

Guía formativa

Módulo 1/Introducción al uso de móvil y tablet

Antes de la sesión

- Ten todo el material necesario preparado (ordenador, presentación, pendrive, etc...)
- Prepara bien tu presentación
- Ten una actitud positiva y motivadora
- Sé puntual

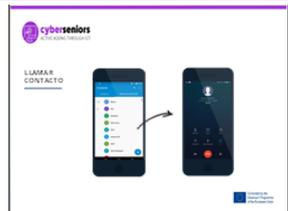
Durante la sesión

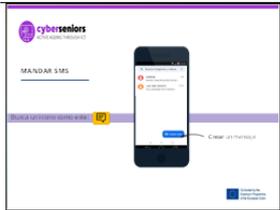
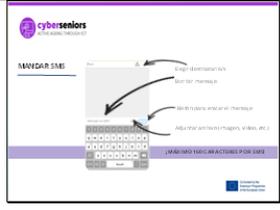
Duración	Duración de la sesión - 60 minutos	Diapositiva
5 min	<p>Durante la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Da la bienvenida a tu audiencia y preséntate para generar buen ambiente. ● Sé consciente del tiempo durante todo momento para que puedas ver todo el material. ● Deja un espacio al final para resolver dudas ● Actúa con empatía, paciencia y cercanía ● Procura cerciorarte de cuando en cuando de que tu audiencia sigue tus explicaciones 	
	<p>Introducción</p> <p>Explicamos que Ciberniors es un proyecto cofinanciado por la Comisión Europea a través del Programa Erasmus+, con el principal objetivo de crear recursos formativos para personas mayores de 55 años, sobre cómo manejar dispositivos móviles, y aplicaciones útiles para un envejecimiento activo y una mayor autonomía. Recordamos que toda la información, así como estos recursos, están disponibles en www.cyberseniors.org</p> <p>Explicaremos el índice de la sesión de hoy con el contenido que vamos a tratar, y les comentamos, en qué consisten los 4 módulos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción al uso de smartphone/tablet 2. Uso seguro y responsable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) 3. Aplicaciones TIC para móviles y tablets I (ocio, salud, comunicación) 4. Aplicaciones TIC para móviles y tabletas II (banca, necesidades diarias y accesibilidad, administración pública) 	

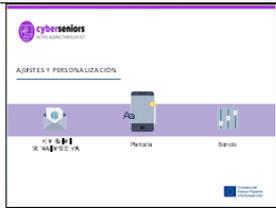
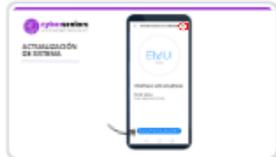
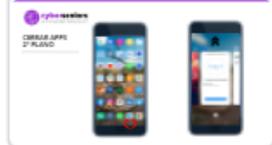
El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

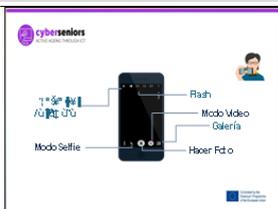
<p>20 min</p>	<p>Posibilidades de un smartphone/tablet</p> <p>Presentaremos el índice de la sesión de hoy con el contenido que vamos a tratar.</p> <p>¿QUÉ ES UN SMARTPHONE?</p> <p>Un teléfono Smartphone, también llamado teléfono inteligente, es un teléfono móvil (terminal, dispositivo) que permite hacer tareas más avanzadas que un teléfono convencional. En inglés, smart significa inteligente y phone teléfono. A la función clásica como teléfono, el Smartphone incorpora una nueva función principal que es la posibilidad de conectarse a internet. Los Smartphone disponen de un sistema operativo propio que permite la realización de tareas y funciones parecidas a las realizadas por los ordenadores.</p>	 
	<p>Los dispositivos tienen una serie de botones y conectores. Existen varios modelos según el cuál puede cambiar la ubicación de dichos botones, pero el funcionamiento es parecido en todos los dispositivos.</p> <p>Usualmente estos botones, son para apagado, reset, subir y bajar el volumen, es importante que consideremos que hoy por hoy, apagar y encender el móvil supone un gasto de batería muy elevado, por lo que si quieres evitar llamadas, notificaciones etc, puede usar el modo avión, modo silencio o modo no molestar.</p> <p>El Smartphone tiene una pantalla táctil. Significa que los controles se hacen pulsando suavemente los botones de la pantalla con el dedo directamente sobre la pantalla. Si deslizamos el dedo por ella podemos pasar a otra serie de pantallas con diferentes contenidos como si fueran las páginas de un libro. En la pantalla principal aparecen iconos (dibujos) que se corresponden con iconos del sistema y aplicaciones (Apps) determinadas. Por ejemplo, al tocar el icono de Ajustes, se abre la aplicación (App).</p>	
	<p>Hay iconos de sistema, que son esos programas ya preinstalados en el móvil y que en muchas ocasiones no se pueden eliminar, y luego los iconos de las app, que son las que bajamos cada persona según nuestros gustos, etc, y se pueden eliminar cuando se desee.</p> <p>Aunque cada vez más los desarrolladores de los distintos móviles integran por defecto app muy usables para ayudarnos a utilizar el teléfono con las herramientas más habituales y que hacen casi indispensables su uso (whatsapp, redes sociales, etc)</p>	

