encontrar información, tutoriales, noticias y entretenimiento adaptados a sus intereses.



## 2.2. Cómo usar fácilmente el correo electrónico



4. **Almacenamiento y uso compartido de fotos:** Google Fotos realiza automáticamente una copia de seguridad de las fotos de tu teléfono o ordenador. Esto ayuda a almacenar y organizar los recuerdos de forma segura y facilita compartirlos con otras personas.

5. **Calendario y recordatorios:** Google Calendar puede ayudarte a gestionar sus citas, establecer recordatorios para la medicación y planificar eventos o reuniones familiares.

6. **Seguridad y privacidad:** Google ofrece funciones de seguridad integradas, como la autenticación de dos factores y las alertas de seguridad, para ayudar a proteger tu cuenta y tu información personal.

7. **Accesible desde cualquier dispositivo:** Se puede acceder a una cuenta de Google desde varios dispositivos (teléfonos inteligentes, tabletas o computadoras) para que pueda iniciar sesión y usar sus servicios desde cualquier lugar.

8. **Entretenimiento y pasatiempos:** Con acceso a YouTube, las personas mayores pueden explorar sus pasatiempos a través de tutoriales, ver películas, escuchar música o aprender algo nuevo.

Contenido extra: Cómo configurar tu cuenta de Gmail <https://www.youtube.com/watch?v=kw2eFtZXDho>



## 2.3 Cómo administrar su salud en línea usando aplicaciones para citas médicas y más

### Objetivos:

- Programación y seguimiento de citas médicas con aplicaciones de salud
- Navegar por las herramientas de gestión de la salud local

Como persona mayor, administrar su salud en línea a través de aplicaciones puede simplificar el seguimiento de las citas médicas, los medicamentos y su estado físico.

Existen numerosas aplicaciones que se pueden utilizar para mejorar tanto tu salud, con aplicaciones de fitness, como la gestión de la salud, con aplicaciones del servicio nacional de salud, hospitales o citas médicas. Cada país cuenta con una gestión automatizada de citas, informes médicos, etc.

Por ejemplo, en Castellón, la aplicación local es GVA+Salud\* y se puede descargar desde [Google Apps](#)

\* Ajústelo según corresponda a la configuración de su país.

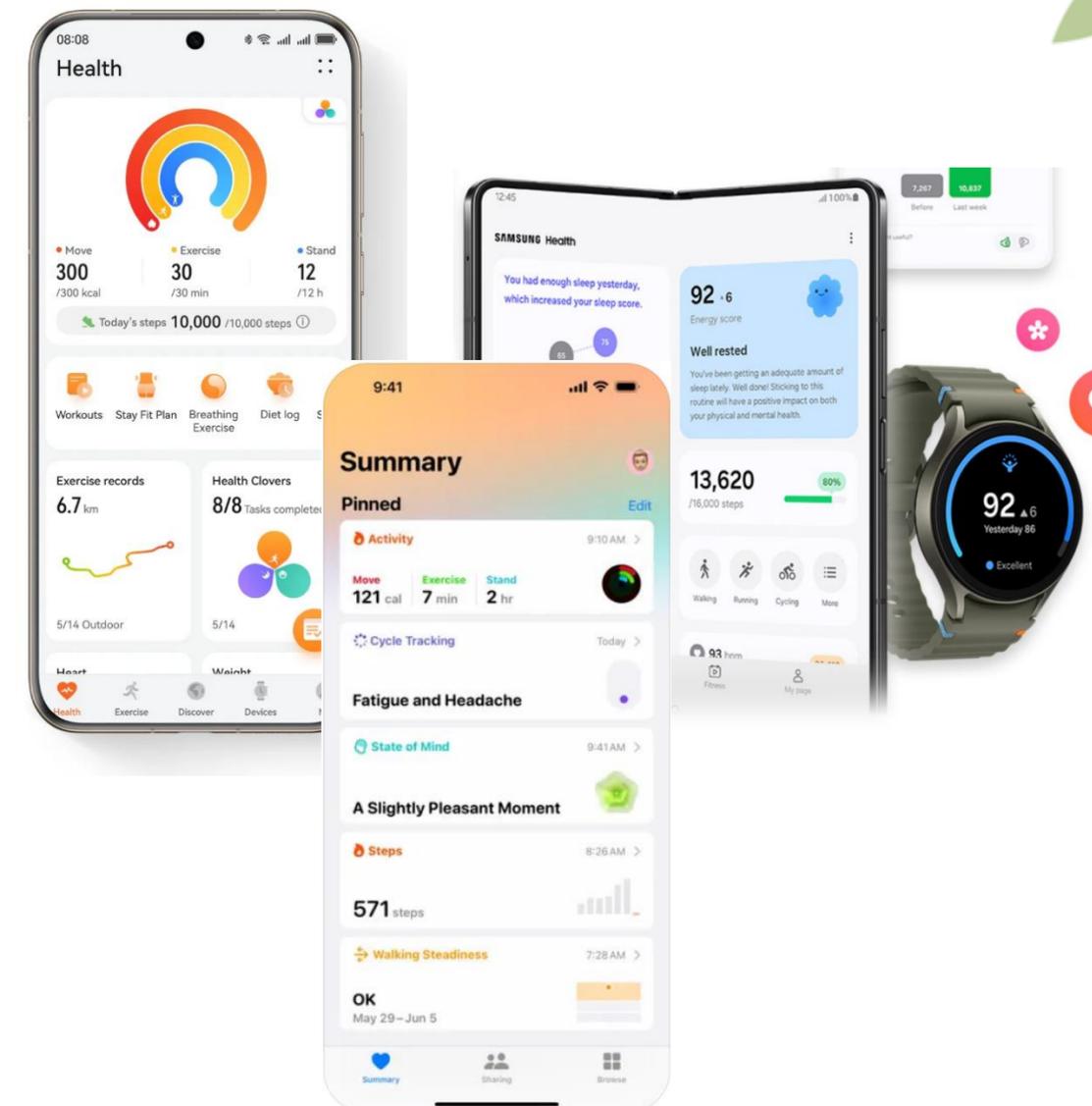


## 2.3 Cómo administrar su salud en línea usando aplicaciones para citas médicas y más

Para cuidar la buena salud en general, cada teléfono tiene sus propias aplicaciones (Samsung Health, Apple Health o Huawei Health entre otras). Las aplicaciones de teléfono y los dispositivos portátiles relacionados (pulseras y relojes) pueden medir el número de pasos y horas de sueño, así como la frecuencia cardíaca, el porcentaje de oxígeno en la sangre, diferentes tipos de entrenamiento, etc. Entre las específicas del deporte destacan marcas como Garmin o Suunto.

[Apple Health >](#)

[Huawei Health >](#)



## 2.3 Cómo administrar su salud en línea usando aplicaciones para citas médicas y más



### Empezar:

- **Paso 1:** Descargue la aplicación que se adapte a sus necesidades, ya sea una aplicación de fitness, una aplicación médica o una aplicación de seguimiento de la salud general.
- **Paso 2:** Conéctelo a su proveedor de atención médica (si corresponde) y sincronícelo con otras aplicaciones o dispositivos (relojes inteligentes, monitores de presión arterial, etc.).
- **Paso 3:** Establezca recordatorios diarios para el ejercicio, la medicación o los chequeos para mantenerse al tanto de su rutina de salud.
- **Paso 4:** Revise su progreso diario y semanal, haciendo los ajustes necesarios para asegurarse de mantenerse saludable y activo.

Al usar estas aplicaciones de salud, puede controlar su salud de manera más efectiva, mantenerse activo y programar citas con el médico fácilmente, todo desde la comodidad de su hogar.



## 2.4 Cómo reservar y programar otras citas y servicios importantes en línea

### Objetivos:

- Organizar visitas médicas, solicitudes de pasaportes y otros servicios
- Gestionar y cancelar citas fácilmente

El primer objetivo es ayudar a las personas a utilizar plataformas en línea para organizar servicios importantes como visitas médicas, solicitudes de pasaportes y otras citas esenciales. Esto implica enseñar a los usuarios cómo navegar por sitios web gubernamentales o de atención médica, completar los formularios necesarios y reservar servicios directamente desde sus dispositivos.

El segundo objetivo se centra en simplificar el proceso de gestión y cancelación de citas. Esto incluye aprender a ver, reprogramar o cancelar citas a través de plataformas o aplicaciones en línea, lo que garantiza que los usuarios puedan manejar sus compromisos de manera eficiente.

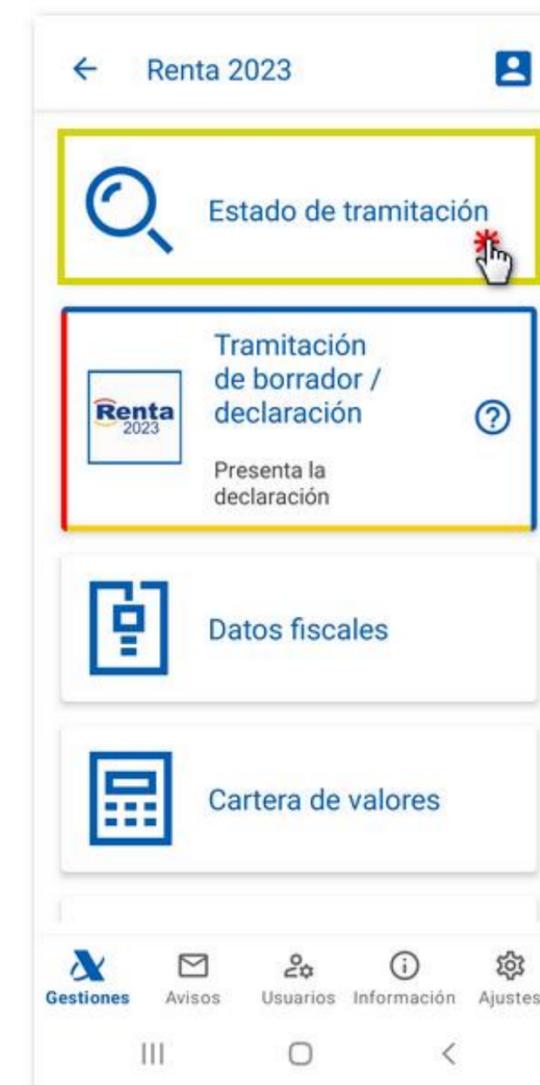
## 2.4 Cómo reservar y programar otras citas y servicios importantes en línea

Objetivos:

- Organizar visitas médicas, solicitudes de pasaportes y otros servicios
- Gestionar y cancelar citas fácilmente

Hoy en día, la mayoría de los servicios públicos se gestionan en línea. Cada una de ellas conlleva una serie de acciones que se concretan según el caso: por ejemplo, en España, para hacer la declaración de la renta (una obligación para todos los ciudadanos), la solicitud de cita previa o el borrador del documento se puede gestionar online tras la autenticación de la identidad de la persona a través de una aplicación específica (CI@ve)\*. Un servicio de autenticación fiable es fundamental debido a los datos sensibles que vamos a incluir en los formularios:

<https://sede.agenciatributaria.gob.es/Sede/ayuda/consultas-informaticas/renta-ayuda-tecnica/servicios-app.html>



\* Ajústelo según corresponda a la configuración de su país.



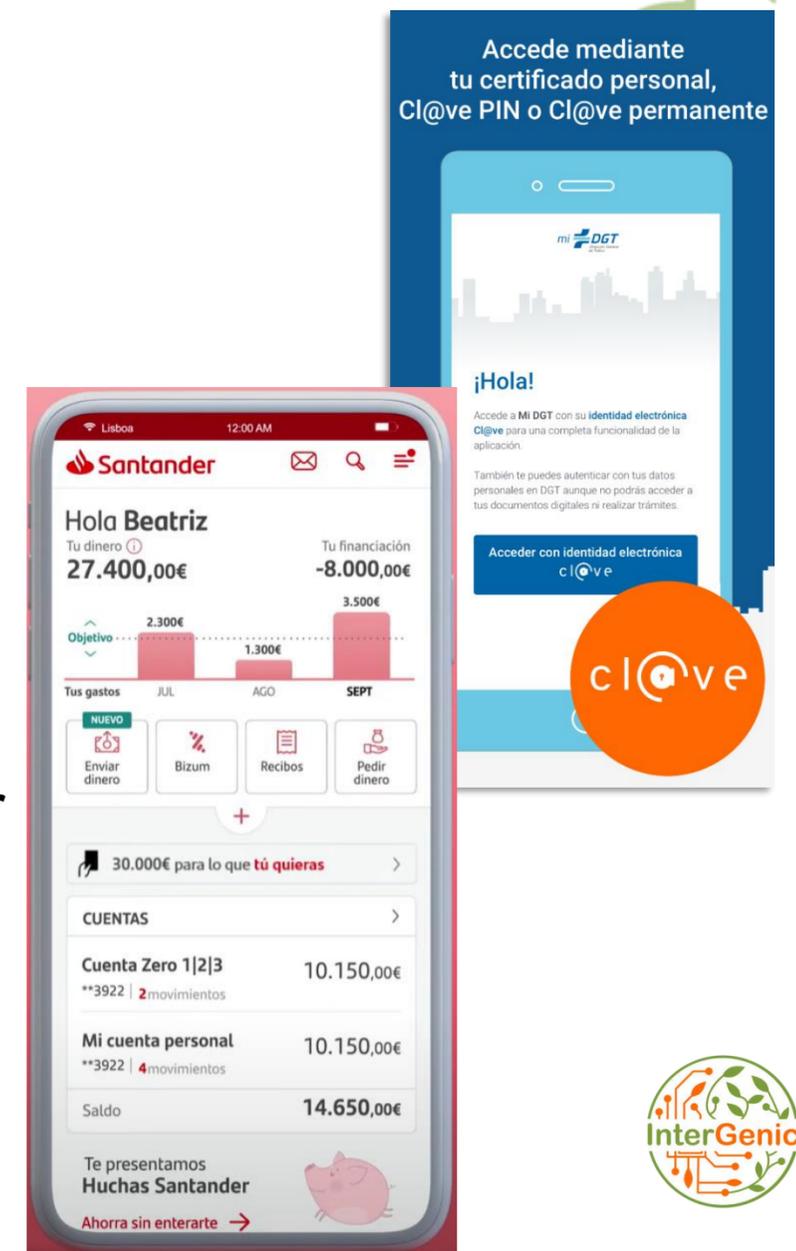
## 2.4 Cómo reservar y programar otras citas y servicios importantes en línea

También es posible solicitar cita previa para la renovación del DNI, la renovación del permiso de conducir, la renovación del permiso de circulación del vehículo, etc. Cada uno de ellos tiene un procedimiento particular que está debidamente descrito en el sitio web.

Además, es bastante común utilizar la aplicación del banco. Aquí podrás consultar todos los movimientos de tu cuenta, realizar pagos, transferencias, domiciliaciones, etc. Estas aplicaciones suelen estar protegidas por doble autenticación, que puede incluir el reconocimiento biométrico (uso de la huella dactilar para identificar al usuario). Puedes aprender a usarlos de forma intuitiva o puedes seguir las instrucciones en sus sitios web, por ejemplo, Banco Santander\*:

<https://www.bancosantander.es/particulares/banca-online/apps/Santander>

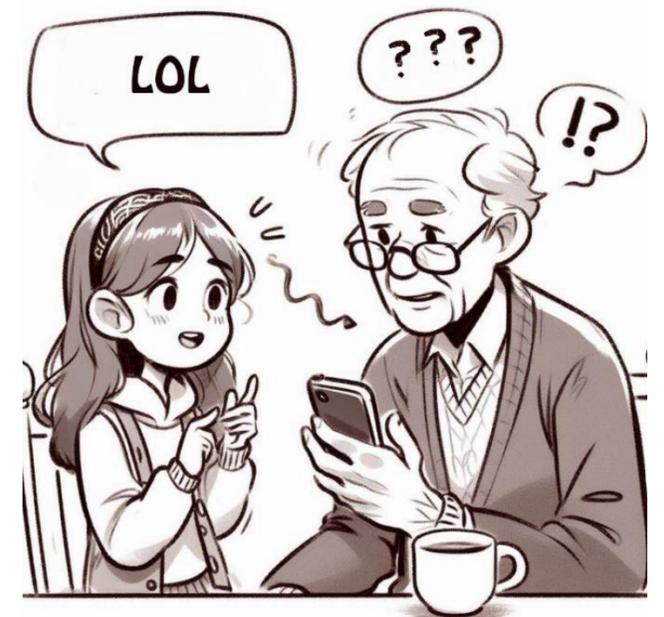
\* Ajústelo según corresponda a la configuración de su país.



## 2.5 Cómo decodificar una expresión moderna usando el diccionario urbano para jerga

**Objetivo:** Enseñar a las personas mayores a comprender la jerga moderna y las expresiones de Internet.

Este objetivo tiene como finalidad ayudar a las personas mayores a comprender la jerga moderna y las expresiones de Internet, que se usan comúnmente en las conversaciones en línea y las redes sociales. Al enseñarles el significado y el contexto de los términos y abreviaturas populares, se sentirán más seguros navegando por los espacios digitales y entablando conversaciones con las generaciones más jóvenes. Comprender estas expresiones también ayuda a las personas mayores a mantenerse al día con las tendencias culturales y evitar malentendidos en la comunicación en línea.



# ¿QUÉ ES LA JERGA?

- **Jerga** es un tipo de lenguaje informal utilizado mayoritariamente por jóvenes o grupos específicos. Incluye palabras o frases que no se pueden encontrar en un diccionario regular o que no se usan en conversaciones formales. La jerga cambia con el tiempo, y los significados de estas palabras pueden ser muy diferentes de sus definiciones tradicionales. A menudo se usa en conversaciones informales, mensajes de texto o en las redes sociales para expresar ideas de una manera divertida o moderna.



Designed by Freepik



## PALABRAS - EJEMPLOS

**Bro** – Abreviatura de “Brother” (hermano), pero a menudo se usa para referirse a amigos cercanos o a un grupo de confianza.

Ejemplo: "Eres mi bro, te cubro las espaldas".

**Stalkear** – Revisar constantemente las cuentas sociales de otra persona.

Ejemplo: "Mi ex sigue stalkeando mi cuenta".

**Random** – algo que se produce de forma aleatoria.

Ejemplo: "Me he puesto una camisa random"

**Ghosting** – Cortar de repente toda comunicación con alguien sin explicación.

Ejemplo: "Ella me hizo ghosting después de nuestra última cita".

