



Tu día a día más ágil con el móvil

GUÍA PARA EL FORMADOR

Índice

1.	Introducción		3
	1.1	Espacio de formación	3
	1.2	Estructura de la sesión	3
	1.3	En el aula	5
2	Mate	rial de apoyo	6
3	En sesión		7
	3.1	Tomando asiento y conociendo quiénes somos	7
	3.2	Rompiendo el hielo	7
	3.3	Comprobando el nivel	7
4	Comenzamos		8
	4.1	Navegar por internet	8
	4.2	Códigos QR	11
	4.3	Cita sanitaria en centros de salud. Por comunidad autónoma	12
	4.4	Aplicaciones de banca	12
	4.5	Contacto y calendario	12
	4.6	Google Maps	14
	4.7	Comprar por internet	14
	4.8	Asistentes virtuales	14

1. Introducción

1.1 Espacio de formación

El espacio donde se llevará a cabo la formación deberá estar acondicionado para el número de asistentes convocados.

Además, deberá contar con:

- Mesas y sillas o en su defecto sillas pupitre.
- Wifi al que poder conectarse.
- Pizarra con rotuladores como sistema de apoyo explicativo (si fuera posible).
- Enchufes.
- Ordenador (o en su defecto llevar ordenador portátil).
- Proyector.
- Pantalla proyectora.

Es recomendable tener preparado:

- Batería externa.
- Folios y bolígrafos.

Dependiendo de las actividades que se elijan para la sesión, así como del número de asistentes, es recomendable preparar el aula para dividir en grupos.

Especificaciones para este taller:

Se deberá comunicar con antelación, exclusivamente para el alumnado de la Comunidad de Madrid, la necesidad de traer el código QR que proporcionan en el ambulatorio (caducidad 48 horas) para poder poner en marcha la aplicación de la Tarjeta Sanitaria Virtual.

Igualmente, es necesario comunicar que deben acudir con su tarjeta sanitaria para poder utilizar la aplicación de petición de citas. La propuesta de aplicaciones es amplia, se tendrá en cuenta el interés común, siendo básica la banca y lo relacionado con la salud.

1.2 Estructura de la sesión

Hacer una búsqueda en Internet para resolver una duda o prepararnos un viaje es una ventaja, que podamos realizar un trámite bancario sin hacer colas en las sucursales, otra ventaja, qué duda cabe, u organizar nuestro calendario... Pero para ello, se debe aprender y romper la barrera del miedo.



Esta formación está destinada a comenzar a aplicar ventajas de la tecnología en nuestro día a día. Los temas sobre los que se van a trabajar son los siguientes:

- 1. Navegar por internet.
- 2. Códigos QR.
- 3. Trámites sanitarios con el móvil.
- 4. Aplicaciones de Banca.
- 5. Contactos y Calendario.
- 6. Transportes con el móvil.
- 7. Comprar por internet.
- 8. Aslstentes virtuales

En esta guía encontrarás indicaciones de temas a tener en cuenta a la hora de desarrollar la formación en cada uno de los bloques.

No olvides que lo importante es que se adquieran los conocimientos que se imparten, y que deberás ajustar temario y tiempos a las necesidades de los asistentes al aula.

El bloque tiene contenido suficiente para que no te quedes en blanco.

El tiempo es estimado y variable según necesidades del aula y número de asistentes.

ТЕМА	TIEMPO (Minutos)
Tomando asiento	5
Presentación	5
Testeo de nivel	5
Navegador / Buscador	10
General /QR	10
Cita sanitaria	10
Tarjeta sanitaria virtual	10
Banca	20
Google Maps	5
Comprar en internet	5
Asistentes virtuales	5
Dudas/despedida	5



1.3 En el aula

Como monitor de la actividad hay algunas cosas que debes tener presentes, además de lo aprendido en la guía de sensibilización te trasladamos una serie de recomendaciones:

- Dirige al grupo desde el respeto.
- Mantén la escucha activa.
- Cuida tu lenguaje corporal.
- Adapta el vocabulario. El lenguaje tecnológico no es entendido por todos/as los/as asistentes. Es recomendable explicar o identificar qué significa cada palabra vinculada. Por ejemplo, "icono" — Los dibujos que tenéis en el móvil. Esto no quiere decir que no se emplee, de hecho, forma parte del aprendizaje, pero se deberá asociar siempre para que lo interioricen.
- Pregunta si tu tono de voz es el adecuado. Algunos/as de los/as asistentes pueden tener problemas auditivos/as.
- Pregunta si ven bien la pantalla. Algunos/as de los/as asistentes pueden tener problemas visuales. En caso de dificultad es recomendable explicar qué se está proyectando.
- Es posible que encuentres alguna persona que quiera monopolizar la sesión. Deberás con respeto desviar y hacer partícipe al resto del grupo.
- No emplees expresiones como "esto es muy sencillo o fácil".
- Recuerda reiterar que estás para ayudar, que no tengan vergüenza de intervenir.
- Utiliza experiencias personales en los ejemplos para crear cercanía.
- Los gestos a la hora de explicar son fundamentales para que sigan las pautas. Por ejemplo, indicamos, 1, 2, 3 con los dedos.



2. Material de apoyo

Contarás con una presentación en Genial.ly que te servirá como apoyo para realizar la sesión en el aula.

Para que dicha presentación te sea útil es necesario que tengas en cuenta que:

- **Tienes anotaciones de ayuda** que encontrarás repartidas por la presentación con el mismo icono en dos colores:
 - Azul: contiene información sobre los contenidos. Pueden servirte de ayuda para recordar alguna explicación o alguna cuestión en la que debas insistir.

• Naranja/Teja: Contiene propuestas de dinámicas y sugerencias para trabajar las preguntas o realizar las prácticas.

- Es importante que recuerdes que el contenido de estos iconos no ha de mostrarse en el aula, únicamente se incluyen para que te sirvan a ti de ayuda cuando prepares la sesión y puedas repasar algunas cosas teniéndolas a mano. Todo lo que contienen está más desarrollado en esta guía.
- Repasa con los asistentes los iconos de navegación en Genial.ly con la ayuda de la diapositiva correspondiente. Es conveniente que se familiaricen con ellos para que puedan ser autónomos en el uso del material de autoaprendizaje que van a tener a su disposición.





3. En sesión

3.1 Tomando asiento y conociendo quiénes somos

Es necesario, mientras se sientan y de un vistazo, ver los dispositivos que traen a la formación para detectar los sistemas operativos, en muchos casos no van a saber contestar si se pregunta.

Te aconsejamos que en el aula estén cerca las personas que tengan móviles con los mismos sistemas operativos (iOS o Android).

3.2 Rompiendo el hielo

- Te presentas.
- Que se presenten si hay un número reducido de personas (5-7).
- Pregunta cuáles son sus expectativas.
- Explica cómo va a funcionar la sesión:
 - o Explicamos.
 - Participamos respondiendo algunas preguntas y aclarando dudas.
 - Prácticas con sus dispositivos.

3.3 Comprobando el nivel

Es necesario testar el nivel del aula a través de preguntas, escuchar respuestas y observar a los asistentes, para poder adecuar la formación.

- ¿Qué es Google? ¿Lo usáis? ¿Qué buscáis?
- ¿Qué es una aplicación?
- ¿Qué aplicaciones utilizáis?
- ¿Añadís contactos en la agenda?

La escucha activa es verdaderamente importante, así como dar respuesta a las preguntas o inquietudes que planteen en ese mismo momento, si hay algo que se verá a lo largo de la sesión lo diremos.



4. Comenzamos

4.1 Navegar por internet

1. Introducción

Navegar por internet es como salir a pasear por la calle: podemos ver edificios, comprar leche, hablar con personas, visitar un museo, leer un libro, ver una película o aprender a cocinar lentejas... Para navegar por internet es importante conocer qué es un navegador y qué es un buscador.

Explica la diferencia entre navegador y buscador, así como el acceso directo del buscador de Google en el caso de los teléfonos Android.

Navegador:" Programa que permite el acceso a la web, su funcionalidad básica es permitir visualizar contenidos de distinta índole, visitar páginas web e interactuar con ellas".

Ejemplos, Google Chrome, Edge o Safari.

Buscador: "Sistema informático que busca archivos almacenados en la red (internet) con el fin de mostrar la información que previamente ha solicitado el usuario".

Ejemplos: Google, Bing o DuckDuckGo.

2. Navegar por internet: navegadores

Debes tener en cuenta que las personas con teléfono Android suelen usar el acceso directo de Google para realizar las búsquedas.