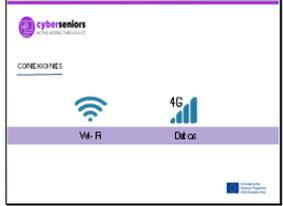
	<p>Los teléfonos llevan de fábrica incluidos algunos de estos iconos del sistema, y otros se pueden añadir al teléfono descargándolos de internet. Los Smartphone nos permiten enviar correos electrónicos, sacar y enviar fotos y vídeos, chatear (mensajear), y usar otras aplicaciones que nos faciliten nuestra vida diaria como el reproductor de música, el calendario, la calculadora, el despertador o el banco móvil.</p>	
	<p>Aparte de los iconos, podemos crear carpetas para almacenarlos por tipo o tema, esto agiliza la búsqueda y ahorra espacio en las cuadrículas de la pantalla.</p>	
	<p>Crearla es muy sencillo, usualmente en casi todos los teléfonos el sistema es el mismo, al mantener pulsado por unos segundos una app y moverla encima de otra, automáticamente creará una carpeta, que luego podremos editar y renombrar para conocer su contenido a simple vista.</p> <p>Si la carpeta ya estuviera creada simplemente arrastraremos el icono de la app que queramos mover y soltarla en dicha carpeta, tal como se muestra en la imagen.</p>	
	<p>Vamos a ver algunas de las funciones más básicas del uso del móvil, como</p> <p>LLAMAR Y RECIBIR LLAMADAS</p> <p>Recibir llamadas:</p> <p>Cuando tenemos una llamada entrante, nos aparece esta pantalla. Para contestar, tenemos que deslizar el dedo en el icono verde en la dirección indicada.</p>	
	<p>Cuando se inicia la llamada, el dibujo del teléfono cambia a rojo. Si presionamos en el icono rojo, colgamos la llamada.</p> <p>Desde aquí además podremos activar el manos libres, un altavoz que ayuda a no tener que tenerlo pegado a la cara y sostenerlo, así como pausar la llamada, desactivar el “micrófono” para que nuestro interlocutor no pueda escucharnos en un momento puntual.</p> <p>Si llamamos una empresa o administración, puede que nos pidan teclear números durante la llamada, para identificar con qué servicio queremos contactar. El teclado desaparece durante las llamadas por lo que deberás pulsar en “teclado” para que aparezca.</p>	