**Hater** – Alguien que te critica en redes sociales.

Ejemplo: "Me ha salido un hater que no para de molestarme."



## ACRÓNIMOS - EJEMPLOS

**1.LOL** – Laugh Out Loud (Se usa para indicar algo gracioso).

Ejemplo: "Ese meme es divertidísimo, LOL."

**1.BRB** – Be Right Back (Se usa cuando se aleja temporalmente).

Ejemplo: "Tengo que comprar algo, BRB."

**2.BTW** – By The Way (Se utiliza para agregar información adicional).

Ejemplo: "BTW, ¿Vienes al evento?"

**3.IDK** – I Don't Know (Se utiliza para expresar incertidumbre o falta de conocimiento).

Ejemplo: "IDK a dónde fue después de la fiesta."

**4.OMG** – Oh My God (Se utiliza para expresar sorpresa o conmoción).

Ejemplo: "OMG, No puedo creer que eso haya sucedido!"

**5.TBH** – To Be Honest (Se utiliza para expresar sinceridad u honestidad).

Ejemplo: "TBH, No me gustó mucho la película."



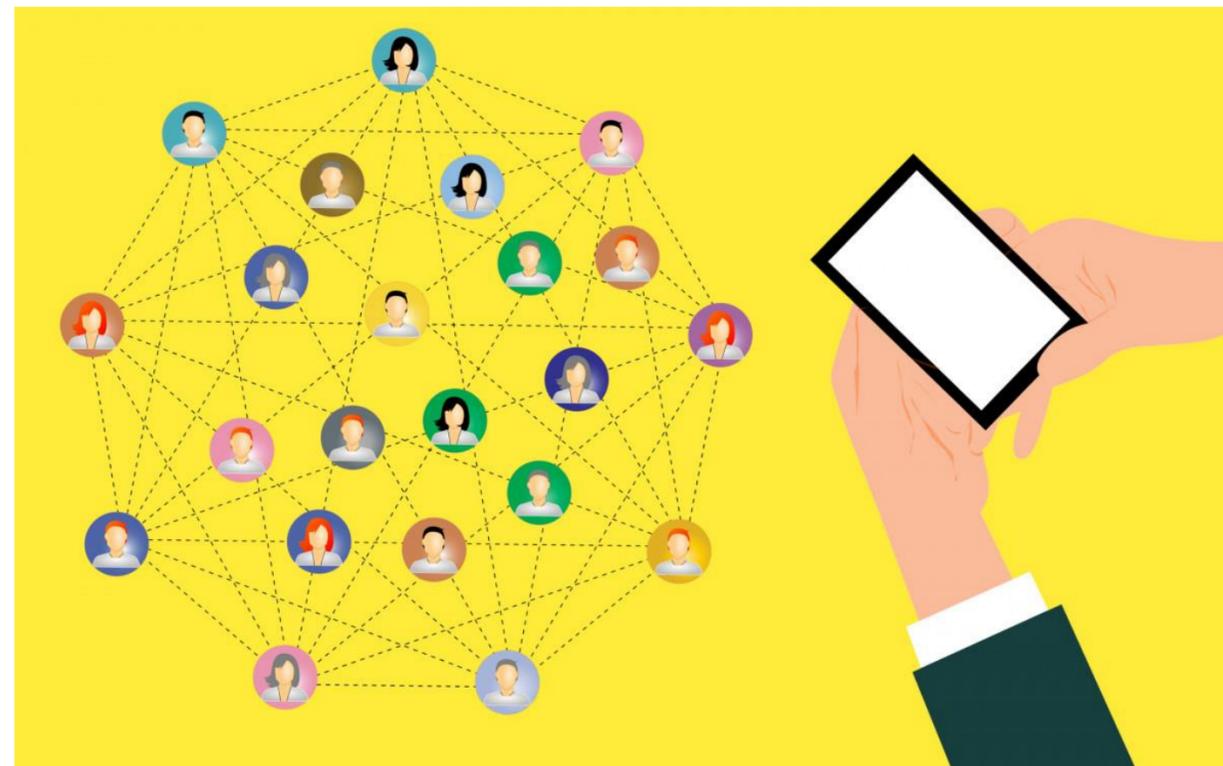
## URBAN DICTIONARY

[Urban Dictionary](#) es un diccionario en línea de colaboración colectiva que define palabras, frases y expresiones contemporáneas de la jerga, a menudo relacionadas con la cultura pop, las tendencias de Internet o las subculturas.

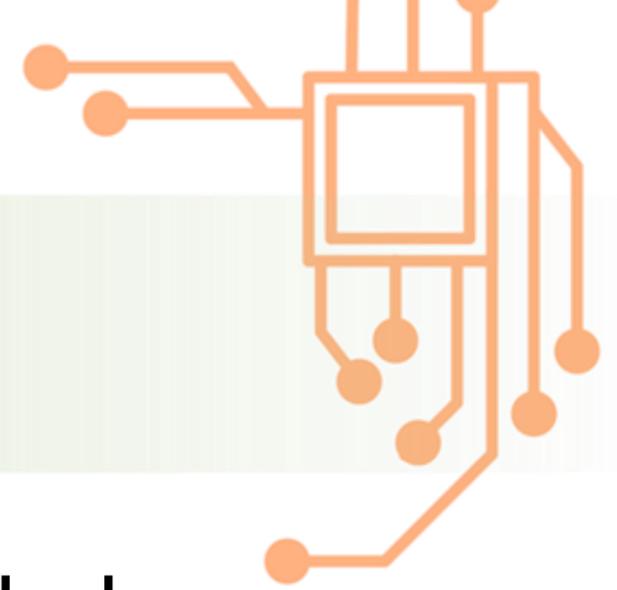


## 2.6 Cómo encontrar y unirse a comunidades en línea, conectando con personas e intereses

Encontrar y unirse a comunidades en línea es una excelente manera de conectar con personas que comparten sus intereses, pasatiempos u objetivos.



## Elija las plataformas adecuadas



Diferentes plataformas albergan diferentes tipos de comunidades. Estos son algunos de los más comunes:

- **Facebook Groups:** Los grupos son un lugar para conectarse, aprender y compartir con personas que tienen intereses similares.
- **Telegram Groups:** Se trata de grupos de chat en la aplicación de mensajería Telegram que permiten a los usuarios comunicarse y compartir contenido con varias personas a la vez.
- **Reddit:** Este sitio web es una red de comunidades donde las personas pueden sumergirse en sus intereses, pasatiempos y pasiones.

## SEARCHING FOR MORE

A simple Google search using "forum" or "community" and the interest (e.g., "cooking forum") can lead to more spaces.



# CONSIDERACIONES



**Crear perfiles de usuario:** Esto incluye completar información básica como nombre, intereses y una foto de perfil, según la plataforma.



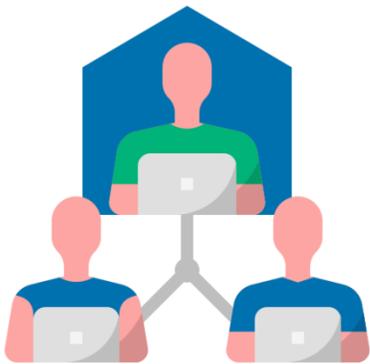
**Configuración de privacidad:** Es de gran importancia revisar la configuración de privacidad para controlar qué información se comparte públicamente.



**Presentarte:** En la mayoría de los grupos, es común escribir una breve introducción explicando tus intereses y lo que esperas obtener de la comunidad.

## 2.7 Cómo usar las videollamadas para conectarse en cualquier ocasión

El uso de videollamadas es una excelente manera de conectarse con otros. Hay varias aplicaciones que admiten videollamadas, cada una con características únicas. Estas son algunas opciones populares:



- **Zoom:** Ideal para llamadas grupales, seminarios web y reuniones.
- **Skype:** Una aplicación sencilla para chats de vídeo individuales o grupales.
- **WhatsApp:** Permite videollamadas con los contactos de su teléfono, ideal para llamadas rápidas y casuales.
- **Google Meet:** Fácil de usar e integrado con Gmail para programar llamadas.
- **FaceTime:** Disponible en dispositivos Apple para videollamadas individuales y grupales.

## 2.7 Cómo usar las videollamadas para conectarse en cualquier ocasión



- Estos son algunos consejos para que las videollamadas sean más fluidas y efectivas
- Elija una plataforma con la que tanto usted como la persona a la que llama se sientan cómodos, y asegúrese de que ambos tengan la aplicación instalada.
  - Asegúrese de que la cámara esté a la altura de los ojos para una conversación natural y cómoda y verifique la configuración de audio de antemano para confirmar que el micrófono y los altavoces funcionen correctamente.
  - Antes de la llamada real, ejecute una llamada de prueba para comprobar la calidad del vídeo y el audio. Muchas plataformas como Zoom o Skype tienen una opción de "llamada de prueba" para verificar que todo funciona sin problemas.
  - Utilice una conexión Wi-Fi sólida para evitar retrasos o interrupciones durante la llamada.

## 2.7 Cómo usar las videollamadas para conectarse en cualquier ocasión

Estas son las plataformas más utilizadas con más detalle:



Zoom es una aplicación de videoconferencia que permite a los usuarios organizar y unirse a reuniones virtuales, seminarios web y chats grupales. Admite video, audio y uso compartido de pantalla de alta calidad, lo que lo hace ideal para reuniones de negocios, trabajo remoto, clases en línea y reuniones sociales. Zoom es ampliamente utilizado por su facilidad de uso, confiabilidad y capacidad para acomodar grupos grandes.



Google Meet es una plataforma de videoconferencia que permite a los usuarios organizar y unirse a reuniones virtuales, con video, audio y pantalla compartida en tiempo real. Integrado con Google Workspace, es ampliamente utilizado para el trabajo remoto, las clases en línea y la colaboración en equipo. Google Meet es popular por su simplicidad, seguridad y capacidad para admitir reuniones de grupos pequeños y grandes.



Skype es una aplicación de comunicación que ofrece videollamadas, llamadas de voz, mensajería instantánea y uso compartido de archivos. Es ampliamente utilizado tanto para fines personales como comerciales, lo que permite a los usuarios conectarse en todo el mundo. Skype admite videollamadas individuales o grupales, lo que lo hace ideal para reuniones virtuales, chats familiares y comunicación a larga distancia. También ofrece llamadas internacionales de bajo costo.



## 2.8 Cómo mantener tus chats seguros, garantizando la privacidad en tu comunicación



Mantente seguro durante las videollamadas:

- **Configuración de privacidad:** Asegúrate de que la plataforma que estás utilizando tenga una configuración de privacidad que impida que extraños se unan a tus llamadas. Por ejemplo, en Zoom, puede crear una contraseña para sus reuniones.
- **Evite compartir información personal:** Ten cuidado con lo que compartes durante las videollamadas, especialmente si estás en una llamada grupal con personas que quizás no conozcas bien.



## 2.8 Cómo mantener tus chats seguros, garantizando la privacidad en tu comunicación

Algunos consejos para mantenerse seguro durante las videollamadas:

- Elige aplicaciones de mensajería que ofrezcan cifrado de extremo a extremo, como WhatsApp, Signal o Telegram, que protegen el contenido de tus mensajes.
- Para mayor seguridad, habilite la autenticación de dos factores en sus aplicaciones de mensajería.
- Evite hacer clic en enlaces sospechosos o descargar archivos de fuentes desconocidas.
- Compruebe la configuración de privacidad de tus aplicaciones de mensajería para controlar quién puede ver tu perfil, tu estado o la última vez que te conectaste.

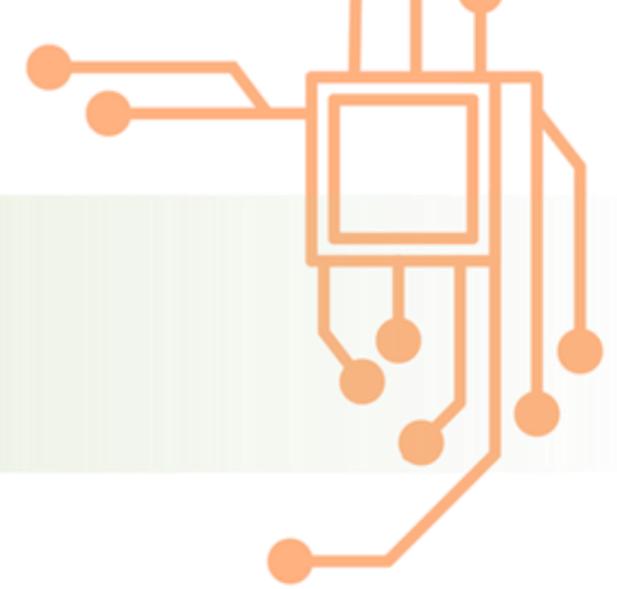


## 2.9 Cómo solucionar problemas técnicos, soluciones para problemas comunes

Un joven mentor puede ayudar a las personas mayores a superar los desafíos tecnológicos al ofrecer una guía paciente paso a paso para solucionar problemas como la configuración del dispositivo, la conectividad a Internet o la navegación de aplicaciones.

Es importante simplificar la jerga técnica, proporcionar demostraciones prácticas y capacitar a las personas mayores para que resuelvan problemas comunes por su cuenta.

Al recomendar recursos como tutoriales, hojas de trucos y aplicaciones fáciles de usar, el mentor se asegura de que las personas mayores tengan más confianza e independencia en el uso de la tecnología, fomentando una experiencia de aprendizaje eficaz y de apoyo.



## Pasos básicos para recorrer la solución de problemas

Algunos pasos comunes a seguir cuando surge un problema técnico:

- Reiniciar el dispositivo.
- Comprobación de la conexión a Internet.
- Buscando actualizaciones de software.
- Comprobar si un cable está desenchufado.



## Primeros auxilios



Si los procedimientos básicos anteriores no son efectivos y hay una conexión a Internet disponible, la Búsqueda de Google es una herramienta básica pero poderosa para encontrar soluciones rápidas.

Para fomentar la autonomía, es importante **empoderar a las personas mayores** para que busquen su problema utilizando palabras clave simples (por ejemplo, "cómo conectarse a una red Wi-Fi en el iPhone").

YouTube es otra herramienta útil para resolver problemas tecnológicos. Una amplia biblioteca de video tutoriales para todo, desde el uso básico de teléfonos inteligentes hasta la resolución de problemas de software. Canales como [TechBoomers](#) o [The Senior's Guide](#) ofrece tutoriales paso a paso orientados a usuarios mayores.



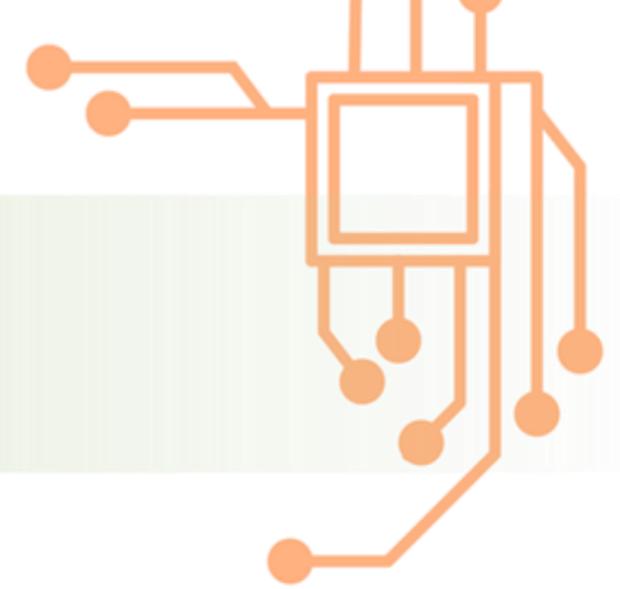
## 2.10 Cómo comunicarse de manera inteligente y educada en línea

Comunicarse de manera inteligente y educada en línea requiere una combinación de expresión clara, respeto por los demás y buenos modales. Algunos consejos son: **usar lenguaje claro** y conciso, **evitando abreviaturas** excesivas y manteniendo una gramática adecuada. Ten en cuenta tu **tono**, ya que las palabras escritas pueden malinterpretarse fácilmente, y usa los **emojis** de manera reflexiva para transmitir amabilidad.

¡Ah! Ten en cuenta que **USAR LAS MAYÚSCULAS**, se considera gritar en línea y puede parecer grosero o agresivo.



## Otros consejos de comunicación



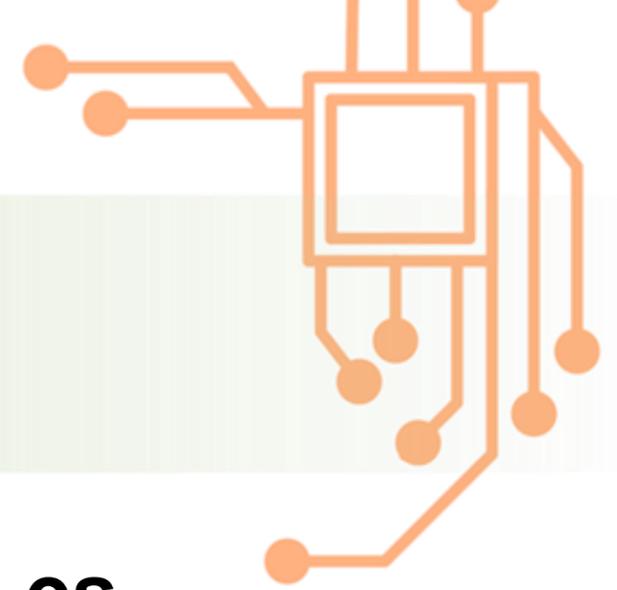
- **Sea consciente de la privacidad:** No comparta conversaciones privadas ni información personal sin permiso.
- **Participe respetuosamente en las discusiones:** Al participar en foros en línea, discusiones o redes sociales, tómese el tiempo para comprender el punto de vista de la otra persona antes de responder y evite discusiones acaloradas.
- **Respete el tiempo de los demás:** Dele tiempo a la otra persona para que responda. Bombardear a alguien con múltiples mensajes puede ser abrumador.
- **Respete las diferentes culturas y perspectivas:** Sea sensible a las diferencias culturales y evite el lenguaje que pueda ser ofensivo para personas de diferentes géneros, etnias u orígenes.