Aun así, es necesario conocer el navegador y algunas de las opciones que proporciona.

Google Chrome:

Aunque la idea en este apartado es destacar las opciones: "añadir pestaña" "ventana de incógnito" y "cerrar ventanas del navegador", es recomendable hacer una alusión, aunque sea breve al resto de opciones (marcadores, historial).

Explica las ventajas de usar una ventana de incógnito:

- Medida de seguridad que impide se vean los sitios web que se han estado visitando.
- o No acumula los datos rellenados en formularios.
- Evita publicidad relacionada con las búsquedas.

El acceso a estas opciones es a través de:

- Parte superior derecha, pulsar en los tres puntos a la derecha.
- Seleccionar opción en el menú que se despliega.

Safari:

Acceso en Safari:

- Parte inferior derecha, pulsar en los dos cuadrados.
- Pulsando en la flecha del medio podemos abrir la navegación privada y así como eliminar las pestañas abiertas

3. Buscar en Internet:

Buscar con Google

Lanza la pregunta ¿Cómo buscáis en Google?

Habitualmente se realizan las búsquedas en Google empleando el lenguaje natural, explica que normalmente con esto suele ser suficiente, ya que además los motores de búsqueda han avanzado mucho en este aspecto y funciona bien preguntar directamente lo que queremos encontrar.

Aun así, es conveniente dar a conocer al menos 2 de las opciones que permite buscar en Google de una manera más precisa:

1. Uso de comillas ". —..." Para efectuar la búsqueda de una frase concreta.

Ej. "Brecha digital en personas mayores".

2. Escribir el formato de lo que se está buscando (por ejemplo, si buscamos un libro en pdf o un archivo de audio en mp3 o u vídeo en mp4, etc.).

Ej. Pdf libro Lazarillo de Tormes.

Buscar con el micrófono

Muestra cómo utilizar el micrófono.

Esta opción es muy útil, sobre todo para personas que tienen dificultades con el teclado.

- Android: Google muestra el micrófono a la derecha, e igualmente se puede usar el del teclado.
- iOS: Se usa el micrófono del teclado.

Buscar imágenes y vídeos

Es conveniente mostrar las opciones de búsqueda que el propio navegador presenta que pueden emplearse de manera más lúdica:

- o Imágenes
- Vídeos



PRÁCTICAS:

Sobre las prácticas en general:

En cada uno de los apartados encontrarás, posibles prácticas que puedes realizar con los asistentes. Deberás seleccionarlas en función de si trabajas por dinámica grupal o individual, de los tiempos que se vayan estableciendo, del nivel de aula...

Las dinámicas de grupo te servirán para fomentar la participación. En caso de no poder realizar grupos, se pueden lanzar las preguntas para que los participantes respondan. En la acción formativa y dependiendo de las condiciones podrás trabajar de manera grupal e independiente.

GRUPOS:

Para trabajar de forma grupal es importante que estés en una situación en la que puedes preparar la sesión previamente (en materiales y presentaciones), conoces el número de personas de grupo y sabes con qué materiales cuentas.

Aunque trabajes en grupo debes también llevar a cabo **ejercicios individuales**. Es recomendable que puedan practicar con su teléfono tras la exposición de contenidos.

Para que todos prueben y practiquen lo aprendido con su dispositivo te recomendamos que organices los tiempos y las intervenciones del aula:

- 1. Primero explicamos un apartado del temario.
- 2. Resolvemos las dudas que hayan surgido.
- 3. Hacemos preguntas sobre lo explicado y practicamos con los dispositivos

De esta manera asignas un espacio en la sesión para los distintos ejercicios, garantizas que tienes toda la atención de tus alumnos durante la explicación y puedes resolver las dudas concretas y avanzar con el temario siguiendo los ritmos de todos los alumn@s participantes.

Siempre que se pueda trabajar en grupo lo hace más dinámico y ameno para los participantes. Tiene en contra que **deberás estar muy atento/a a gestionar los tiempos y los grupos**. Es fundamental que, si se eligen actividades en grupo de puesta en común, se debe nombrar un portavoz de grupo.



Prácticas del apartado "Navegar por internet"

- Identificar el navegador.
- Identificar las pestañas.
- Abrir una ventana de incógnito y buscar en Google:
 - 1. Aplicar "": "Brecha digital en personas mayores".
 - 2. Aplicar formato: Pdf libro Lazarillo de Tormes.
 - 3. Búsqueda de imágenes: Ej. Las Meninas de Velázquez, Madrid, años 60.
 - 4. Búsqueda vídeo: Ej. Cómo podar una orquídea.

