



Guía formativa






Módulo 3/Apps para móvil y tablet I (ocio, salud y comunicación)

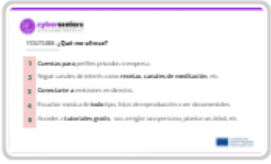
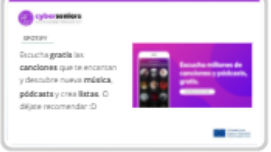


Antes de la sesión



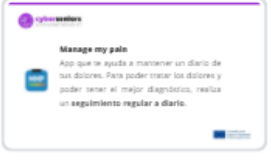
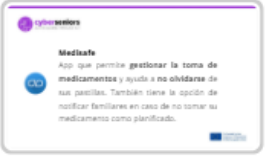
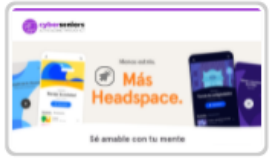
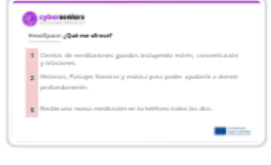

- Ten todo el material necesario preparado (ordenador, presentación, pendrive, etc...)
- Prepara bien tu presentación
- Ten una actitud positiva y motivadora
- Sé puntual

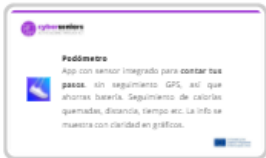






Durante la sesión

Duración	Duración de la sesión - 55 minutos	Diapositiva
2 min	<p>Durante la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Da la bienvenida a tu audiencia y presentate 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 	
3 min	<p>Introducción</p> <p>Explicamos que CiberSeniors 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, que estamos en el tercero de 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 tabletas I (ocio, salud, comunicación) 4. Aplicaciones TIC para móviles y tabletas II (banca, necesidades diarias y accesibilidad, administración pública) 	

<p>15 min</p>	<p>Introduciremos el tema inicial, Aplicaciones de ocio</p> <p>Para ello les recordaremos que gracias a las nuevas tecnologías, hoy por hoy, podemos disfrutar de muchas opciones de ocio desde nuestros dispositivos móviles o tablets, lo que nos aporta ventajas adicionales como es que podemos hacerlo desde cualquier lugar, en cualquier momento.</p> <p>Les explicamos que vamos a comentar algunas de las app que creemos que más les pueden aportar, aunque son millares las que pueden buscar y descargarse según sus gustos, preferencias y aficiones.</p> <p>El icono que ven a la izquierda les ayudará a identificarlo para la descarga.</p> <p>Les recordaremos cómo descargar la app dependiendo de si usan android o ios.</p>	 
	<p>Comenzaremos con Radio Fm, esta app permite la transmisión en directo de más de 30.000 emisoras de radio de todo tipo de géneros y programas a cualquier hora en cualquier lugar.</p>	
	<p>Mature People Mingle, esta app es para personas mayores de 40 años.</p> <p>Proporciona una interfaz simple, divertida y segura para reuniones entre personas mayores.</p> <p>Es una app para conocer gente.</p>	
	<p>Ponemos el vídeo, pulsando en la imagen</p> <p>Youtube: Red social para compartir y visualizar contenidos audiovisuales, como música, escenas de películas, tráileres, blogs (blogs vídeo), etc.</p>	

<p>¿Qué me ofrece?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuentas para perfiles privados o empresas. • Seguir canales de interés como recetas, canales de meditación, etc. • Conectarte a emisiones en directo. • Escuchar música de todo tipo, listas de reproducción o ver documentales. • Acceder a tutoriales gratis, sea arreglar una persiana, plantar un árbol, etc <p>Les explicaremos que para usarla no es necesario tener cuenta, aunque siempre es interesante dado que al tenerla puedes suscribirte a distintos canales, guardar canciones o listas y recibir sugerencias acordes a tus gustos, así como acceso al historial e incluso gestionar tus propios vídeos.</p> <p>Para ello, bastaría con su cuenta de Gmail.</p> <p>Puedes descargar la app e igualmente usarlo en el PC</p>	
<p>Spotify, es una de las más conocidas plataformas de música y podcasting.</p> <p>Igualmente podremos usarlo en dispositivos móviles o PC, en este caso sí tendremos que tener una cuenta, aunque el registro es sencillo.</p> <p>El funcionamiento es muy similar al que hemos visto en Youtube, pero en este caso, la plataforma únicamente es para audio.</p>	
<p>Hablaremos ahora de Google Flights, podemos acceder a la herramienta en directo pinchando en la imagen *recomendable</p> <p>Accederemos navegando, es decir, no es una app.</p> <p>Con esta herramienta de Google podremos encontrar vuelos, viajes, alojamientos etc, de manera sencilla, simplemente, entramos y complementamos los datos necesarios.</p>	
<p>Usar esta web ofrece una serie de ventajas, esto es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buscador muy rápido. • Puedes encontrar vuelos desde múltiples aeropuertos. • Consulta hoteles u hospedaje en la zona. • Obtén información sobre qué recomiendan hacer en tu destino. • Usa buscador para ver destinos en el mapa. 	

	<p>Comentaremos estas otras apps de ocio y entretenimiento que nos parecen interesantes y explicaremos brevemente en qué consisten.</p>	
<p>20 min</p>	<p>Pasamos al tema 2 de la sesión de hoy, que trata de app de salud y cuidado.</p> <p>Igualmente las apps que mostramos son una pequeña muestra de las múltiples opciones que existen.</p> <p>Hablaremos de Manage my pain, es una app que te ayuda a mantener un diario de tus dolores.</p> <p>Para poder tratar los dolores y poder tener el mejor diagnóstico, realiza un seguimiento regular a diario.</p> <p>Medisafe, surge para poner remedio a los olvidos y permite gestionar la toma de medicamentos. También tiene la opción de notificar familiares en caso de no tomar su medicamento como planificado.</p>	  
	<p>Hablaremos de otra app, en este caso orientada a la salud mental y emocional, gracias a Headspace cultivaremos prácticas relacionadas con la meditación e higiene del sueño que nos aportarán grandes beneficios,</p> <p>Les comentaremos las opciones que aporta la app:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cientos de meditaciones guiadas incluyendo estrés, concentración y relaciones. • Historias, Paisajes Sonoros y música para poder ayudarte a dormir profundamente. • Recibe una nueva meditación en tu teléfono todos los días. 	 
	<p>Existen app de cita médica según la CCAA donde residimos que nos permite ahorrarnos acudir personalmente al centro de salud para pedirla o estar horas de espera al teléfono.</p> <p>Gracias al sistema de citas médicas de cada región, podemos pedir no solo cita médica sino cancelarla, modificarla e incluso pedir cita con enfermería y tener detallado un calendario.</p> <p>Cada región ofrece algunos servicios diferentes, pero en todas podrás desde cualquier momento y lugar acceder a tu cita médica de manera sencilla y simple,</p> <p>Incluso podrás incluir varias personas, simplemente agrega su número de afiliación que figura en la tarjeta sanitaria para gestionar cada perfil.</p>	

	<p>Aunque actualmente muchos smartphones incluyen un sistema de recuento de pasos integrado con otras apps, si quieres uno que no necesita GPS, te recomendamos Podómetro.</p> <p>Obtén un seguimiento de calorías quemadas, distancia, tiempo etc. La info se muestra con claridad en gráficos.</p> <p>Gracias a la app MEDIR TU RITMO CARDIACO, podrás convertir tu móvil en un pulsómetro con el cual medir la tensión arterial, pulsaciones, saturación de oxígeno, etc.</p>	 
	<p>Ante la pandemia de Covid surgida en 2020, el Gobierno Español crea la app Radar Covid, donde podrás recibir alertas de contactos de riesgo por COVID-19</p> <p>Así como notificaciones si has estado en contacto con alguien que fuera diagnosticado positivo por COVID-19.</p> <p>Todo de manera anónima, segura, confidencial y voluntaria.</p>	
<p>20 min</p>	<p>Llegamos al último tema de hoy, app de comunicación,</p> <p>Les explicaremos que como ya sabrán hay aplicaciones específicas para hacer videollamadas como Meet, Zoom, Skype, etc y también se pueden hacer desde aplicaciones de Redes Sociales como Facebook, Instagram, de este modo podemos mantener el contacto con nuestras amistades y familiares, donde sea que estén, mediante dos vías diferentes, bien por teléfono o con videollamada.</p> <p>Meet: Se usa para comunicarse a través de videollamadas gratuitas, puedes compartir pantalla y acceder también desde el PC. poner vídeo</p> <p>Zoom: Se utiliza para comunicarse a través de videollamadas gratuitas hasta 40 min, en entorno laboral, familiar y amistad. Pudiendo compartir pantalla y accediendo también desde el PC.</p>	   

<p>Whatsapp</p> <p>Se utiliza especialmente para poder “chatear” sin gasto adicional ni límite de tiempo con cualquier persona que esté en nuestros contactos y que tenga WhatsApp instalado en su dispositivo. También ofrece la creación de grupos, listas de difusión, llamadas y videollamadas desde cualquier lugar del mundo y a cualquier hora.</p> <p>Podrán disfrutar de conversaciones con sus familias y amistades desde cualquier lugar y a cualquier hora, gracias a las videollamadas.</p> <p>En las siguientes diapositivas, explicaremos cómo hacer llamadas y videollamadas desde Whatsapp.</p>	
<p>En las siguientes diapositivas, explicaremos cómo hacer llamadas y videollamadas desde Whatsapp.</p>	
<p>Facebook: Puedes usar Facebook para comunicarte a través de videollamadas gratuitas con familiares y amigos.</p>	
<p>Messenger es la aplicación de mensajería oficial de la red social Facebook, que permite tener conversaciones de texto, llamadas y videollamadas con todos nuestros amigos usuarios de Facebook.</p>	

	<p>Explicaremos cómo hacer una videollamada desde Facebook, según las diapositivas explicadas a continuación.</p>	
	<p>Animamos a que no pierdan la curiosidad, investiga para acceder a otras herramientas que te permitan hacer tu vida más fácil ;)</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