## Preguntas

1. Describa dos características clave de WhatsApp y explique cómo ayudan a los usuarios a mantenerse conectados con familiares y amigos.
2. ¿Cuáles son algunos de los beneficios de tener una cuenta de Google para personas mayores, particularmente en términos de comunicación y acceso a la información? Enumera al menos tres ventajas.
3. ¿Cómo pueden las aplicaciones de seguimiento de la salud, como Samsung Health o Apple Health, ayudar a las personas mayores a controlar su salud? Proporcione dos ejemplos específicos.
4. ¿Cuál es el papel de la doble autenticación en las aplicaciones bancarias y cómo mejora la seguridad el reconocimiento biométrico, como el escaneo de huellas dactilares?



## Preguntas



1. **¿Cómo se puede comprobar si una aplicación de mensajería es realmente segura?**
  - a) Comprobar si la aplicación tiene cifrado de extremo a extremo y código abierto para mayor transparencia
  - b) Leer reseñas en línea sobre la popularidad de la aplicación
  - c) Preguntar a tus contactos si alguna vez han tenido problemas con la aplicación
2. **¿Cuál es la forma de garantizar la privacidad de tus chats?**
  - a) Compartir tu contraseña con algunos buenos amigos
  - b) Utilizar apps que encriptan los mensajes
  - c) Desactivar las notificaciones de tu teléfono

## Preguntas

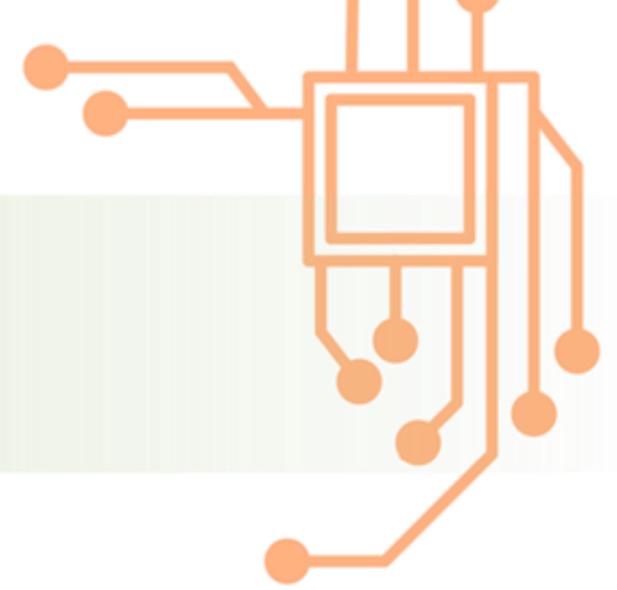
**3. ¿Cuál de los siguientes es un consejo para una experiencia de videollamada más fluida?**

- a) Sentarse en un lugar ruidoso y lleno de gente.
- b) Usar una conexión a internet potente.
- c) Apagar la cámara para mejorar el audio.

**4. ¿Cuál es una forma de garantizar que sus chats permanezcan privados??**

- a) Compartir tu contraseña con amigos de confianza
- b) Uso de aplicaciones de mensajería cifrada de extremo a extremo
- c) Deshabilitar las notificaciones en su teléfono

## Extra Resources



**Enseñar a las personas mayores a usar los teléfonos inteligentes:**

<https://www.youtube.com/watch?v=sAzW9Y6RIEc>

**Cómo enseñar tecnología a las personas mayores**

<https://www.youtube.com/watch?v=q13M7MOpJLA>

**Seguridad en Internet para personas mayores: nuestra mejor guía de seguridad**

<https://www.youtube.com/watch?v=jGuTVFfQpfk>

**Boomers Tech Show**

<https://www.youtube.com/@boomerstechshow/videos>





Co-funded by  
the European Union

# Proyecto InterGenic



**APOYAR LAS DOS TRANSICIONES DE LA UE A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE INTERGENERACIONAL,  
LOS INTERCAMBIOS DE CONOCIMIENTOS Y LAS ACCIONES CONJUNTAS**

**Project Number: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225**

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

*El material didáctico se creó en noviembre de 2024.*

*Tenga en cuenta que es posible que algunos recursos vinculados y contenido en línea ya no sean actualizados por sus autores originales, y que queden obsoletos o no estén disponibles con el tiempo.*



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 - Licencia internacional.

- [intergenic.eu](http://intergenic.eu)
- [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
- [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



University  
of Limassol





Co-funded by  
the European Union

## Módulo 3



# Cómo mantenerse seguro/a en línea en unos pocos pasos



[intergenic.eu](https://intergenic.eu)



@intergenicproject

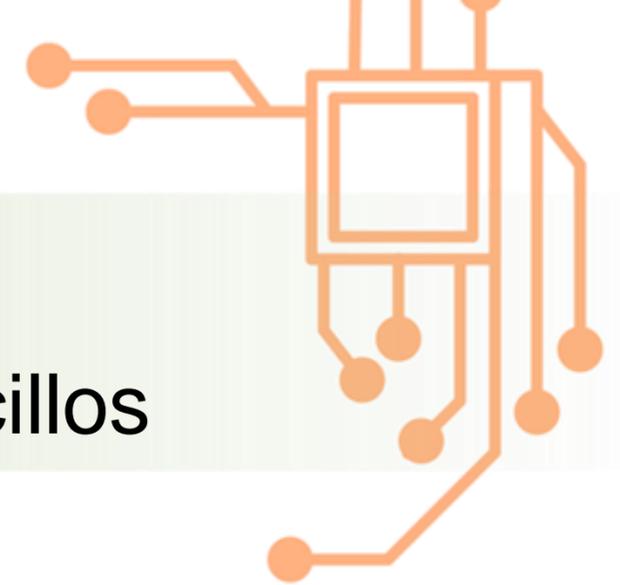


InterGenic EU Project



## Módulo 3

# Cómo mantenerse seguro/a en línea en unos pasos sencillos



El objetivo de este módulo es proporcionar orientación práctica sobre la seguridad digital y el uso eficaz de la tecnología, ayudando a los usuarios a navegar por las interacciones en línea, proteger su información personal y gestionar sus transacciones digitales con confianza.

Los objetivos se centran en **dotar a los usuarios de habilidades prácticas** para mejorar su seguridad y eficiencia digital. Esto incluye simplificar las prácticas de seguridad en línea, aclarar los símbolos de seguridad de las aplicaciones y guiar el uso eficaz de las aplicaciones.

Los usuarios aprenderán a comprar en línea de forma segura, proteger su privacidad personal y seleccionar los mejores métodos de pago.

Además, el módulo cubre el uso responsable de las redes sociales, la detección y el manejo de estafas y la garantía de transferencias de dinero seguras.

**¡Disfruta de este viaje de aprendizaje!**



## 3.1 Cómo mantener seguras tus actividades en línea.

Consejos sencillos para la seguridad diaria

### Los conceptos básicos para la seguridad en línea que todos deberían conocer

#### ELIGE CONTRASEÑAS SEGURAS

Elige siempre una contraseña segura, en lugar de una que sea fácil de recordar.

#### REDUCE TU HUELLA ELECTRÓNICA

- ✓ Eliminar cuentas antiguas.
- ✓ Minimiza las cuentas de redes sociales.
- ✓ Proporciona solo la mínima información obligatoria al configurar cuentas en línea.



#### LIMITA LA INFORMACIÓN PERSONAL EN LÍNEA

Mantén la privacidad de tu información personal.

No compartas tu fecha de nacimiento, domicilio o número de DNI en línea, a menos que sea necesario.

#### TEN CUIDADO...

- ✓ Lo que descargas
- ✓ Lo que publicas
- ✓ A quién conoces en línea
- ✓ Con quién te conectas

## 3.1 Cómo mantener seguras tus actividades en línea. Consejos sencillos para la seguridad diaria

# Consejos esenciales para que tus actividades diarias en línea sean seguras

### PROTECT YOUR EMAIL

Cyber criminals can use your email to access many of your personal accounts, leaving you vulnerable to identity theft.



### INSTALL THE LATEST SOFTWARE AND APP UPDATES

Software and application updates contain vital security updates to help protect your devices from cyber criminals



### TURN ON 2-STEP VERIFICATION (2SV)

2-step verification is recommended to help protect your online accounts.



### BACK UP YOUR DATA

Safeguard your most important data, such as your photos and key documents, by backing them up to an external hard drive or a cloud-based storage system.



**Resource:** National Cyber Security Centre UK  
<https://www.ncsc.gov.uk/collection/top-tips-for-staying-secure-online>



## 3.1 Cómo mantener seguras tus actividades en línea. Consejos sencillos para la seguridad diaria

### Cómo detectar y evitar amenazas comunes en línea



Resource: Kaspersky Cyber Security  
<https://www.youtube.com/watch?v=aO858HyFbKI>



## 3.2 Cómo decodificar los símbolos de seguridad. ¿Tus mensajes son realmente privados?

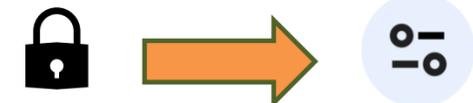
### Qué significan esos iconos de bloqueo y símbolos de cifrado (Parte I)

El icono del candado muestra que un sitio web tiene un certificado digital SSL (Secure Sockets Layer) y utiliza una conexión cifrada segura.

Un certificado SSL es algo que se agrega al sitio web que le brinda seguridad adicional. Sin embargo, la presencia de un candado o un icono de seguridad solo confirma que la conexión entre usted y el sitio web es segura. No confirma la autenticidad o fiabilidad del sitio web en sí.



Es importante tener en cuenta que el icono de seguridad se puede encontrar en diferentes formatos. Por ejemplo, Chrome ha sustituido el icono del candado por el icono de 'sintonizar'. Con el nuevo ícono, puede administrar fácilmente los permisos del sitio, las cookies y los datos almacenados en caché, junto con los detalles de seguridad.

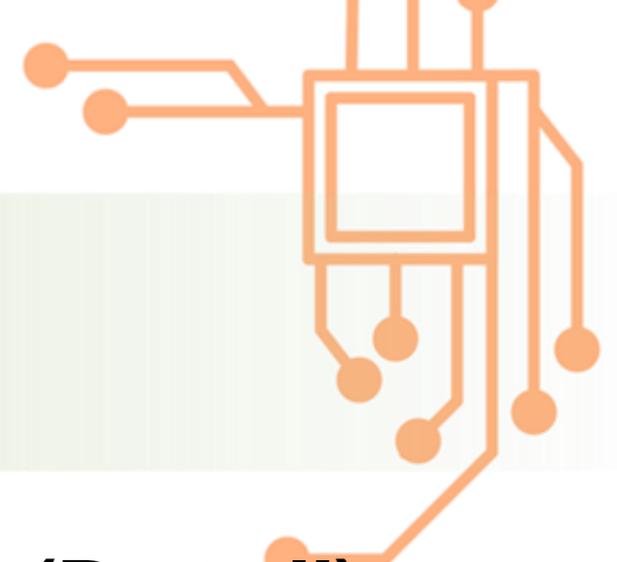


Resource: Webfactory

<https://www.webfactory.co.uk/blog-articles/are-websites-with-a-padlock-safe>



## 3.2 Cómo decodificar los símbolos de seguridad. ¿Tus mensajes son realmente privados?



### Qué significan esos iconos de bloqueo y símbolos de cifrado (Parte II)

El cifrado se define como el proceso de proteger información o datos mediante el uso de modelos matemáticos para codificarlos de tal manera que solo las partes que tienen la clave para descifrarlos puedan acceder a ellos.

#### Encriptación



- Protege los datos en todos los dispositivos, funcionando como autenticación cuando los datos se mueven entre dispositivos o servidores.
- Garantiza la integridad de los datos, salvaguardando los datos contra fraudes o extorsiones.
- Protege las transformaciones digitales mientras los datos están en tránsito o son procesados por cargas de trabajo.
- Ayuda a cumplir con los requisitos de cumplimiento en términos de regulaciones de privacidad y seguridad de datos.

## 3.2 Cómo decodificar los símbolos de seguridad. ¿Tus mensajes son realmente privados?

### Cómo comprobar si tu comunicación es segura

Habilitación de un autenticador multifactor



Verifica tu identidad con más de un factor (es decir, un código, una huella dactilar, una contraseña).

Conéctate a redes WiFi seguras



Elige redes que requieran una contraseña para conexiones más seguras.

Utiliza plataformas seguras



Una URL segura debe comenzar con "https". Además, también debes consultar las políticas de privacidad y los términos de servicio de las plataformas que utilizas y evitar aquellas que recopilen o compartan tus datos sin tu consentimiento.

Encripta tus datos



Utiliza un encriptado end-to-end para mensajes personales en aplicaciones de comunicación (es decir, WhatsApp, Viber, etc.).

## 3.2 Cómo decodificar los símbolos de seguridad. ¿Tus mensajes son realmente privados?



### Cómo detectar qué aplicaciones son seguras y cuáles son riesgosas



## 3.3 Cómo administrar tu dinero con aplicaciones (apps)

### **Elige las aplicaciones financieras adecuadas para tus necesidades**

Una aplicación de finanzas personales puede cambiar las reglas del juego para administrar tus finanzas de manera efectiva. Con el creciente uso de la tecnología y los teléfonos inteligentes, las aplicaciones financieras se han convertido en una herramienta esencial para las personas que buscan realizar un seguimiento de sus gastos, presupuestar, invertir y ahorrar dinero.

Para tomar una decisión informada debes tener en cuenta lo siguiente:

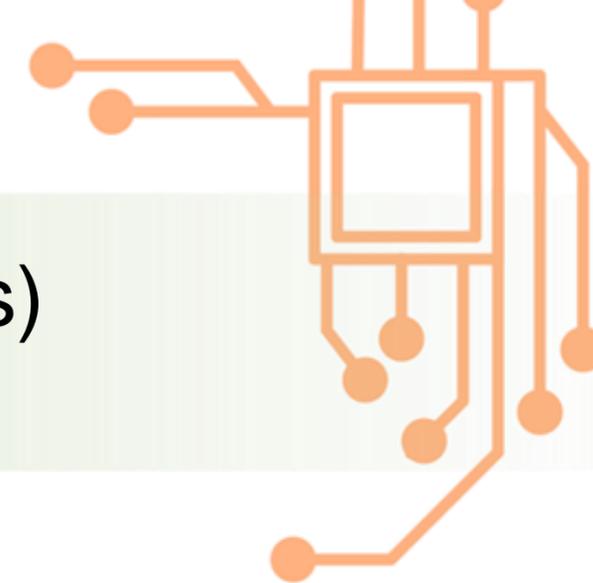
- ✓ ¿Cuáles son los objetivos de usar una aplicación financiera?
- ✓ ¿Es la app compatible con mi dispositivo?
- ✓ ¿Es segura?

\*Recuerda que se requiere información confidencial/privada para recibir resultados más precisos; por lo tanto, debes asegurarte de que la aplicación incluya cifrado de datos y se adhiera a los estándares regulatorios como GDPR, etc.

¿Puedo permitírmelo? ¿Existe una versión gratuita? ¿Es fácil de usar?



## 3.3 Cómo administrar tu dinero con aplicaciones (apps)



### **Mantén tus recibos y pagos organizados**

Organizar y almacenar tus recibos puede ser beneficioso para llevar un registro de tus gastos mensuales, tomar decisiones más informadas sobre tus gastos y aprovechar al máximo tus finanzas.

Ya sea que tenga recibos impresos o electrónicos:

- Escanéalos o descárgalos
- Guárdalos en una unidad en línea
- Cree carpetas y archívalas en diferentes categorías (es decir, comestibles, facturas de servicios públicos, compras, viajes, etc.) Usa una hoja de cálculo para registrar tus gastos, creando hojas separadas para cada categoría de gastos.
- Actualiza todo mensualmente y sé constante para ser más proactivo y eficiente en términos de tus finanzas.



## 3.3 Cómo administrar tu dinero con aplicaciones (apps)

### Consejos para hacer un seguimiento eficiente de tus gastos

Calculate your total monthly income and expenses

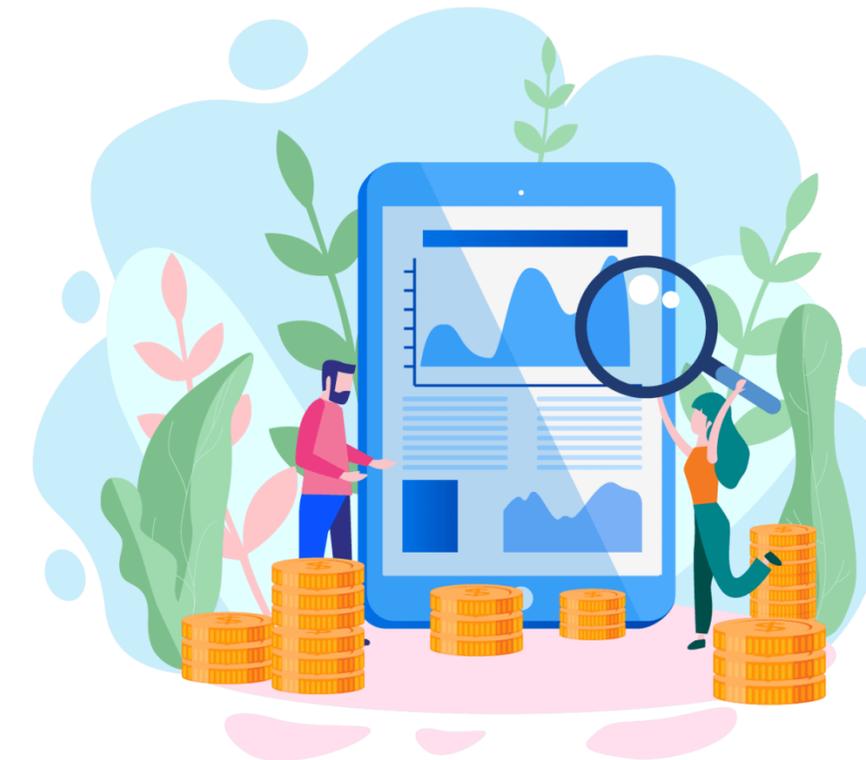
Categorize your spendings (i.e. vital, non-vital, debts, savings)

Create a budget that works for your expenses, setting clear goals

Automate bill payments (i.e. utility bills)

Track your expenses regularly and adjust, if necessary

Use a budgeting app and/ or a spreadsheet to support this process



## 3.4 Cómo comprar en línea y protegerse de las estafas

### Identificación de tiendas online de confianza

Para ello, debes:

- ✓ Comprueba la información de contacto de la tienda y si hay una dirección física.
- ✓ Lee las opiniones de los clientes.
- ✓ Preste atención al idioma en caso de que haya múltiples faltas de ortografía o errores gramaticales destacados.
- ✓ Asegúrate de que estás en un sitio web seguro que utilice cifrado (comprueba los símbolos) y de que las URL son válidas.
- ✓ Usa las aplicaciones de compras oficiales.
- ✓ Consulta las políticas de privacidad, los plazos y los gastos



## 3.4 Cómo comprar en línea y protegerse de las estafas

### Evitar las estafas de compras comunes

Al comprar en línea, hay que tener cuidado de no ser estafado.