4.2 Códigos QR

Un código QR es una etiqueta inteligente que permite almacenar información diversa a la que se puede acceder con solo fotografiarlo.

Una vez que se le hace la foto de forma inmediata, puede llevarnos a una página en internet o a una App.

Aunque su uso está muy generalizado y la mayoría de los dispositivos móviles incluyen esta funcionalidad en la cámara de fotos puedes encontrarte con algún asistente que no la tenga incluida.

En ese caso, indica cómo **descargar una aplicación que lea códigos QR** en la tienda de aplicaciones correspondiente a cada tipo de dispositivo (Play Store o App Store).

Bastará con buscar "Lector código QR".

A la hora de buscar una app para lectura de códigos QR aprovecha para repasar con los asistentes la búsqueda de aplicaciones y la gestión de los permisos (módulo 1).

Aplicaciones

Aunque este taller no esté destinado al aprendizaje de la gestión de aplicaciones, te recomiendo hacer un repaso sobre este tema para asegurarnos que los participantes siguen el hilo.

- o ¿Qué son las aplicaciones?
- o ¿Qué aplicaciones usan además de WhatsApp?
- o ¿Cómo descargan las aplicaciones?

Descarga de aplicaciones: Repasa cómo descargar una aplicación.

Explica que descargar una aplicación es "instalar" una aplicación de Internet y ponerla en nuestro móvil.

• Apunta que por seguridad siempre se debe descargar desde la aplicación oficial de descargas de aplicaciones. Play Store o App Store, de esta manera nos aseguramos no instalar aplicaciones maliciosas.



En caso de que este taller se esté realizando en Madrid, es importante que las personas asistentes, estén informadas de la necesidad de ir al Centro de Salud y solicitar el código QR para activar la tarjeta sanitaria virtual si desean dejar la aplicación activada en el taller.

Las aplicaciones que se presentan son válidas tanto para Android como para iOS.

PRÁCTICAS:

- Buscar y descargar aplicación de lector QR.
- Leer un QR.

4.3 Cita sanitaria en centros de salud. Por Comunidad Autónoma

Cita sanitaria.

Por regla general, todas las aplicaciones piden lo mismo:

- El Código de Identificación del Paciente (CIP).
- El DNI o fecha de nacimiento.

Tarjeta Sanitaria Virtual Madrid

Esta aplicación es solo para la Comunidad de Madrid y con ella, se puede acceder a distintos trámites y gestiones con la sanidad pública. Por ejemplo, la medicación disponible, acceder al certificado COVID, identificarse en hospitales.

Para poner en activo esta aplicación es necesario:

- Ir al centro de salud a solicitar un código QR tras verificar la identidad
- Llamar al 900102112 para que nos faciliten un código numérico que envían vía SMS

Ambas formas de activación tienen una duración de 48 horas.

4.4 Aplicaciones de banca

Como en cada apartado, es recomendable saber si usan las aplicaciones de banca.

En caso de que haya una mayoría que no lo hagan, es fundamental preguntar por qué. Habitualmente es por miedo, es importante que transmitas un mensaje de tranquilidad:

- Son seguras.
- Están controladas.
- Se cierran automáticamente en caso de que se abran y no se estén utilizando.

Lo más probable es que entre los asistentes haya usuarios de diferentes bancos, cuenta con ello y aprovecha la oportunidad para hablar de las aplicaciones de banca e indicar unas acciones mínimas para que adquieran confianza.



4.5 Contactos y calendario

Explica que:

- **Contactos:** es como **un listín telefónico** que permite mantenernos en contacto con amigos y familiares. **Gracias a los contactos puedo saber quién me llama** por teléfono y de quién recibo conversaciones a través de WhatsApp.
- Calendario: permite tener en el móvil todas las citas médicas, cumpleaños y eventos para poder planificar nuestro día a día.

En este apartado se explica como incluir contactos en la aplicación del teléfono, así como a anotar en el calendario, cumpleaños, citas, eventos, etc. para que en adelante puedan hacerlo de manera autónoma.

Contactos

Entre los asistentes vas a encontrar que en un porcentaje elevado:

- o No incluyen ellos los contactos.
- No utilizan el calendario.