<p>Llamar:</p> <p>Podremos hacerlo de varias maneras:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O bien desde teléfono marcando el número directamente, para ello, <p>Busca este icono o uno similar en la pantalla de inicio. Pulsa en "Teclado" y marca el número de teléfono al que queremos llamar y finalmente pulsamos el icono verde de llamar.</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 2. O bien, desde contactos <p>Recuerda que si entras desde Teléfono hay usualmente un atajo para llevarte desde esta pantalla (2) a tus contactos y que no tengas que volver a salir.</p>	
<p>Al presionar sobre "Contactos" nos aparece esta pantalla en la que vemos todos nuestros contactos ordenados alfabéticamente. Pulsando en cualquiera de ellos se realiza la llamada directamente.</p>	
<p>Desde contactos podrás guardar nuevos contactos, busca el icono de la imagen y cumplimenta los campos que figuran, pulsa en guardar (esquina superior derecha V) y ya lo tendrás.</p> <p>Es importante que expliquemos que desde aquí podremos pre-definir donde queremos que se guarden los contactos.</p> <p>El mejor lugar es siempre en la nube, es decir, en nuestro correo electrónico para evitar pérdidas de datos al cambiar de móvil.</p> <p>Simplemente pulsaremos sobre "guardar en: " y desde ahí elegiremos la nube.</p>	
<p>Otra manera sencilla es guardar un contacto desde el teclado numérico (como cuando hacemos una llamada sin tener el número guardado)</p> <p>Marcaremos el número en cuestión y elegiremos contacto nuevo, los pasos siguientes son los mismos que hemos visto en el apartado anterior.</p> <p>También podremos añadir nuevos números a contactos ya existentes, caso alguien tenga dos números por ejemplo.</p>	

	<p>Establece contacto e información para casos de emergencia, actualmente los teléfonos desde la pantalla de bloqueo permiten parametrizar datos de contacto así como del usuario/a del móvil (alergias, etc) Adicionalmente puedes guardar en tu agenda el contacto de emergencia con AAA delante para agilizar su búsqueda</p> <p>Ejemplo: AAA-María</p> <p>En el apartado “Registro” de llamadas, tenemos acceso a las últimas llamadas entrantes, salientes y perdidas que tienen diferentes iconos y colores para facilitar la identificación, desde aquí siguiendo los pasos anteriormente explicados también podremos agregar nuevos contactos que no tengamos en nuestra agenda.</p>	
<p>15 min</p>	<p>MENSAJES</p> <p>Al igual que los teléfonos convencionales, se puede mandar mensajes de texto con un Smartphone. Para escribir un mensaje, pulsamos sobre el icono del sobre en la pantalla de inicio. Se abrirá una pantalla con todos los mensajes que hemos recibido y enviado, en formato de lista. Al pulsar en uno de los mensajes, podemos mandar un mensaje de texto al destinatario en cuestión.</p> <p>Solemos recibir mensajes para este tipo de cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confirmaciones de reservas • Promociones • Códigos de verificación • Mensajes al contestador <p>Si deseamos mandar un mensaje a algún contacto o número al cuál no hemos mandado mensajes de texto anteriormente, pulsamos en el icono de nuevo mensaje.</p>	
	<p>Nuevo mensaje Incluimos el teléfono del destinatario o su nombre si lo tenemos guardado en nuestra agenda de contactos. Al pulsar sobre el campo, aparece el teclado. Campo de texto para escribir el mensaje. Al pulsar sobre cualquier zona del campo de texto, aparece el teclado. Podemos adjuntar un archivo al mensaje (foto, video, contacto, documento, etc.). Cuando terminamos de escribir nuestro mensaje, podemos mandar el mensaje pulsando sobre “Enviar”.</p> <p>Recibir mensajes Al recibir un mensaje de texto, nos llega una notificación en la pantalla del móvil. Aparece también un círculo conteniendo el número de mensajes recibidos que están sin leer, encima o al lado del icono del sobre.</p> <p>* Es un sistema poco utilizado para envío pero puede ser interesante para personas que no tengan otro sistema o</p>	

<p>para trámites específicos como hacer votaciones, donaciones etc.</p> <p>Incidiremos en que sean muy cautelosos/as cuando reciban un SMS, ya que salvo cuestiones oficiales, como altas, bajas de empleo, hacienda , códigos de verificación de apps, webs, etc, se están valiendo de este medio para hacer timos.</p> <p>Por lo que lo más conveniente es que no pinchen en los vínculos que envíen (ej: timo de correos o amazon)</p>	
<p>Una de las partes importantes del manejo de nuestro móvil es personalizarlo y ajustarlo según nuestras necesidades y gustos, para ello, podremos por ejemplo</p> <p>Cuenta de correo electrónico: Para tener acceso a los servicios de internet es necesario tener una cuenta de correo. En caso de que no tengas necesitarás crear una.</p> <p>Pantalla: desde esta opción puedes modificar lo referente a la pantalla: fondo, brillo, tamaño de fuente (letra), etc.</p> <p>Sonido: desde aquí puedes modificar el volumen, elegir el tono de llamada, el tono de recepción de mensajes, etc.</p>	
<p>Actualización del sistema: Explicaremos que es importante actualizar el sistema para que se apliquen los cambios que vayan implementando los desarrolladores, sobre todo en cuestiones de seguridad.</p> <p>Para ello pulsaremos en Ajustes >> y les enseñaremos cómo buscar de manera sencilla mediante el buscador escribiendo en este caso, actualización, y pulsando accederemos.</p>	
<p>Desde aquí pulsamos en “Buscar Actualizaciones” si queremos revisar si hay alguna nueva, aunque el ideal es que pulsemos en Ajustes (rueda dentada) para establecer de manera automática las actualizaciones, en algunos móviles se puede establecer también cuándo etc.</p>	
<p>Explicaremos también cómo liberar las apps en segundo plano, sobre todo porque hay que liberar espacio en la memoria para que el teléfono vaya más rápido.</p> <p>Simplemente hemos de pulsar en el botón de retroceso, en el ejemplo está en el botón derecho, pero incidamos en que no siempre estará en este área.</p> <p>Y simplemente o pulsamos el icono de basura para cerrarlos todos o iremos desplazando hacia arriba la app que queramos liberar.</p>	

<p>Configuramos el sonido con los botones del lateral izquierdo. Podemos diferenciar entre 3 estados distintos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Silencio</i>: no produce alerta auditiva. • <i>Vibración</i>: vibra, pero no suena. • <i>Sonido</i>: emite un sonido por cada mensaje recibido. • <i>Modo NO molestar</i>: <p>Con este modo solo con prioridad permitirá que solo suenen aquello que consideramos más importante: llamadas, mensajes de alguien, etc.</p>	
<p>Hablaremos de las opciones de cámara para hacer fotos o vídeos</p> <p>A la cámara se accede pulsando en el icono de la cámara desde la pantalla de inicio.</p> <p>Las fotos se almacenarán en la galería, usualmente se crearán distintos álbumes, según el origen de las mismas (cámara, whatsapp, redes sociales, etc) y también podrás crear tus propios álbumes, que te ayudarán a tenerlas organizadas (familia, viajes, amigos...).</p>	
<p>Estos (mira slide 24) son los botones más habituales al abrir la cámara con nuestro móvil, donde podremos hacer vídeos, fotos y selfies (fotos desde la cámara delantera)</p> <p>También podrás contar con otras opciones, desde Ajustes de la cámara como temporizador, indicar sonido.</p> <p>De manera cada vez más frecuente, los nuevos dispositivos incluyen en la parte de abajo un menú deslizante para otros formatos de fotografías menos habituales, como panorámicas, retrato, nocturna, etc.</p>	
<p>Las fotos que hemos hecho se almacenarán en la galería, usualmente se crearán distintos álbumes, según el origen de las mismas (cámara, whatsapp, redes sociales, etc) y también podrás crear tus propios álbumes, que te ayudarán a tenerlas organizadas (familia, viajes, amigos...).</p>	
<p>Desde aquí vemos como se muestran los distintos apartados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En Fotos, acceso a la totalidad de las fotos que tenemos en el móvil, ordenados por fecha. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - En Álbumes, se ordenan las fotos (recientes, videos, etc.) o se organizan de manera personalizada (familia, amigos, vacaciones, etc.) <p>Hablaremos ahora de las conexiones, para poder aprovechar todas las funciones de un Smartphone, necesitamos tener una conexión a Internet. Existen dos formas de conectarse a la red.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wi-Fi: Si tenemos contratado con un operador acceso a internet desde nuestra casa, conectaremos nuestro terminal a esta red Wi-Fi. La primera vez que nos conectemos hay que introducir en el móvil una clave que aparece en el router. • Datos: Si no tenemos internet en casa o no nos encontramos en una zona con conexión Wi-Fi, y nos queremos conectar a internet, tenemos que activar los datos móviles y tener contratada una tarifa que disponga de datos. <p>Pero ojo con las redes abiertas, son menos seguras, evita usarlas para datos vulnerables.</p>	
<p>15 min</p>	<p>El Sistema Operativo de un móvil (también se llama así para PC) es el conjunto de funciones que permiten que podamos utilizar el teléfono, es el encargado de ejecutar los procesos, abrir los programas, abastecer de los recursos necesarios etc, y dependiendo de la marca del móvil, hay dos grandes sistemas operativos, que son los más usados.</p> <p>Para móviles de Apple (el de la manzana) es iOS y para el resto (usualmente) se usa Android (el del alien)</p> <p>Para las personas usuarias a efectos prácticos la relevancia del S.O. es que los medios para descargar aplicaciones y la disponibilidad de éstas es diferente.</p> <p>Por lo demás, las diferencias, se refieren más a datos técnicos y específicos que aunque, obviamente, afectan al rendimiento, seguridad, etc (depende del S.O y la versión de este, por ejemplo, el móvil puede ir más rápido etc..) operativamente para un uso básico no es necesario conocer al detalle.</p> <p>Similitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las funciones básicas como llamadas, mensajes, navegación web, etc. son las mismas. • La interfaz de usuario admite las mismas funcionalidades, como deslizar, tocar, pellizcar o hacer zoom. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • A todos los usuarios se les presentan configuraciones de privacidad para disminuir el riesgo de fuga de datos. <p>Diferencias</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se ejecutan en diferentes sistemas operativos. • Android ofrece más libertad a sus usuarios, lo que significa que es mucho más fácil personalizar la configuración que en iOS. • Con el tiempo, el rendimiento de un dispositivo Android disminuirá, mientras que el rendimiento de un dispositivo iOS permanecerá prácticamente igual. <p>Dado que el software de Android está disponible para muchas marcas, existe el riesgo de que la calidad disminuya cuando se asocia con teléfonos más baratos.</p>	
	<p>El sistema Android, es el más habitual en los smartphone hoy por hoy. Android desde 2005 pertenece a Google, por ello el lugar para descargar apps se llama Google Play Store, que ahora veremos.</p>	
	<p>El S.O. para todos los dispositivos móviles, smartphone o tablet de Apple es iOS y el lugar para descargar apps se llama App Store, que ahora veremos.</p>	
	<p>Las apps o aplicaciones son los programas que podemos descargar (bajar) a nuestro dispositivo para usarlos, los hay de pago y gratuitos,</p> <p>Tal como comentamos, dependiendo del tipo de S.O que use nuestro móvil, el lugar de la descarga es diferente y las apps disponibles pueden variar.</p>	 
	<p>Pero el funcionamiento para descargar es el mismo, pulsamos sobre el icono de App Store (iOS) o Play Store (Android) donde se nos presentará la siguiente pantalla en la que puedes buscar la aplicación que queremos descargar e instalar.</p> <p>Diferencias</p>	

	<p>iOS-tienda de Apple</p> <ul style="list-style-type: none"> • es más tedioso. • la tarifa de registro es menos asequible; • Apple AppStore es una gran inversión; • un alto porcentaje de las ventas van a los desarrolladores; • Los usuarios de iOS están más dispuestos a pagar por la aplicación. <p>Android-tienda de juegos</p> <ul style="list-style-type: none"> • es mucho más fácil; • la ganancia podría no ser tan alta; • Los usuarios de Android esperan que la aplicación sea gratuita; • Los desarrolladores deben confiar en la publicidad. 	
	<p>Explicaremos que simplemente han de elegir la app que deseen descargar y seleccionarla.</p>	
<p>5 mins</p>	<p>CONCLUSIÓN</p>	
	<p>Dejaremos un tiempo hasta el final de la sesión para resolver dudas o inquietudes de lo visto en la sesión de hoy, agradeceremos su participación y les animamos a que practiquen en casa para no olvidar lo que han aprendido hoy.</p>	

GRACIAS