Para hacer compras online seguras:

- ✓ Elige las tiendas online con cuidado. Busca el símbolo del candado.
- ✓ Regístrate en las plataformas en línea de las tiendas con credenciales diferentes a las de sus cuentas de redes sociales.
- ✓ Conecta tu tarjeta bancaria a tu cuenta de PayPal o usa una cuenta bancaria diferente para compras en línea.
- ✓ Evita usar tu dirección de correo electrónico principal para registrarte en una plataforma.
- ✓ No proporciones información confidencial (es decir, un número de DNI) ni almacenes tus datos personales y/o de pago.
- ✓ Guarda siempre tus recibos relacionados con las compras en línea específicas.
- ✓ Revisa tus estados de cuenta bancarios después de una compra online.



## 3.4 Cómo comprar en línea y protegerse de las estafas

### Usa las reseñas para asegurarte de comprar a un vendedor seguro

Las opiniones de los consumidores son de gran importancia para que una persona comprenda mejor si el producto y/o servicio que desea comprar o utilizar es relevante para sus necesidades.

Una reseña implica información que podría no estar incluida en los detalles del producto en primer lugar, proporcionando una imagen más completa del artículo o servicio que una persona explora para comprar.

Además, el sistema de reseñas tiene el poder de validar un producto o un servicio y, al mismo tiempo, el número de reseñas que tiene un artículo o un servicio, puede hacerlos populares (o no).

Al mismo tiempo, una revisión puede proporcionar información a los productores y vendedores para mejorar sus productos o servicios.



## 3.5 Cómo mantener segura su información personal mientras interactúa en línea

### Por qué debes tener cuidado con los datos personales

Tus datos personales te representan. La información que proporcionas en línea, como tu correo electrónico, número de teléfono, fecha de nacimiento, datos de cuenta, información bancaria y otros, crean una identidad digital que está abierta a un público más amplio.

Si no tomas suficientes precauciones con tu información personal, aumentas los riesgos de:

- Robo de identidad
- Robo financiero
- Daño reputacional (que afecta tanto a tu vida profesional como personal).
- Daños psicológicos o físicos (es decir, convertirse en víctima de acoso, extorsión y/o robo físico).



## 3.5 Cómo mantener segura su información personal mientras interactúa en línea

### Formas sencillas de proteger tu información en línea



Resource: 5 Surefire Ways to Protect Your Online Privacy  
<https://www.youtube.com/watch?v=1fLBBJqxD0>



## 3.5 Cómo mantener segura su información personal mientras interactúa en línea

### Formas sencillas de proteger tu información en línea

Otra forma de asegurarse de que proteges tu información personal es administrar tus cookies digitales.

Las **cookies digitales** son archivos de texto creados por un servidor web para mejorar la experiencia del usuario al almacenar información sobre sus interacciones personales en línea (es decir, visitas al sitio web), tu credencial de inicio de sesión, tus preferencias e incluso artículos en el carrito de compras.

#### Tipos de cookies:

- Las **cookies de sesión** son cookies temporales que caducan una vez que cierra su navegador. Se utilizan para administrar el estado de la sesión.
- Las **cookies persistentes** permanecen en tu dispositivo durante un período determinado o hasta que se eliminan manualmente. Recuerdan tus preferencias para futuras visitas (e idioma de uso, tu localización, etc.)
- Las **cookies de origen** son establecidas por el sitio web que está visitando. Generalmente se utilizan por funcionalidad.
- Las **cookies de terceros** son establecidas por dominios distintos al que está visitando. A menudo se utilizan con fines de seguimiento y publicidad.



## 3.5 Cómo mantener segura su información personal mientras interactúa en línea

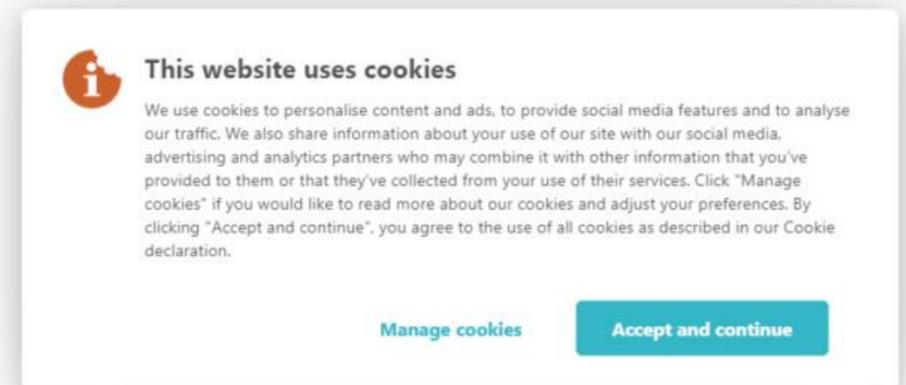
### Formas sencillas de proteger tu información en línea

#### Consejos de seguridad para manejar las cookies digitales

- Borra las cookies de tu navegador de forma regular para mantener tu privacidad y liberar espacio.
- Ajusta la configuración de tu navegador\* para controlar el almacenamiento de cookies.
- Utiliza el modo de navegación privada (es decir, de incógnito o privado) para evitar guardar cookies durante tu sesión de búsqueda.
- Actualiza tu navegador a la última versión para proteger tu experiencia en línea de las vulnerabilidades relacionadas con las cookies.
- Ten cuidado con las cookies de terceros, que pueden rastrear tus hábitos de navegación en diferentes sitios web. Puedes considerar bloquearlos si la privacidad es una preocupación.
- Lee las Políticas de privacidad antes de usar nuevos sitios web para comprender cómo se recopilan tus datos.
- Infórmate para tener más control sobre el uso de cookies y elige administrar tus preferencias en lugar de simplemente aceptarlas para garantizar tu privacidad en línea.

\*Un navegador web es un programa que permite a las personas acceder y ver páginas web.

Algunos ejemplos de navegadores son Google Chrome, Microsoft Internet Explorer, Microsoft Edge, Mozilla Firefox, Apple Safari, etc.



## 3.5 Cómo mantener segura su información personal mientras interactúa en línea

### Cómo hacer un seguimiento de lo que compartes

Piensa antes de compartir  
(¿Es esto útil?  
¿Necesito compartir esto?  
¿Cómo es esto de beneficioso?)

Mantén un registro de las plataformas en las que estás registrado y revisa su relevancia y utilidad para tus necesidades personales de forma regular  
Elimina publicaciones o cuentas que ya no necesites.

**Mantente seguro en línea**

Conoce y usa tu configuración para proteger quién y qué pueden ver o acceder otras personas en tus cuentas.

Crea un calendario, una hoja de cálculo o una carpeta en línea para archivar y ver qué información compartes y en qué plataformas.

## 3.6 Cómo elegir los mejores métodos de pago en línea (PayPal, Apple Pay y más)

### Comparación de opciones de pago populares

Un método de pago es una forma en que los consumidores pagan por productos o servicios. La forma de pago más antigua es el efectivo. Sin embargo, junto con la tecnología, los métodos de pago han evolucionado; impulsados por la necesidad de eficiencia, seguridad y conveniencia en las transacciones financieras.

- **Tarjetas de crédito** Permiten que un cliente pague por un producto incluso si no tiene dinero en su cuenta, creando una deuda que luego debe pagar con intereses.
- **Tarjetas de débito** Se parecen a las tarjetas de crédito y el proceso de pago también es comparable, pero con una tarjeta de débito, un cliente paga un producto con dinero de su cuenta.
- **Transferencias bancarias** (online o en las tiendas) **y domiciliaciones bancarias** facilitan los pagos directamente de una cuenta a otra. Para realizar un pago, normalmente necesitas el nombre del destinatario y el número IBAN.
- **Billeteras digitales o móviles** Permiten que el titular de la tarjeta almacene sus datos para usarlos en el futuro. Al pagar, simplemente acercan su teléfono móvil o reloj inteligente sobre un terminal para procesar la transacción.

#### Resources:

Types of Payment Methods: The Essential Guide: <https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

How to choose the right payment method: <https://www.checkout.com/blog/switch-on-the-right-payment-methods>



## 3.6 Cómo elegir los mejores métodos de pago en línea (PayPal, Apple Pay y más)

### Comparación de opciones de pago populares

Las **billeteras digitales**, que incluyen **billeteras móviles** como Amazon Pay, Google Pay, Apple Pay, se consideran muy seguras debido a sus medidas de protección, como el cifrado o los indicadores biométricos (es decir, reconocimiento facial, huella dactilar, etc.). Además, están conectados a los dispositivos de una persona, como un teléfono, una tableta y/o un reloj inteligente, lo que facilita la transferencia y el control de sus gastos dondequiera que estén.

**PayPal** es una forma inteligente y segura de completar pagos en línea. Con PayPal se puede realizar una compra, una transferencia de persona a persona, facturar, realizar solicitudes de dinero y servicios comerciales como devoluciones.



**Resources:** PayPal, Amazon Pay, Apple Pay & Google Pay: Digital Payment Methods  
<https://ecommercedb.com/insights/paypal-usage-around-90-in-europe-and-the-u-s/3940>



## 3.6 Cómo elegir los mejores métodos de pago en línea (PayPal, Apple Pay y más)

### Elegir el método de pago adecuado para tus necesidades

Type of Payment Method	Summary	Online/Physical	Benefits	Level of Security	Deposit Speed
Cash	Physical notes or coins used to pay	Physical	No transaction fees, receive funds immediately	Low	Instant
Credit Card	Plastic card used to pay with pre-approved borrowed amounts from banks	Online & Physical	Increased protection for merchants and customers, credit line for customers, contactless options	Very High	1-2 business days
Debit Card	Plastic card used to pay with the customer's own funds	Online & Physical	Easy to use, contactless options, widely used	Very High	1-2 business days
Prepaid Card	Plastic card used to pay with a pre-loaded amount	Online & Physical	Increased protection for merchants and customers, customer only spends what they have, contactless options	Very High	1-2 business days
Mobile Wallets (mobile payment)	Mobile wallet apps like Google Pay or Apple Pay where customers store their card details without having to enter it each time they make a purchase	Online & Physical	Fully contactless, uses NFC technology for in-person tap to pay transactions, convenient for customers (don't need to carry around a physical wallet)	Very High	1-2 business days depending on the cards added to the app
Peer-to-Peer Payments (mobile payment)	Customer sends and receives money with services like Bizum and PayPal from a mobile device through a linked bank account or card	Online & Physical (Bizum), Online (PayPal)	Instant and convenient, popular among consumers, user only has to enter their payment details once, contactless	Very High	Instant
QR Code Payments (mobile payment)	Customer scans digital QR code with smartphone to complete transaction via online payment page using a range of payment method types	Physical	Contactless, fast, no POS/card reader/website required, take payments from your phone	Very High	1-2 business days depending on the card/payment app used
Bank Transfer	Customer manually initiates bank transfer to pay for products or services	Online	Lower chance of fraudulent requests for refunds	High	Instant to a few hours
Direct Debit	Customer gives business permission to automatically collect the payment in full or in installments (i.e., subscriptions)	Online	Guaranteed income, saves time for you and customers	Very High	1-3 business days
Payment Links	Unique payment link sent to customer to complete payment online, expires after use	Online	Customize the payment page, no website required, send via email, SMS, social media, or WhatsApp	Very High	1-2 business days depending on the card/payment app used
Telephone or Mail Order	Customer calls a business to make a card, debit, or prepaid card payment over the phone, or sends the payment in the mail via check or by filling out a form with card information	NA	Continue satisfying customers that aren't online savvy and/or prefer paying via check	Medium	1-2 business days depending on the card used, check payments sent in the mail vary depending on shipping time and deposit time

MONEI

Para elegir el método de pago adecuado, uno debe considerar qué es más adecuado para ellos de manera práctica.

Una persona también debe ser consciente de la seguridad de pago del método, ya sea que haya disputas y/o contracargos al usarlos, así como las tarifas y suscripciones necesarias.

#### Resources:

Types of Payment Methods: The Essential Guide  
<https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

How to choose the right payment method

<https://www.checkout.com/blog/switch-on-the-right-payment-methods>



## 3.6 Cómo elegir los mejores métodos de pago en línea (PayPal, Apple Pay y más)

### Cómo enviar y recibir dinero sin preocupaciones

Una persona puede elegir métodos de pago seguros como:

- ✓ Transferencias electrónicas de fondos: Las transferencias electrónicas de fondos (EFT, por sus siglas en inglés) incluyen cualquier transferencia electrónica de fondos de una cuenta a otra. Por ejemplo, pagos con tarjeta de débito y crédito, transacciones en cajeros automáticos y otros métodos de pago modernos como pagos móviles (es decir, Apple Pay, Google Pay, etc.).
- ✓ Transferencias bancarias: Una transferencia bancaria es un tipo de transferencia electrónica de fondos en la que los fondos se mueven de una cuenta bancaria a otra o se transfieren en efectivo en una oficina de efectivo. Las transferencias bancarias de banco a banco se ven facilitadas por un sistema de mensajería segura como SWIFT.

Servicios como Western Union, PayPal y Mobile Cash Apps admiten las transferencias mencionadas anteriormente; Sin embargo, una persona debe ser consciente de las posibles tarifas que pueden incluir estas transacciones.



## 3.7 Cómo enviar dinero en línea y consejos para transferencias fluidas y seguras

### Protégete de estafas y transacciones falsas

- ✓ Nunca envíes dinero por transferencia bancaria a menos que estés seguro de que lo estás enviando a una persona de confianza.
- ✓ Utiliza siempre métodos de pago seguros como tarjeta de crédito, tarjeta de débito o PayPal (que ofrecen un esquema de protección de pagos).
- ✓ Utiliza una billetera digital segura.
- ✓ Mantén actualizadas las aplicaciones bancarias e informe cualquier transacción sospechosa.
- ✓ Revisa y verifica regularmente las transacciones en sus estados de cuenta bancarios.
- ✓ Utiliza el proceso de verificación en dos pasos para potenciar la seguridad de sus transacciones.
- ✓ Evita hacer clic o descargar contenido que no sea de confianza.
- ✓ Ten cuidado con las ofertas que parecen demasiado buenas para ser verdad; Lo más probable es que no lo sean.
- ✓ Nunca ingreses información personal en un ordenador público y/o guardes tu información personal en otros dispositivos.
- ✓ Verifica la legitimidad de un proveedor antes de completar una transacción, ya sea llamándolo o consultando su sitio web y, si corresponde, revisando cualquier reseña.
- ✓ Llama a tu banco o pídele a otra persona de confianza que te ayude, si lo necesitas.



## 3.8 Qué compartir y qué mantener en privado en las redes sociales

### Consejos para un uso seguro e inteligente de las redes sociales

- ✓ Establece configuraciones de privacidad personalizadas y protege la información personal;
- ✓ Crea y comparte canales de comunicación efectivos para denunciar o bloquear cualquier comportamiento sospechoso en línea;
- ✓ Modera el uso personal de las redes sociales y el espacio en línea cuando estés en el trabajo, la escuela y/u otros entornos y acontecimientos sociales;
- ✓ Desactiva la geolocalización cuando no sea necesaria;
- ✓ Utiliza el espacio en línea y las redes sociales con fines educativos, creando una burbuja de medios personales más informativa.
- ✓ Crea una actitud positiva hacia el uso de las redes sociales: usa las redes sociales por una buena causa.

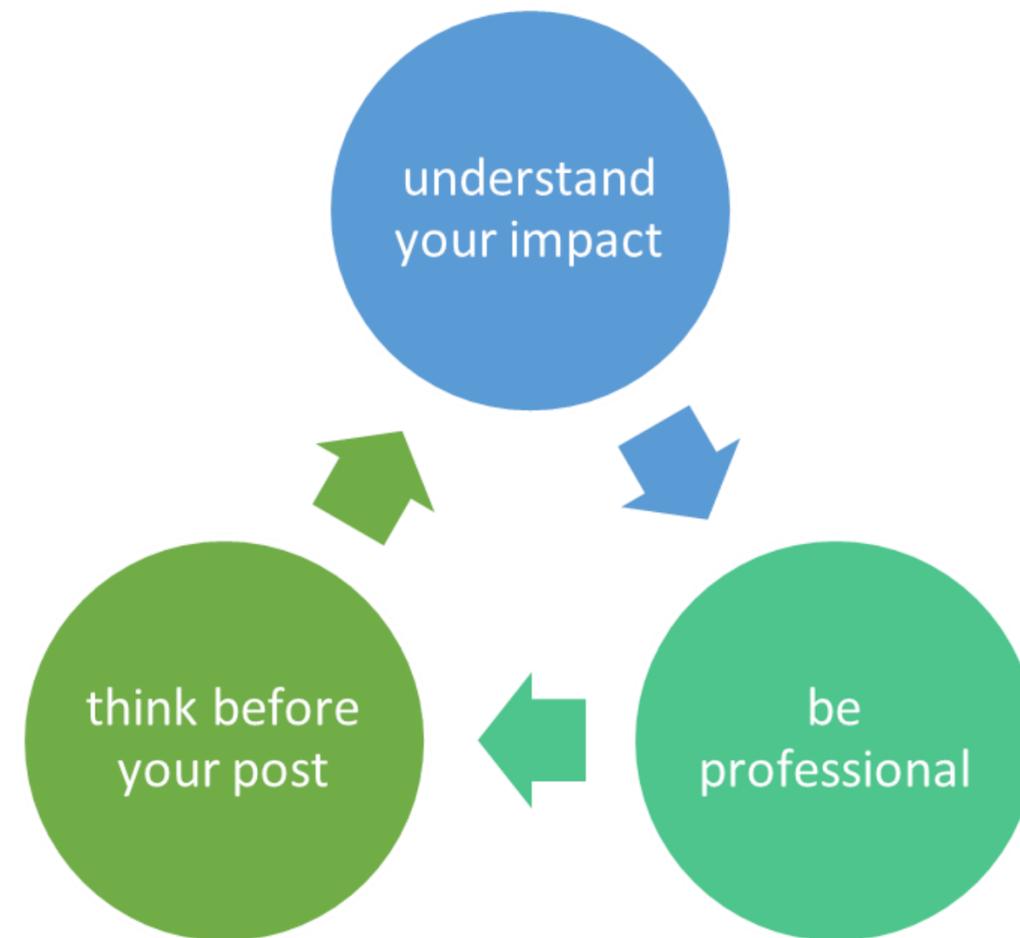
**"La seguridad en línea es un equilibrio entre comprender el comportamiento en línea (conocer las diferencias entre riesgo, peligro y daño) y estar capacitado para mitigar tales problemas"**

(Dawn Jotham. "Sharing the responsibility of creating a safe online environment": <https://edtechnology.co.uk/Blog/sharing-the-responsibility-of-creating-a-safe-online-environment/>).



## 3.8 Qué compartir y qué mantener en privado en las redes sociales

### How to avoid risks when posting personal information



**Resource:** Social Media: Think before you post

<https://www.hcpc-uk.org/news-and-events/blog/2021/social-media-think-before-you-post/>



## 3.8 Qué compartir y qué mantener en privado en las redes sociales

### Ajustes de privacidad para una mejor protección

Su información personal tiene un enorme valor para aquellos que la necesitan. Por lo tanto, debe verificar la configuración de privacidad en su teléfono, navegador y redes sociales y ajustarla en consecuencia.

#### **Algunas buenas prácticas son:**

- ✓ Evita guardar sus credenciales para el inicio de sesión automático en todos tus dispositivos para reducir los riesgos de que otros accedan fácilmente o violen tus dispositivos o cuentas en línea.
- ✓ Activa sus firewalls (permisos) comprobando su configuración. Los firewalls evitan el acceso externo no autorizado a tu red y dispositivos.
- ✓ Automatiza el proceso de actualizaciones de software para asegurarte de que el sistema operativo de tus dispositivos esté actualizado de forma regular.
- ✓ Haz una copia de seguridad de tus archivos tanto en línea, en una nube, como en un dispositivo externo. Hacer una copia de seguridad de tus datos reduce las posibilidades de perderlos en caso de un malware en línea.
- ✓ Ten cuidado con los permisos de las aplicaciones. Acepta solo lo que sea necesario y otorga permisos solo mientras usas la aplicación, si es posible (es decir, cámara, micrófono, ubicación, sincronización de contactos).



## 3.9 Cómo detectar y manejar los mensajes fraudulentos

### Cómo detectar estafas y correos electrónicos falsos



Resource: AwareGO | How To Spot Phishing Emails  
<https://www.youtube.com/watch?v=UVWjYwham34>



## 3.9 Cómo detectar y manejar los mensajes fraudulentos

### Pasos a seguir si recibes un mensaje sospechoso

**SÍ**

Denunciar el mensaje

Márcalo como spam y elimínalo

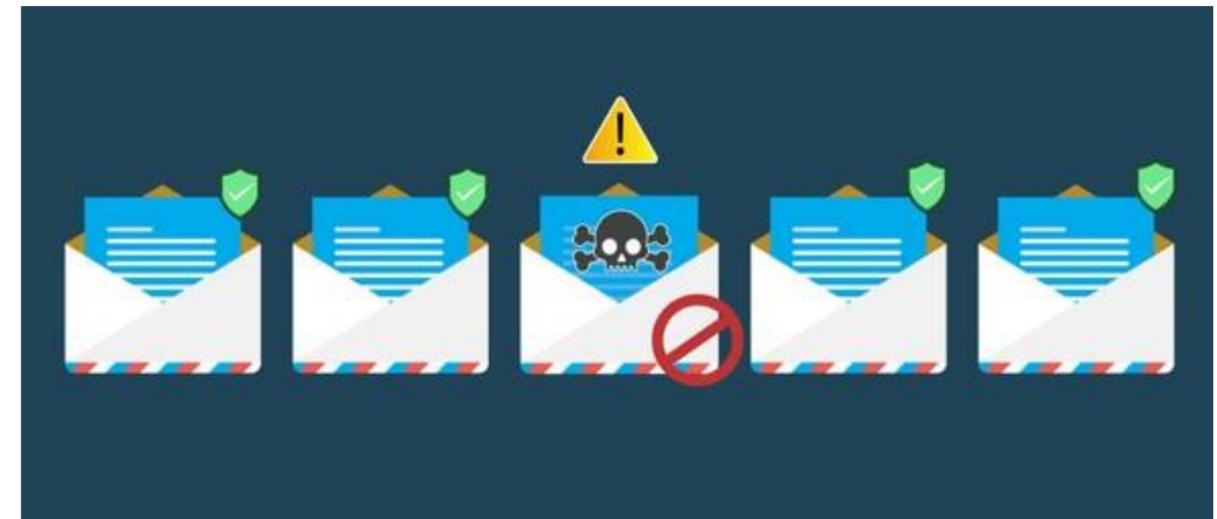
Informar a los demás y, si es necesario, pedir apoyo

**NO**

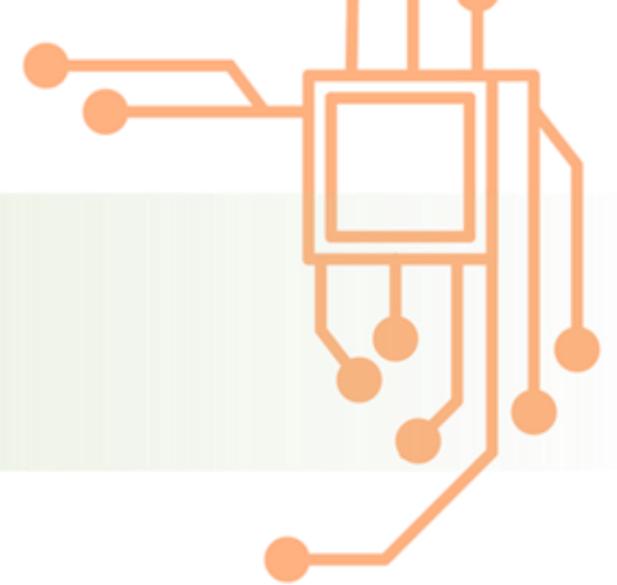
No haga clic en el mensaje/enlace ni descargue ningún archivo

No responda al remitente a menos que esté verificado

No proporcione ninguna información personal ni contraseñas



## 3.10 Ejemplos reales



### **Estafa de phishing de voz generada por IA**

A principios de 2024, se hizo frecuente un nuevo tipo de estafa de phishing de voz, comúnmente conocida como "vishing". Los estafadores utilizaron tecnología avanzada de IA para imitar la voz de una persona de confianza, como un miembro de la familia o un ejecutivo de la empresa.

#### **Cómo funcionaba:**

**Recopilación de datos:** Los estafadores recopilaban información de perfiles de redes sociales, registros públicos, o violaciones de datos anteriores para recopilar detalles sobre el objetivo y sus contactos.

**Clonación de voz:** Utilizando herramientas de síntesis de voz de IA, los estafadores crearon una réplica convincente de la voz de un familiar o colega de la víctima. Esto hizo que el llamado pareciera legítimo.

**La llamada:** La víctima recibía una llamada telefónica de la voz clonada, generalmente afirmando estar en una situación urgente, como necesitar dinero para una emergencia o ser bloqueada de una cuenta bancaria.

**Urgencia y presión:** El estafador crearía una sensación de urgencia, lo que llevaría a la víctima a actuar rápidamente sin verificar la situación, a menudo solicitando transferencias de dinero o información confidencial.

**Impacto:** Muchas víctimas informaron que se sintieron engañadas y estresadas después de darse cuenta de que habían sido engañadas. El FBI y otras agencias advirtieron al público sobre este nuevo método, aconsejándoles que verifiquen cualquier solicitud urgente comunicándose directamente con la persona a través de un número conocido.

#### **Consejos de prevención:**

Siempre verifica las solicitudes urgentes de dinero o información llamando directamente a la persona.

- Ten cuidado al compartir información personal en las redes sociales.
- Utiliza la tecnología de bloqueo de llamadas para reducir las llamadas no deseadas.



## 3.10 Ejemplos reales

### Ejemplo de una llamada de un estafador

#### Example of a Family Emergency Scam Call



FEDERAL TRADE  
COMMISSION

A scammer could use  
AI to clone the voice  
of your loved one.

Learn more.

[consumer.ftc.gov/consumer-alerts](https://consumer.ftc.gov/consumer-alerts)



Sebastian? Is that you?

Hi Grandpa, it's me.



Yes, it's me, Sebastian.  
Grandpa, I'm in trouble,  
and I need money for bail.



What happened?

Please don't tell Mom or  
Dad. I'll get in so much  
trouble. Please help me!



Un estafador  
puede usar la  
IA para clonar  
la voz de un  
familiar.

## 3.10 Ejemplos reales

Las estafas con voz clonada ya son reales. Esto es lo que necesitas saber para identificarlas.

### Cómo detectar una estafa de voz con IA

Ud. podría ser un objetivo si es contactado por un familiar que...

- Llama desde un número que habitualmente no utiliza.
- Carece de emoción en la voz.
- Ocasionalmente suena con un acento distinto del habitual.
- Dice que está en problemas y necesita tu ayuda, pero no te explica en detalle que le sucede.
- No saluda o habla contigo de la forma en que lo haría normalmente.
- No responde a tus preguntas y no puede continuar la conversación.

## AI voice scams are coming. Here's what you need to know

### How to spot an AI voice scam

You could be a target if you get contacted by a loved one who...



calls from a number they don't normally use



lacks emotion in their voice



occasionally slips into an accent they don't normally use



says they're in trouble and needs your help, but won't explain in detail



doesn't greet or speak to you the way they do normally



won't answer your questions and can't continue the conversation

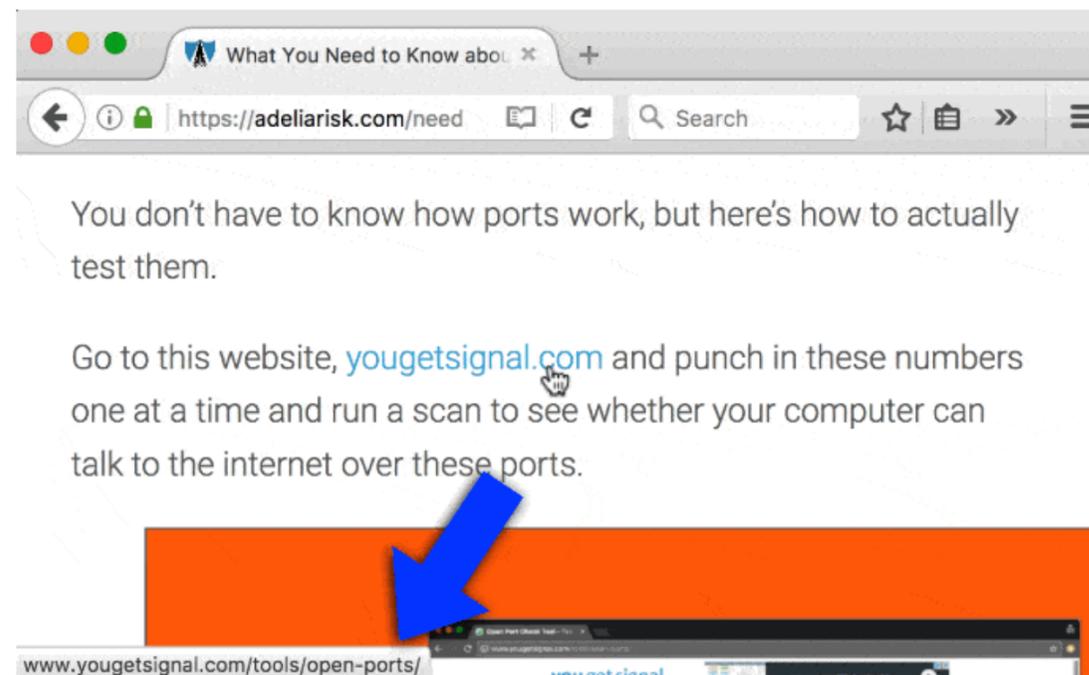
Read more at [choice.com.au](https://www.choice.com.au)

**CHOICE**



## 3.10 Ejemplos reales

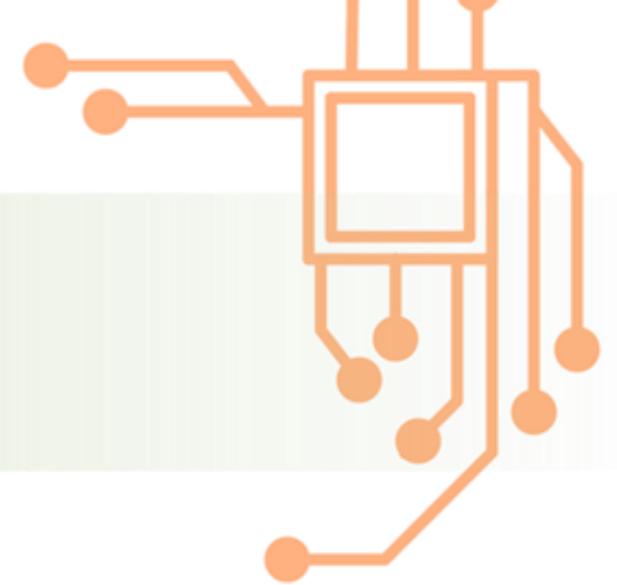
Comprueba si un enlace o una dirección de correo electrónico son válidos. Cuando colocas el cursor (  ) sobre un enlace o una dirección de correo electrónico sin hacer clic, tu navegador web mostrará la dirección real a la que va el enlace.



Si no coincide con el dominio esperado u oficial, no hagas clic en él. En su lugar, visita el sitio web directamente escribiendo la URL en tu navegador.



## Actividad 3.1



### Busca tu nombre en Google y reflexiona sobre el resultado.

- Ve a **google.com** o abre la aplicación de **Búsquedas de Google**.
- Búscate.
  - ¿Qué información ves primero?
  - ¿Cómo te presentas en línea?
  - ¿Hay algo que te gustaría cambiar?

Google™  
My Name ?

## Actividad 3.2



### Estudio de casos:

#### Mejorar la seguridad en línea para las personas mayores:

El Centro para Personas Mayores de Sunnyvale notó un número cada vez mayor de incidentes relacionados con estafas en línea dirigidas a sus miembros.

En respuesta, el centro decidió organizar un taller de seguridad en línea de seis semanas con el objetivo de educar a las personas mayores sobre las prácticas seguras en Internet.

¿Cuáles son los objetivos del taller?

¿Cuáles son los grupos objetivo?

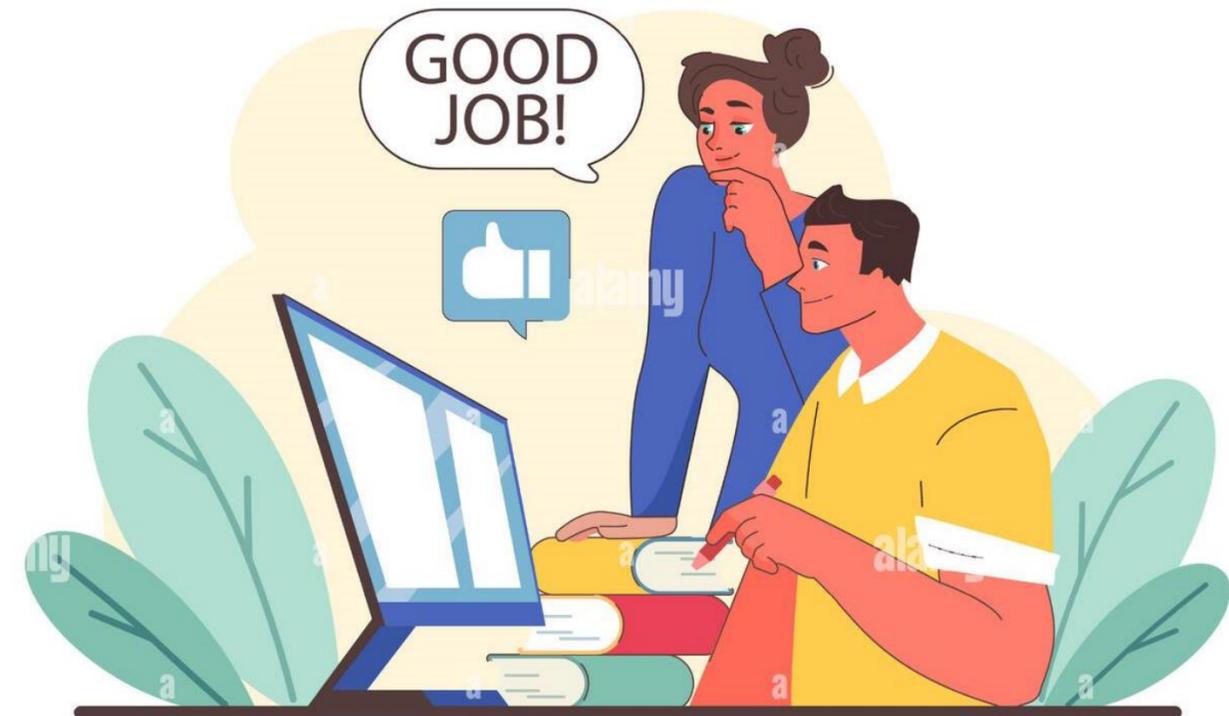
¿Cuál será la estructura del taller?



## Actividad 3.3

### Sistema de compañeros tecnológicos

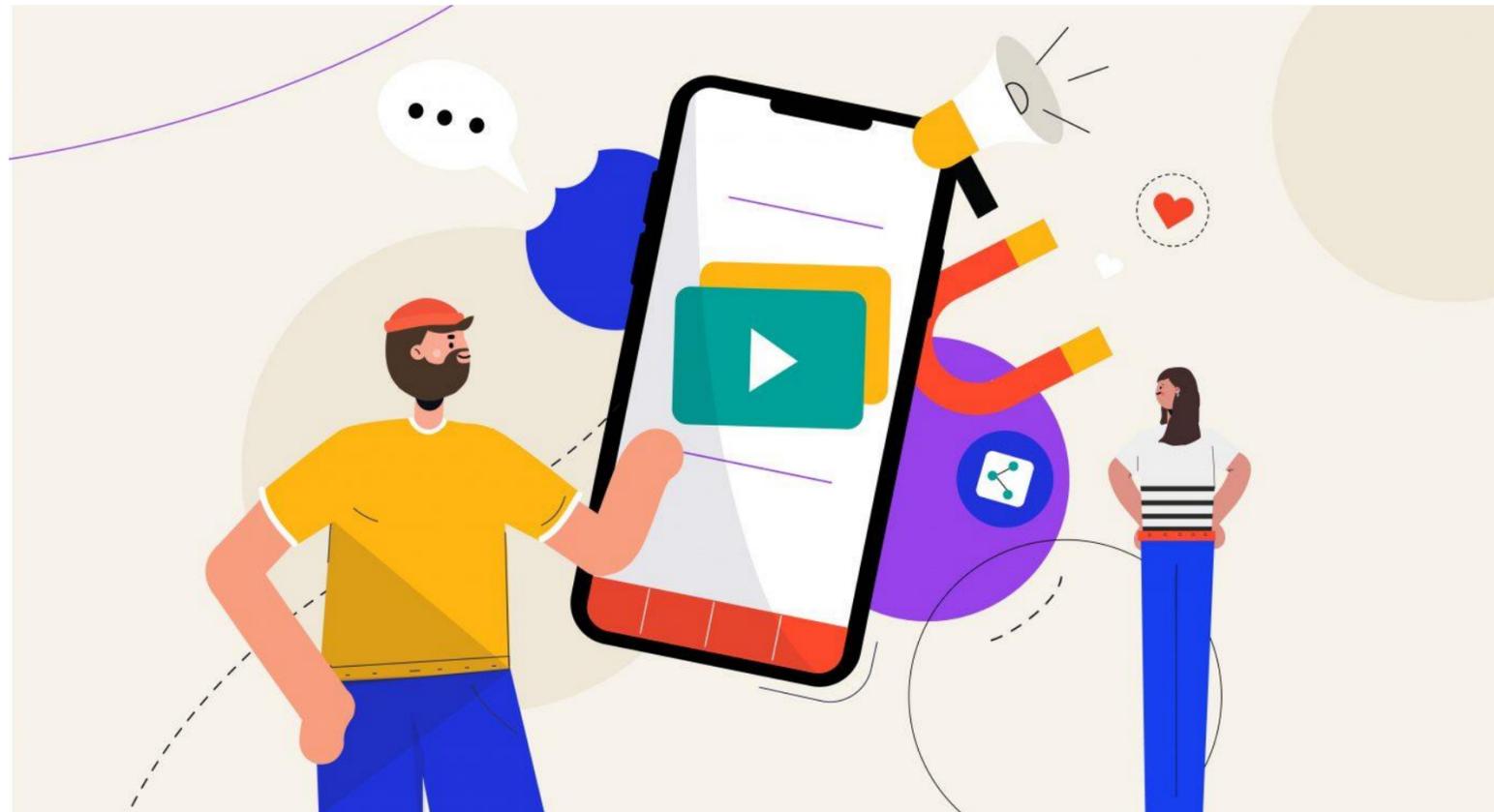
Combínate con una persona que tenga más conocimientos sobre la seguridad en línea y apóyense mutuamente para verificar y ajustar su configuración de privacidad en sus cuentas de redes sociales y/u otras cuentas en línea.



## Actividad 3.4

### Crear un inventario: seguimiento de tu actividad en línea

Crea un documento (fuera de línea o en línea) con todos los sitios/herramientas/medios en línea en los que te hayas registrado (no anotes tus credenciales) para que sepas en qué sitios está disponible tu información personal y realiza los ajustes necesarios, si los hubiera.



# Recursos adicionales

❑ Video: My data, my choice // What you need to know about the EU's new privacy law. Jan Phillip Albrecht, 2015.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=PVaVIOJniSQ>

❑ Video: How to protect your privacy online. Kaspersky Cyber Security, 2023.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=JO55V34EnK8>

❑ Video: Animation - Keeping Secure Online. IPCNSW, 2024.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zhCQPsdpiH4&t=115s>

❑ Video: What is Digital Identity?. U of G Library, 2021.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=OGV50Ba938I>

❑ Video: Tip 1: Think Before You Share. Google, 2016.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BcdZm3WAF4A>

❑ Video: Tip 3: Know & Use Your Settings, Google, 2016.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ALJk5416mNM>

❑ Article: 'Privacy tools that put you in control'. Google Safety Center. Last retrieved 16.10.2024.

Link: <https://safety.google/privacy/privacy-controls/>

❑ Article: 'How To Change Your Privacy Settings for a Safer Online Experience. All about cookies'. Patti Croft and Catherine McNally, 2024.

Link: <https://allaboutcookies.org/how-to-change-privacy-settings>

❑ Video: 'How to Check Cookies on Your Website Manually'. by CookieYes. 2021.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3i3yb-rB3cl>



# Recursos adicionales

- ❑ Article: 'Secure personal data'. EDPB. Last retrieved 16.10.2024.

Link: [https://www.edpb.europa.eu/sme-data-protection-guide/secure-personal-data\\_en](https://www.edpb.europa.eu/sme-data-protection-guide/secure-personal-data_en)

- ❑ Blog: 'Types of Payment Methods: The Essential Guide'. Alexis Damen. 2022.

Link: <https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

- ❑ Article: '10 Online Payment Methods to Keep Your Store's Cash Register Ringing.' Jyoti Saxena, 2024.

Link: <https://www.hostgator.com/blog/online-payment-methods-ecommerce/>

- ❑ Article: "The 6 best online payment processing services in 2024". Miguel Rebelo, 2024.

Link: <https://zapier.com/blog/best-payment-gateways/>

- ❑ Video: 'What Is Cyber Security | How It Works?'. Simplilearn, 2020.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=inWWhr5tnEA>

- ❑ Video: 'What is Phishing and How to Protect Yourself from it?'. GoldPhishEmails, 2023.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qdpReVgpQhc>

- ❑ Video: 'Online safety for grown ups'. Bristol Council: Employment, Skills & Learning, 2019.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=iCs3aJYXLwo>



# Referencias

- Anselmo. 2021. 'Personal data: what is it and why should you care?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://soveren.io/blog/personal-data-what-is-why-care>
- AnyTech365. 'Fake online stores and how to spot them'. Last retrieved 16.10.2024. <https://anytech365.com/fake-online-stores-and-how-to-spot-them/>
- Almeda, A.J. 'Wire Transfer vs Electronic Transfer'. Last retrieved 16.10.2024. <https://ugpayments.ch/blog/wire-transfer-vs-electronic-transfer/>
- AwareGO. 2022. 'How To Spot Phishing Emails'. <https://www.youtube.com/watch?v=UVWjYwham34>
- Ballina Tourism. 'Golden Rules Safe Online Shopping'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.ballina.ie/safe-online-shopping-and-12-top-tips-for-online-shopping/>
- Barnes, Lisha. 2016. 'Think before you post'. Last retrieved 16.10.2024. <https://milady.cengage.com/blog/think-before-you-post>
- Bridges, Jennifer. 2023. 'Top 10 reasons to keep your personal information private'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.reputationdefender.com/blog/privacy/top-ten-reasons-keep-your-personal-information-private#:~:text=Prevent%20identity%20theft,all%20while%20posing%20as%20you.>
- Central Bank. '7 Tips to Avoid Online Shopping Scams'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.centralbank.net/learning-center/7-tips-to-avoid-online-shopping-scams/>
- Checkout.com. 2023. 'How to choose the right payment method'. Last retrieved 16.10.2023. <https://www.checkout.com/blog/switch-on-the-right-payment-methods>
- Citizens Information. 2024. 'How to avoid scams'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.citizensinformation.ie/en/consumer/buying-digital-content-and-services/scams-and-fraud/>
- CNBC Select. 2024. '5 tips on what to look for when choosing a budgeting app'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.cnbc.com/select/what-to-look-for-in-budgeting-app/>
- Common Sense Media for Families. 2017. '5 Surefire Ways to Protect Your Online Privacy'. <https://www.youtube.com/watch?v=1fLBBJjxqDo>
- Connect Safely. 2021. 'The Senior's Guide to Online Safety'. Last retrieved 16.10.2024. <https://connectsafely.org/seniors-guide-to-online-safety/>
- Damen, Alexis. 2022. 'Types of Payment Methods: The Essential Guide'. Last retrieved 16.10.2024. <https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>
- Ding, Jason. 2024. 'How to Organize Receipts Electronically: 6 Best Ways'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.freshbooks.com/hub/expenses/how-to-organize-receipts>



# Referencias

ECOMMERCE. 2023. 'Paypal, Amazon Pay, Apple Pay & Google Pay: Digital Payment Methods'. Last retrieved 16.10.2024. <https://ecommercedb.com/insights/paypal-usage-around-90-in-europe-and-the-us/3940>

Faster Capital. 2024. 'Online Reviews: How to Get More Online Reviews and Improve Your Brand Reputation'. Last retrieved 16.10.2024. <https://fastercapital.com/content/Online-Reviews--How-to-Get-More-Online-Reviews-and-Improve-Your-Brand-Reputation.html>

FBC Blog. 2023. '7 simple ways to organize your receipts'. Last retrieved 16.10.2024. <https://fbc.ca/blog/7-simple-ways-organize-your-receipts/>

Gilbert. Nestor. 2024. Finances Online. '6 Important Things to Consider When Looking for a Personal Finance App, Finances Online'. Last retrieved 16.10.2024. <https://financesonline.com/things-to-consider-when-looking-for-a-personal-finance-app/>

GoldPhish Cyber Security Awareness. 2023. 'What is Phishing and How to Protect Yourself from it?' <https://www.youtube.com/watch?v=qdpReVgpQhc>

Kaspersky Cyber Security. 'How to spot and avoid fake apps'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/identifying-and-avoiding-fake-apps>

Kaspersky Cyber Security. 2022. '11 Internet Safety Tips for Your Online Security'. <https://www.youtube.com/watch?v=aO858HyFbKI>

LinkedIn Community. 'How can you ensure the security of your communication and collaboration data?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.linkedin.com/advice/0/how-can-you-ensure-security-your-communication#enable-multi-factor-authentication>

Microsoft. 2023. 'Tips and tricks for saving, organizing, and finding your receipts'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-365-life-hacks/organization/tips-for-saving-organizing-and-finding-receipts>

MTC Federal Credit Union. 2024. 'How to Choose the Right Budgeting Tool. 5 Tips for Choosing a Budgeting Tool That's Right for You'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.mtcfederal.com/articles/how-to-choose-the-right-budgeting-tool/>

National Cybersecurity Alliance. 2022. 'Best Practices for Security and Privacy Settings'. Last retrieved 16.10.2024. <https://staysafeonline.org/resources/best-practices-for-security-and-privacy-settings/>

National Cyber Security Centre UK. Top tips for staying secure online. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.ncsc.gov.uk/collection/top-tips-for-staying-secure-online>

NerdWallet. 2024. '7 Ways to Track Monthly Expenses'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.nerdwallet.com/article/finance/tracking-monthly-expenses>



# Referencias

Paysera. 2024. 'How to track your expenses and save money?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.paysera.com/v2/en/blog/save-money>

Ramsey, Caryl. 2024. 'How to Organize Receipts for Business: A Step by Step Guide'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.shoeboxed.com/blog/how-to-organize-receipts-for-business/>

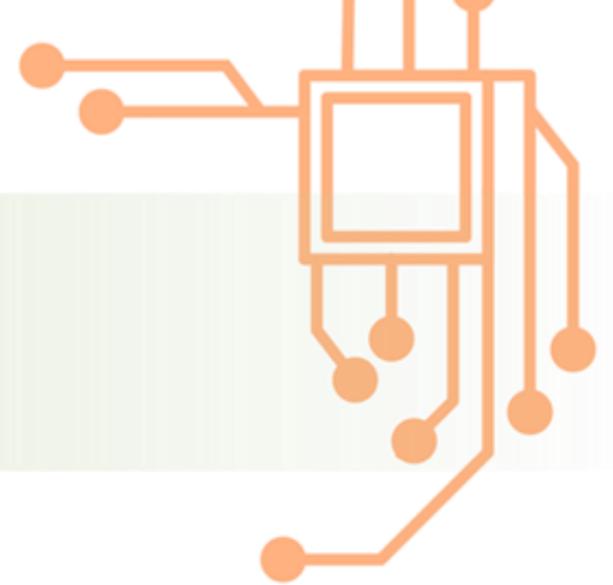
Ramsey Solutions. 2024. 'How to Track Expenses in Four Simple Steps'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.ramseysolutions.com/budgeting/how-to-track-expenses?srsftid=AfmBOoqujySYsYJCJJZiDoeYRpr8loy6omue8T9AadWkhWWLv2t-dgC>

Webfactory. 2023. 'Are websites with a padlock safe?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.webfactory.co.uk/blog-articles/are-websites-with-a-padlock-safe>

Wickr. 2021. What is End-to-End Encryption?. Last retrieved 16.10.2024. <https://wickr.com/what-is-end-to-end-encryption/>



# QUIZ



1. Da 4 consejos para mantenerte seguro en línea.



2. ¿Cuáles son algunas de las características que indican que tu comunicación es segura?



3. ¿Cómo se puede verificar que una tienda online es segura?



4. ¿Por qué hay que tener cuidado con los datos personales?



5. ¿Cuáles son algunos de los métodos de pago que aprendes?





Co-funded by  
the European Union

# Proyecto InterGenic



## APOYAR LAS DOS TRANSICIONES DE LA UE A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE INTERGENERACIONAL, LOS INTERCAMBIOS DE CONOCIMIENTOS Y LAS ACCIONES CONJUNTAS

**Project Number: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225**

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

*El material didáctico se creó en noviembre de 2024.*

*Tenga en cuenta que es posible que algunos recursos vinculados y contenido en línea ya no sean actualizados por sus autores originales, y que queden obsoletos o no estén disponibles con el tiempo.*

-  [intergenic.eu](http://intergenic.eu)
-  [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
-  [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 - Licencia internacional.



University  
of Limassol





Co-funded by  
the European Union



## Módulo 2

### 2.4 Cómo usar las plataformas digitales para expresar la creatividad



-  [intergenic.eu](https://intergenic.eu)
-  [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
-  [InterGenic EU Project](https://www.youtube.com/InterGenicEUProject)



# Fines y objetivos

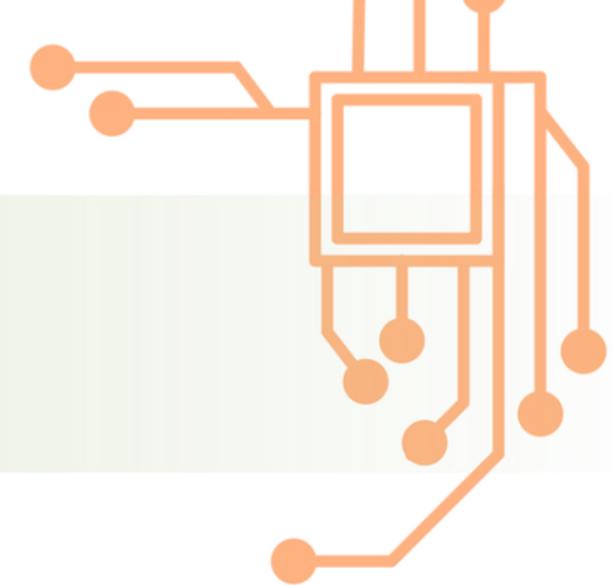
## Fines

Dotar a los participantes de las habilidades y conocimientos necesarios para utilizar eficazmente las plataformas digitales para la expresión creativa, permitiéndoles compartir sus ideas, arte e innovaciones con un público más amplio.

## Objetivos

- Explorar varias plataformas digitales y su potencial para mostrar la creatividad.
- Aprender a utilizar las redes sociales, los blogs y las herramientas de diseño para crear y compartir contenido digital.
- Comprender los conceptos básicos de la marca en línea para aumentar la visibilidad y el compromiso.
- Desarrollar habilidades en la creación de contenido a través de texto, video y diseño gráfico.
- Animar a los participantes a explorar nuevas formas de expresión creativa utilizando la tecnología digital.

# Visión general



## 4.1 Cómo utilizar la IA para impulsar la creatividad y lanzar nuevas ideas

- Cómo ChatGPT puede ayudar a generar nuevas ideas
- Formas de utilizar la IA para el pensamiento empresarial
- Convertir las conversaciones de IA en proyectos creativos

## 4.2 Cómo conectarse y colaborar creativamente en línea

- Encontrar los espacios en línea adecuados para la creatividad
- Colaborar con otros para mejorar sus proyectos
- Mostrar tu trabajo y recibir comentarios

## 4.3 Cómo utilizar el diseño sencillo y las redes sociales para proyectos creativos

- Cómo usar Canva para diseñar contenido visualmente atractivo
- Consejos de Instagram para mostrar tu creatividad
- Otras herramientas gratuitas para mejorar tu trabajo creativo

## 4.4 Cómo grabarse para tutoriales y cursos

- Preparar el espacio y las herramientas para la filmación
- Consejos para crear videos instructivos atractivos
- Edita y pule tu contenido como un profesional

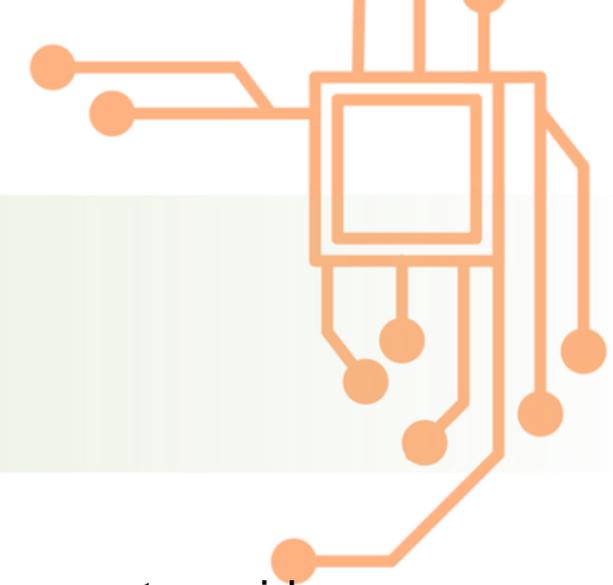
## 4.5 Cómo encontrar soluciones e inspiración en línea

- Los mejores sitios web para buscar ideas creativas
- Uso de foros y videos para la resolución de problemas
- Cómo inspirarse en los recursos en línea

## 4.6 Ejemplos de la vida real

- Ejemplo 1
- Ejemplo 2
- Ejemplo 3

## 2.4.1 Cómo utilizar la IA para impulsar la creatividad y lanzar nuevas ideas



### **Inspírese con ChatGPT:**

- ¡Piense en ChatGPT como tu socio creativo! Úselo para sesiones de lluvia de ideas para explorar nuevos conceptos e ideas.
- Si no sabe qué escribir, la IA puede ayudarle a superar el bloqueo del escritor generando ideas de contenido o borradores en varios formatos.
- Solicite sugerencias creativas para la escritura, el arte o los proyectos para poner en marcha su imaginación.

### **Cómo aprovechar la IA para obtener información empresarial:**

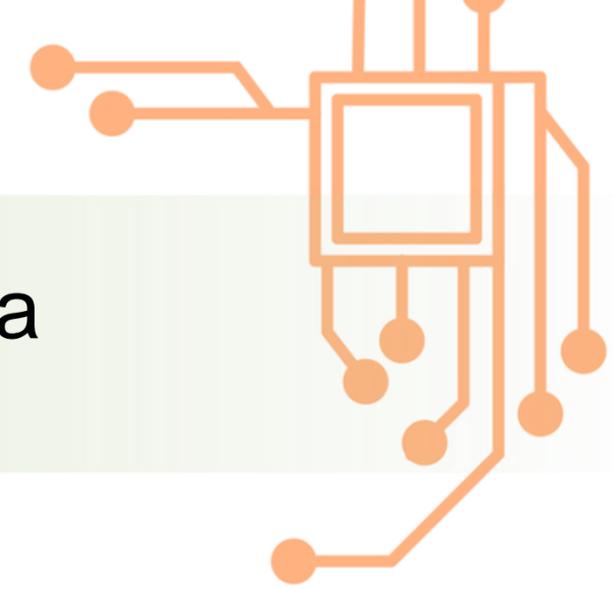
- Utilice las herramientas de IA para profundizar en la investigación de mercado y descubrir las tendencias emergentes o las lagunas en su campo. Esto puede ayudarle a identificar oportunidades únicas.
- Visualización de una estrategia de negocio: Simule diferentes escenarios para evaluar riesgos y oportunidades antes de tomar decisiones.
- Colaboración: La IA puede mejorar las sesiones de lluvia de ideas (brainstorming) en equipo, combinando las fortalezas de todos para obtener ideas enriquecidas.

### **Transforme las conversaciones de IA en proyectos reales:**

- Discuta sus conceptos iniciales con IA para refinar y aclarar sus ideas. Los comentarios pueden ayudarle a identificar lo que funciona y lo que no.
- ¿Listo para crear un prototipo? Utilice la IA para generar borradores o maquetas y dar vida a sus ideas visualmente.
- Cree un ciclo de retroalimentación: participe en conversaciones continuas con la IA para mejorar continuamente sus conceptos.



## 2.4.2 Cómo conectarse y colaborar creativamente en línea



### Encontrar los espacios online adecuados para la creatividad

- Behance: Únase a comunidades creativas para descubrir nuevas tendencias, mostrar su portafolio e inspirarse en diseñadores y artistas.
- Reddit Comunidades Creativas (por ejemplo: r/Design, r/Entrepreneur): Participe en discusiones sobre temas específicos para obtener comentarios, compartir ideas y colaborar en proyectos creativos.

### Colaborar con otros para mejorar sus proyectos

- Miro: Utilice esta herramienta de pizarra digital para generar ideas, crear mapas mentales y planificar visualmente proyectos con su equipo en tiempo real. Las alternativas son Microsoft Whiteboard, Mural, Creatly, Limnu.
- Figma: Ideal para la colaboración en el diseño. Varias personas pueden trabajar en un diseño simultáneamente, lo que lo hace perfecto para proyectos de UI/UX y diseño gráfico. Canva es una gran alternativa para ONG y grupos, y como tal puede ser gratis.
- Google Workspace (Docs, Sheets, Slides): Comparta documentos con otras personas para coeditarlos en tiempo real. Utilice los comentarios y las sugerencias para repasar y refinar las ideas juntos. Las alternativas incluyen Microsoft Teams, Open Office y otras.

### Mostrar su trabajo y recibir comentarios

- Dribbble: Una gran plataforma para que los diseñadores muestren sus proyectos y obtengan comentarios de la comunidad creativa.
- Discord: Cree o únase a servidores con creativos de ideas afines para compartir su trabajo, recibir comentarios y discutir ideas a través de canales de chat o voz.

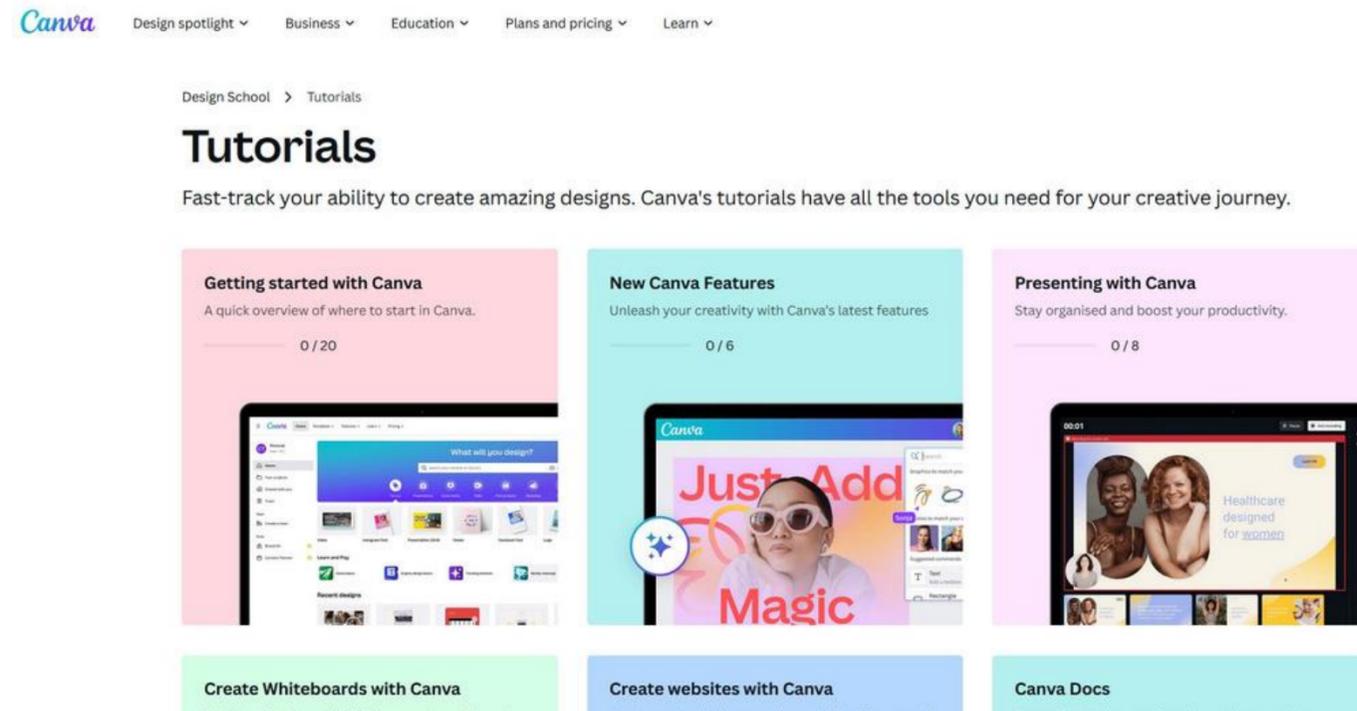


## 2.4.3 Cómo utilizar el diseño sencillo y las redes sociales para proyectos creativos - CANVA

Cómo usar Canva para diseñar contenido visualmente atractivo

- Canva ofrece plantillas fáciles de usar para crear diseños profesionales, desde publicaciones en redes sociales hasta presentaciones. Las funciones de arrastrar y soltar lo hacen accesible para cualquier persona, independientemente de sus habilidades de diseño.

\* El uso de plantillas prefabricadas ahorra tiempo y personalizarlas puede reflejar el estilo único de las personas.



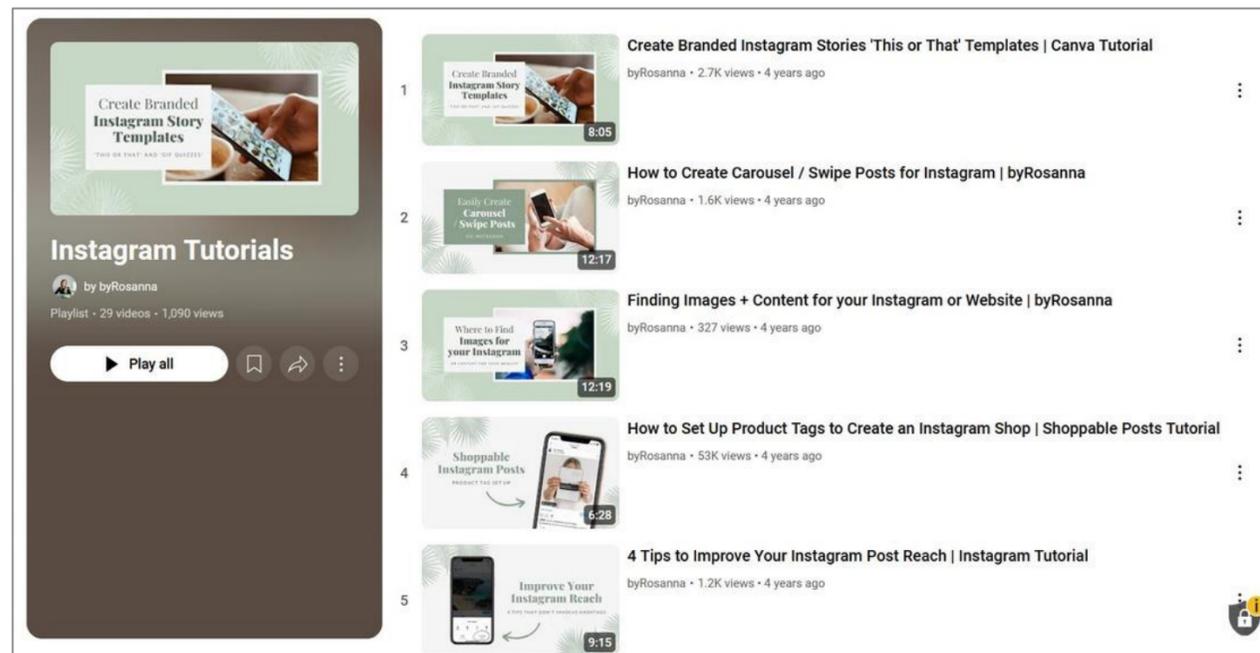
Canva tiene tutorials fáciles de seguir en su web y es gratis para ONGs



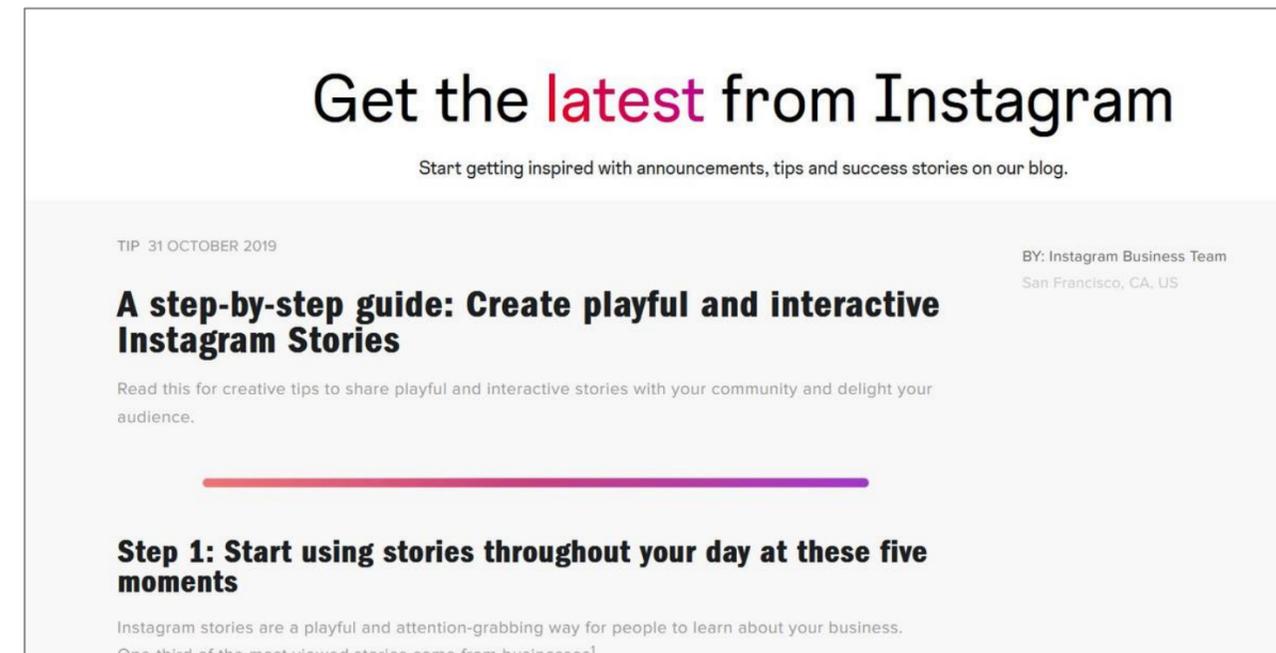
## 2.4.3 Cómo utilizar el diseño sencillo y las redes sociales para proyectos creativos - INSTAGRAM

### Consejos para mostrar su creatividad en Instagram

- Narración visual: Utilice el diseño de cuadrícula de Instagram para crear un perfil visualmente coherente. Los temas o colores coherentes ayudan a contar tu historia creativa. Crear contenido con nuestros teléfonos y las plantillas en Instagram es muy sencillo.
- Consejo: Interactúe con su audiencia con Instagram Stories y Reels para compartir contenido detrás de escena y procesar videos.



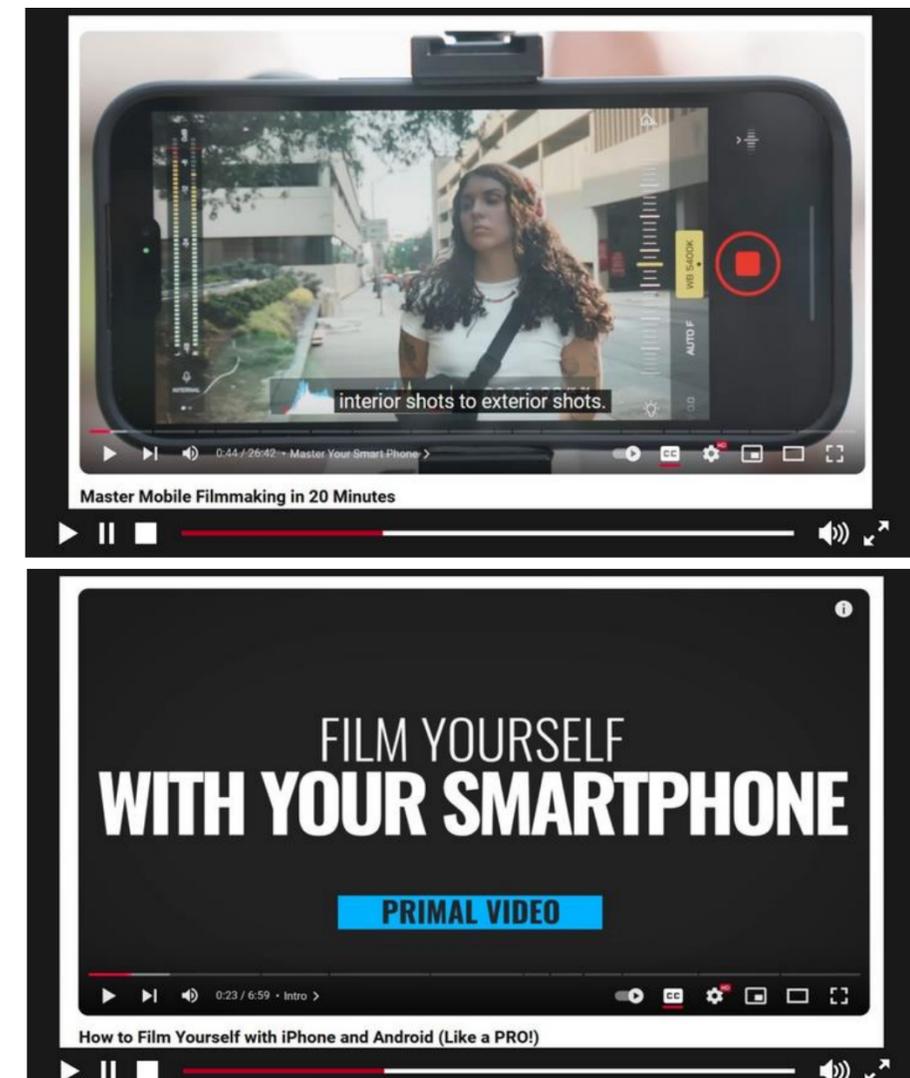
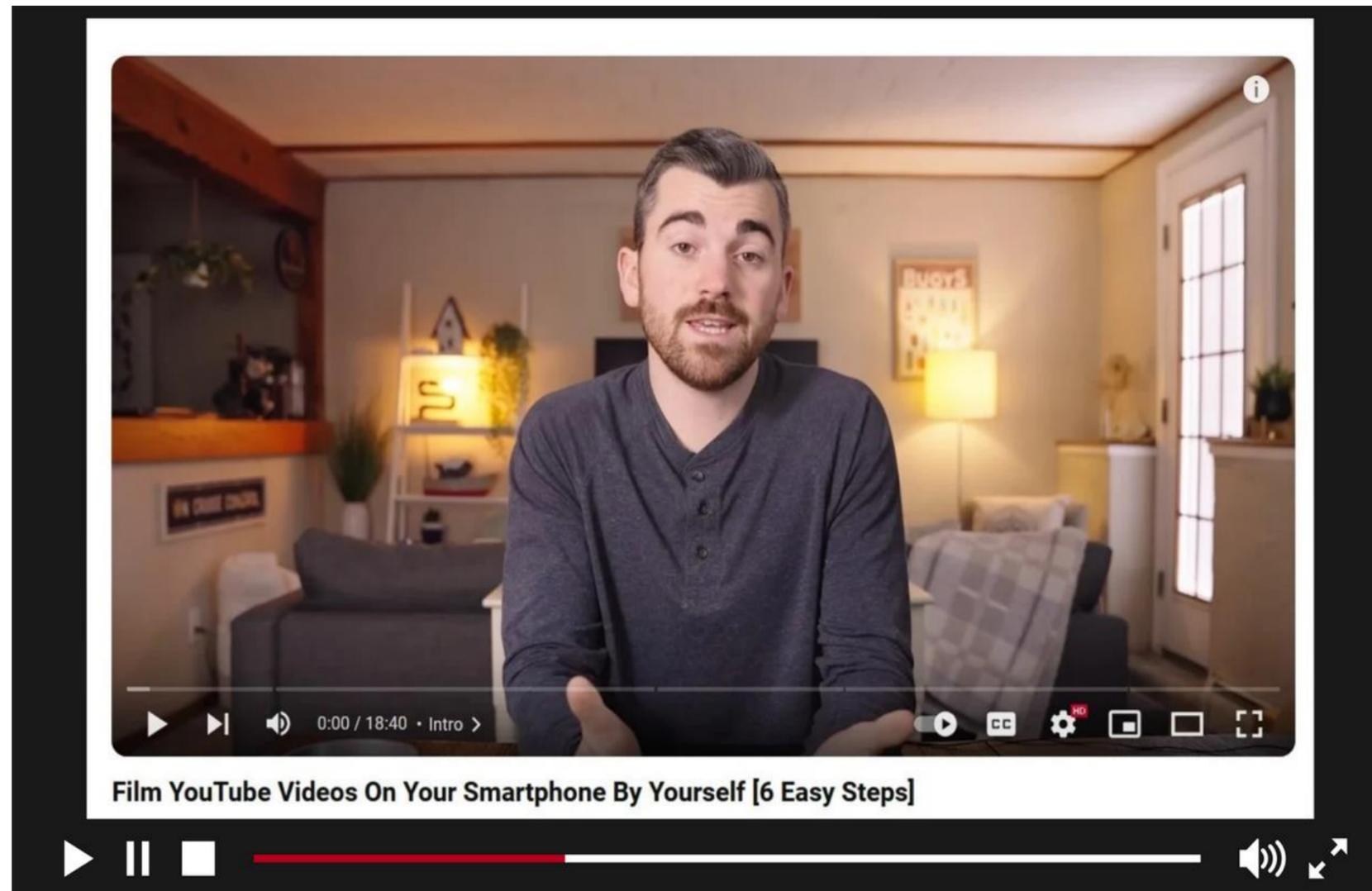
Tutoriales en Youtube



Guías paso a paso de Instagram

## 2.4.4 Cómo grabarse a sí mismo para tutoriales y cursos

Puedes encontrar videos instructivos online para la mayoría de sus ideas



## 2.4.4 Cómo grabarse a sí mismo para tutoriales y cursos

### Preparar el espacio y las herramientas para el rodaje:

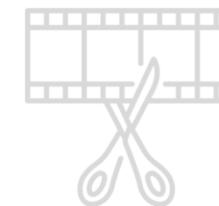
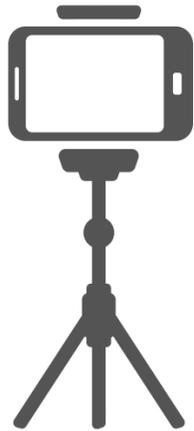
- Iluminación: Asegure una iluminación adecuada (luz natural o softbox) para evitar sombras. Coloque las luces frente a usted para obtener un marco claro y bien iluminado. Los teléfonos modernos filman incluso en 4K, pero **necesitan suficiente luz**.
- Audio: Utilice un micrófono de buena calidad para capturar un sonido nítido, evite depender únicamente del micrófono integrado de su cámara.
- \*Consejo: Puede usar un segundo teléfono para grabar el sonido colocado frente a usted.

### Consejos para crear videos instructivos atractivos:

- Prepare un **Guión**: Describa los **puntos clave** que desea cubrir para estar enfocado y mantener un flujo fluido.
- Involucre a su audiencia: Haga contacto visual con la cámara y hable con claridad. Utilice elementos visuales o grabaciones de pantalla para demostrar el paso a paso.
- \*Consejo: Keep tutorials **concise to hold attention**—aim for 5-10 minutes per video.

### Editando y puliendo como un profesional:

- Herramientas: Utilice editores sencillos como iMovie, DaVinci Resolve o Adobe Premiere Rush para facilitar los cortes, las transiciones y la sincronización de audio.
- \*Consejo: Agregue superposiciones de texto, música o llamadas a la acción para mejorar la participación y la claridad.



## 2.4.5 Cómo encontrar soluciones e inspiración en línea

### Los mejores sitios web para buscar ideas creativas

- **Pinterest:** Una plataforma de descubrimiento visual perfecta para encontrar inspiración para proyectos de diseño, arte y bricolaje.
- **Dribbble & Behance:** Comunidades en las que los creativos comparten sus portafolios, lo que te permite descubrir cosas innovadoras tendencias y conceptos de diseño.

### Uso de foros y videos para la resolución de problemas

- **Reddit & Quora:** Únase a comunidades creativas para preguntar y encontrar soluciones colaborativas a desafíos específicos.
- **YouTube:** Vea videos tutoriales para resolver problemas técnicos o relacionados con proyectos, con guías paso a paso.
- **Stack Exchange** (Graphic Design & UX Design forums): Ideal para solucionar problemas técnicos o de diseño, puede preguntar a expertos en busca de soluciones o navegar a través de las conversaciones hasta encontrar la solución a su consulta.
- **Comunidades Adobe Creative Cloud:** Obtenga consejos y tutoriales de diseñadores profesionales desde Photoshop hasta Illustrator.

### Cómo encontrar inspiración con recursos online

- **Medium & CreativeBloq:** Siga a líderes de opinión y lea artículos sobre creatividad y nuevas tendencias para alimentar su imaginación.
- **Skillshare:** Explore cursos en línea para aprender nuevas habilidades e inspirarse a través de lecciones creativas.



## 2.4.6 Ejemplos de la vida real

### El concierto "Un mundo: Juntos en casa"

- Un concierto virtual mundial organizado en 2020, en el que músicos de todo el mundo colaboraron en línea para actuar y recaudar fondos para la ayuda contra la COVID-19.

\*Demuestra cómo las plataformas digitales pueden facilitar colaboraciones creativas a gran escala, incluso en circunstancias difíciles. [Link al video](#)

### Canva para campañas sin fines de lucro

- Organizaciones sin fines de lucro como The Ocean Cleanup han utilizado Canva para crear campañas de redes sociales visualmente atractivas. Al aprovechar las plantillas y herramientas de diseño sencillas de Canva, pudieron producir gráficos atractivos que comunicaron su misión a un público más amplio.

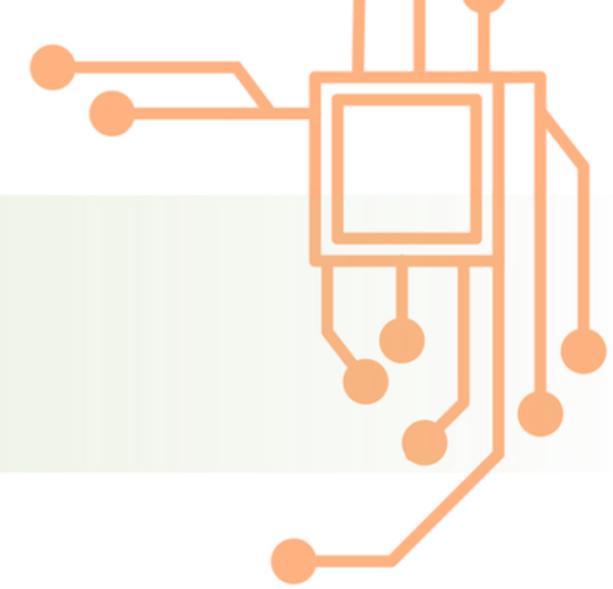
\*Canva permitió que el equipo de The Ocean Cleanup, sin un departamento de diseño dedicado, creara contenido profesional y creara conciencia sobre sus esfuerzos globales de limpieza de plástico en los océanos. [Link a la campaña](#)

### [Rich Men North of Richmond](#)

- Oliver Anthony, el artista detrás de "Rich Men North of Richmond", filmó el video musical viral usando solo su teléfono en una configuración simple y sin florituras. Lo grabó al aire libre con su guitarra, mostrando una autenticidad cruda y sin pulir. El poderoso mensaje de la canción, combinado con su producción y grabación despojadas, resonó con el público en las redes sociales, lo que la ayudó a ganar una popularidad masiva rápidamente. \*el video actualmente tiene 171 millones de visitas en youtube.com



# Recursos adicionales



## **Tutoriales de YouTube:**

Consejos de diseño de Canva: Mire tutoriales sobre cómo crear gráficos impresionantes con Canva para redes sociales, presentaciones, y más. Lista de reproducción de videos de 41 tutoriales de Canva en [Youtube](#)

Conceptos básicos de edición de video: Aprende a editar videos profesionales usando herramientas gratuitas como iMovie, DaVinci Resolve, o Adobe Premiere Rush. [Youtube](#)

## **Plataformas de aprendizaje en línea:**

Skillshare: Explore clases sobre diseño, creatividad y emprendimiento para mejorar tu conjunto de habilidades. [Link](#)

Coursera: Tome cursos en campos creativos, como diseño gráfico y marketing digital, de las mejores universidades. [Link](#)

Pinterest: Encuentre inspiración e ideas creativas para proyectos. [Link](#)

Behance: Explore portafolios profesionales para descubrir nuevas tendencias de diseño. [Link](#)



# EXAMEN

¿Cuál es el objetivo principal de usar Canva en proyectos creativos??

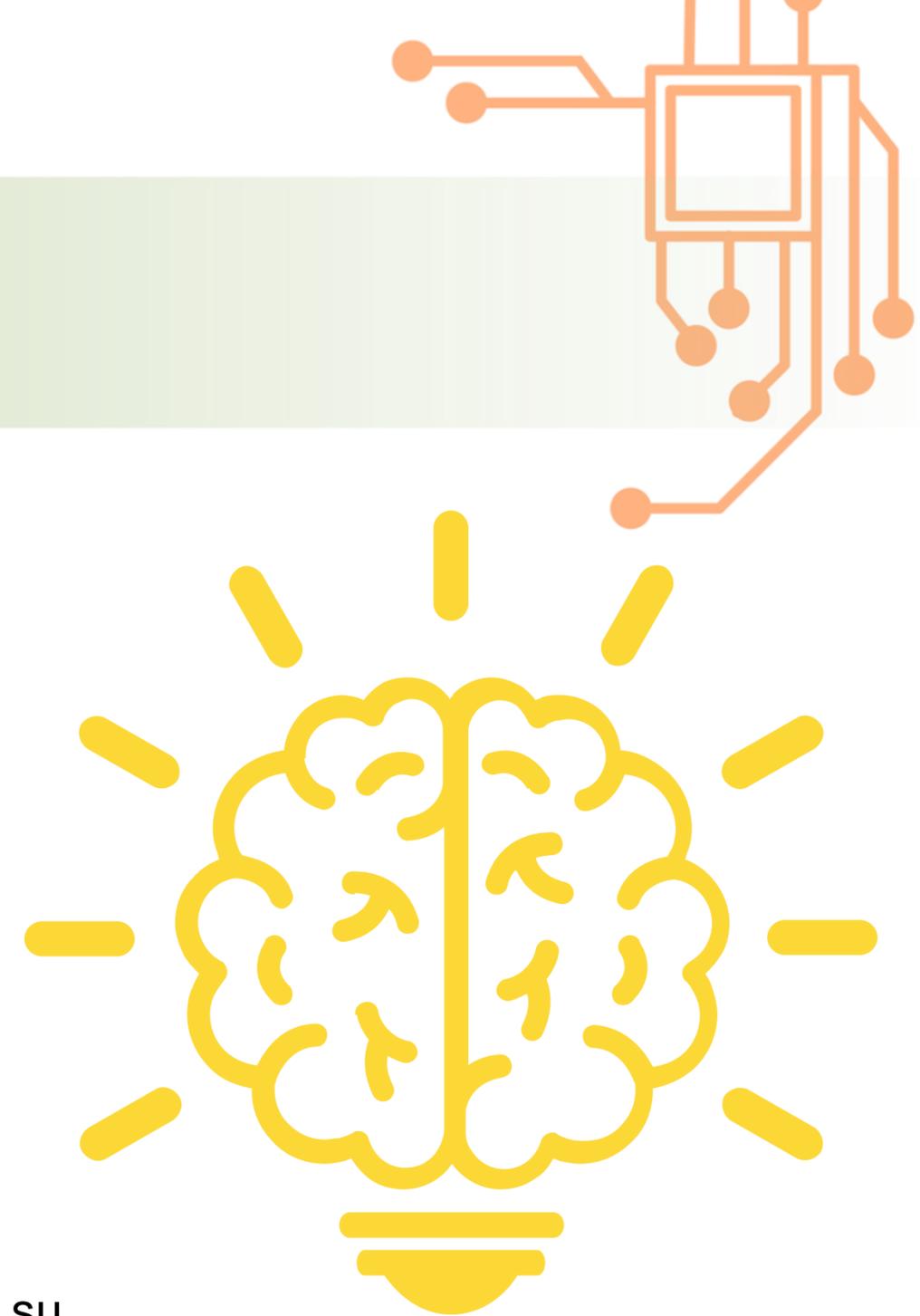
- A. Para crear diseños de calidad profesional fácilmente sin grandes habilidades de diseño.
- B. Desarrollar codificación compleja para aplicaciones web.
- C. Producir únicamente películas de animación sin ninguna otra función.

¿Qué plataforma es más conocida por la narración visual y la presentación de portafolios de diseño??

- A. LinkedIn, principalmente para la creación de redes profesionales.
- B. Pinterest, que se especializa en el descubrimiento de imágenes y la inspiración.
- C. X (previamente Twitter), conocido por sus publicaciones con pocos caracteres.

¿Qué aspecto de "Hombres ricos al norte de Richmond" de Oliver Anthony contribuyó a su éxito viral?

- A. El alto valor de producción con equipos de estudio avanzados.
- B. La autenticidad de la grabación simple y cruda hecha con un teléfono.
- C. El uso de gráficos y animaciones complejas en el video.



# EXAMEN: SOLUCIONES

¿Cuál es el objetivo principal de usar Canva en proyectos creativos??

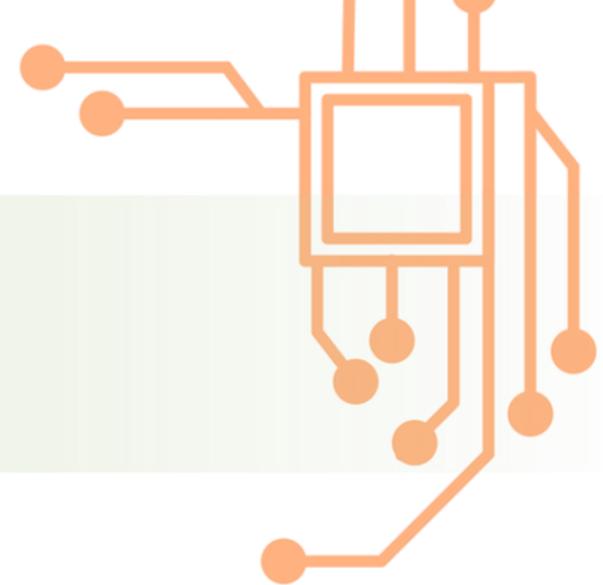
- **A. Para crear diseños de calidad profesional fácilmente sin grandes habilidades de diseño.**
- B. Desarrollar codificación compleja para aplicaciones web.
- C. Producir únicamente películas de animación sin ninguna otra función.

¿Qué plataforma es más conocida por la narración visual y la presentación de portafolios de diseño??

- A. LinkedIn, principalmente para la creación de redes profesionales.
- **B. Pinterest, que se especializa en el descubrimiento de imágenes y la inspiración.**
- C. X (previamente Twitter), conocido por sus publicaciones con pocos caracteres.

¿Qué aspecto de "Hombres ricos al norte de Richmond" de Oliver Anthony contribuyó a su éxito viral?

- A. El alto valor de producción con equipos de estudio avanzados.
- **B. La autenticidad de la grabación simple y cruda hecha con un teléfono.**
- C. El uso de gráficos y animaciones complejas en el video.



Referencias

Canva

<https://www.businessinsider.com/guides/tech/what-is-canva>

Pintrest

<https://newsroom.pinterest.com/en-gb/company/>

Rich Men North of Richmond

[https://en.wikipedia.org/wiki/Rich\\_Men\\_North\\_of\\_Richmond](https://en.wikipedia.org/wiki/Rich_Men_North_of_Richmond)





Co-funded by  
the European Union

# Proyecto InterGenic



## APOYAR LAS DOS TRANSICIONES DE LA UE A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE INTERGENERACIONAL, LOS INTERCAMBIOS DE CONOCIMIENTOS Y LAS ACCIONES CONJUNTAS

**Project Number: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225**

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

*El material didáctico se creó en noviembre de 2024.*

*Tenga en cuenta que es posible que algunos recursos vinculados y contenido en línea ya no sean actualizados por sus autores originales, y que queden obsoletos o no estén disponibles con el tiempo.*

-  [intergenic.eu](https://intergenic.eu)
-  [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
-  [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 - Licencia internacional.



 UNIVERSITAT  
JAUME I



 UoL

University  
of Limassol



 Odisee  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak



 innovation  
EDUCATION  
LAB