Mostrarás la forma de hacerlo de manera conjunta porque la edición de los datos se hace de la misma manera en una aplicación y en otra.

Android

¡Ojo! Habrá asistentes que utilicen la aplicación de la marca y no la de Google, por tanto, daremos las pautas de los indicadores que pueden aparecer:

- Habitualmente abajo a la derecha.
- Para incluir un contacto o una cita: Signo +, palabra "Añadir".
- Para terminar la operación: Signo Check, palabra "Guardar".

Pasos: (Apóyate en la presentación)

- Pulsar en la aplicación "Contactos".
- Pulsar abajo a la derecha (Símbolo con dibujo de persona y signo +).
- Escribir el nombre del contacto.
- Escribir su número de teléfono.
- Pulsar guardar (o el signo check) en la parte superior derecha.

iPhone

- Pulsar el símbolo del teléfono.
- Pulsar abajo "Contactos".
- Pulsar arriba a la derecha el signo +.
- Escribir el nombre del contacto.
- Escribir su número de teléfono.
- Pulsar "Ok" en la parte superior derecha.

Calendario

Añadir un evento paso a paso:

Android

- Pulsar en la aplicación de calendario.
- Pulsar abajo a la derecha al signo +
- Seleccionar evento.
- Escribir nombre de la cita o cumpleaños.
- Determinar día y hora.
- Explorar la posibilidad de cambio de color pulsando en "color predeterminado".
- Pulsar en "Guardar" situado en la parte superior derecha.

iPhone

- Pulsar en la aplicación de calendario.
- Pulsar arriba a la derecha al signo +.
- Seleccionar evento.
- Escribir el nombre de la cita o cumpleaños.
- Determinar día y hora.
- Explorar la posibilidad de cambio de color pulsando en "color predeterminado".
- Pulsar en "Añadir" situado en la parte superior derecha.

4.6 Google Maps

Esta aplicación supone un descubrimiento porque les permite llegar a algún lugar cercano, aunque no tengan claro el camino.

Saber usarla puede incrementar aún más su autonomía digital.

Incluso puedes hacer una sesión nueva que incluya el uso de esa aplicación para visitar un lugar que les sea significativo, como por ejemplo su lugar de origen.

También puedes hacer un viaje virtual con ellos a la playa.

4.7 Comprar por internet

Comprar por internet permite visitar la tienda o el supermercado sin tener que desplazarse y conocer el precio de compra de una manera más cómoda. Cada marca, superficie o tienda dispone de su propia web o aplicación.

Además, tienes a tu disposición **material complementario** para trabajar la compra por Amazon.



4.8 Asistentes virtuales

Al abordar el tema de los "asistentes virtuales", es esencial comenzar resaltando cómo estas herramientas están diseñadas para facilitar la vida cotidiana. Debemos transmitir la idea de que estos asistentes, a pesar de ser tecnológicamente avanzados, están diseñados para ser intuitivos y accesibles.

Para nuestros mayores, los asistentes virtuales pueden ser una gran ayuda. Pueden responder a preguntas simples, como el pronóstico del tiempo o la definición de palabras, y ayudar en la gestión de tareas y recordatorios, como recordar citas médicas o fechas de cumpleaños. Además, pueden realizar acciones específicas en el teléfono con comandos de voz, como enviar mensajes de texto o realizar llamadas, lo que puede ser especialmente útil para aquellas personas con dificultades en la manipulación de dispositivos móviles.

Es importante resaltar que la familiarización gradual es clave. Anima a los participantes a explorar y experimentar con los asistentes virtuales, comenzando con tareas simples y avanzando a medida que se sientan más cómodos. La paciencia será fundamental, ya que algunos pueden sentirse abrumados inicialmente.

Refuerza positivamente cada logro y éxito, destacando cómo estas tecnologías pueden mejorar su calidad de vida y mantenerlos conectados con amigos y familiares.

En resumen, al enfocarnos en los asistentes virtuales, queremos que nuestros mayores comprendan que estas herramientas están diseñadas para hacer sus vidas más fáciles y no representan una barrera tecnológica insuperable. En su lugar, son un elemento valioso con el que cuentan en sus dispositivos móviles que puede mejorar su independencia y su capacidad de mantenerse conectados en la era digital.



NOTAS:





