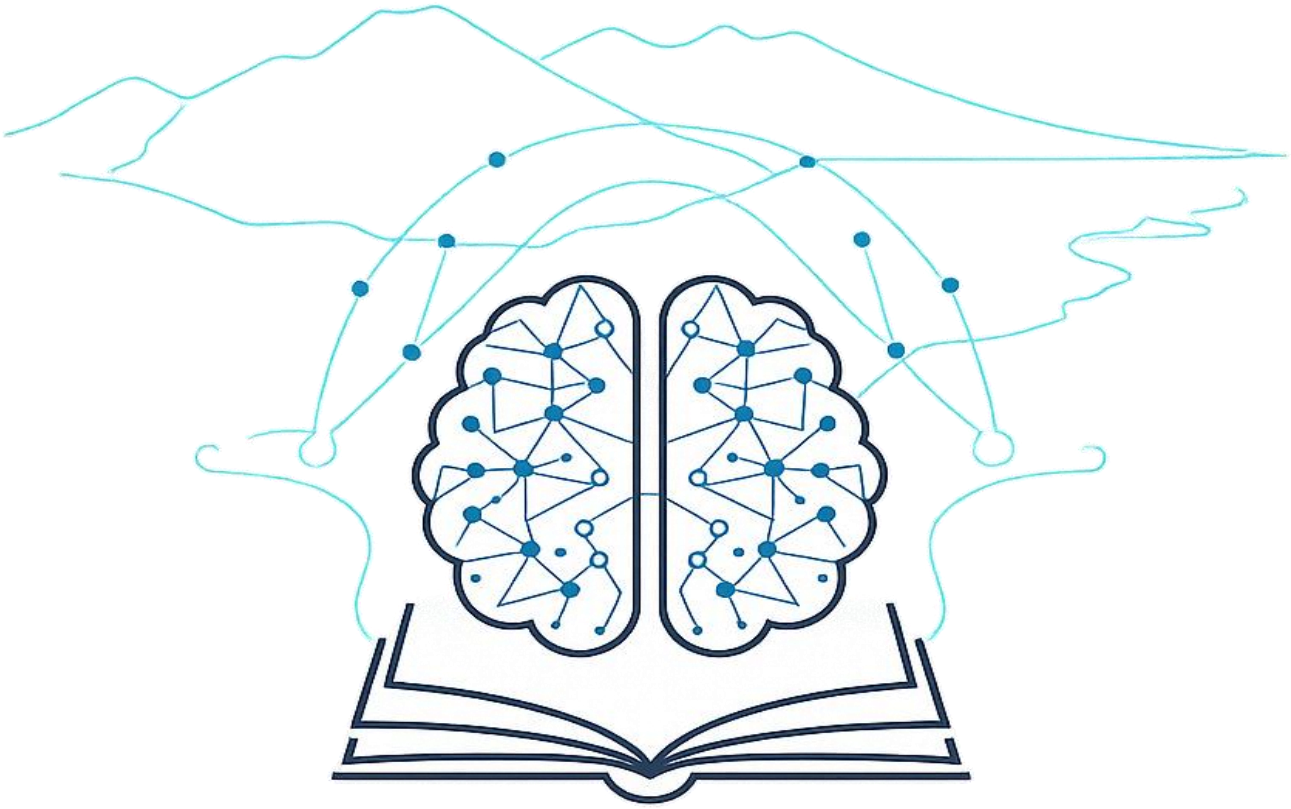
MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DIRECCIÓN GENERAL DE
SALUD PÚBLICA Y
EQUIDAD EN SALUD



Programa

CAPACITA-TIC

Índice Manual del Participante

Marzo 2026

FUNDACIÓN
DE NEUROCIENCIAS

Historial de Cambio

Versión	Fecha Versión	Autor del Cambio, observaciones o Aprobación	Descripción
1.0	16.02.2026	Paula Prieto	Creación del documento – Fase I.
1.1	18.02.2026	Ana Sarmiento	Revisión y observaciones al documento – Fase I.
1.2	19.02.2026	Paula Prieto	Ajustes al documento – Fase I.
2.0	**24.02.2026**	**Ana Sarmiento**	**Revisión y aprobación del documento – Fase I.**
2.1	21.03.2026	Paula Prieto	Manual del Participante (versión 50%) con el Desarrollo completo de los módulos 1 y 2 – Fase II.
2.2	23.03.2026	Ana Sarmiento	Revisión y observaciones al documento – Fase II.
2.3	23.03.2026	Paula Prieto	Ajustes al documento – Fase II.
3.0	**25.03.2026**	**Ana Sarmiento**	**Revisión y aprobación del documento – Fase II.**
3.1	10.04.2026	Paula Prieto	Manual del Participante (versión 100%) con el Desarrollo completo de los módulos 1, 2, 3 y 4 – Fase III.
3.2	13.04.2026	Ana Sarmiento	Revisión y observaciones al documento – Fase III.
3.3	13.04.2026	Paula Prieto	Ajustes al documento – Fase III.
4.0	**14.04.2026**	**Ana Sarmiento**	**Revisión y aprobación del documento – Fase III.**

Índice

1. Presentación 5
1.1. Bienvenida al programa CAPACITA-TIC 5
1.2. Finalidad y objetivos del programa 5
1.3. Cómo utilizar este manual 5
1.4. Recomendaciones para el aprendizaje 6
2. Módulo 1. Competencia digital básica y seguridad en el entorno digital sanitario 6
2.1. Introducción al entorno digital 6
2.2. Dispositivos digitales: funciones básicas 7
2.2.1. Los productos de salud digital como tecnologías sanitarias 8
2.3. Navegación en internet paso a paso 8
2.4. Cómo buscar información sanitaria fiable 10
2.4.1. Buscadores estructurados de productos de salud digital 11
2.5. Seguridad digital y protección de datos personales 11
2.6. Actividades prácticas del módulo 13
2.7. Síntesis de aprendizajes clave 14
3. Módulo 2. Acceso a recursos digitales en salud y demencias 15
3.1. Información fiable sobre Alzheimer y otras demencias 15
3.2. Portales y servicios sanitarios online 16
3.3. Recursos institucionales y comunitarios 17
3.4. Aplicaciones digitales relacionadas con el cuidado 18
3.5. Criterios para evaluar la calidad de la información digital 19
3.6. Actividades prácticas del módulo 20
3.7. Síntesis de aprendizajes clave 22
4. Módulo 3. Herramientas digitales para la organización del cuidado y la comunicación 22
4.1. Organización digital del día a día 22
4.2. Calendarios, recordatorios y planificación 23
4.3. Comunicación digital con profesionales sanitarios 24
4.4. Coordinación familiar mediante herramientas digitales 25
4.5. Uso responsable de mensajería y videollamadas 26
4.6. Actividades prácticas del módulo 26
4.7. Síntesis de aprendizajes clave 27
5. Módulo 4. Autocuidado del cuidador y empoderamiento digital 28
5.1. El impacto emocional del cuidado 28
5.2. Recursos digitales de apoyo emocional 29
5.3. Aplicaciones de bienestar y gestión del estrés 29
5.4. Comunidades virtuales seguras y redes de apoyo 30
5.5. Consolidación de la autoeficacia digital 32
5.6. Actividades prácticas del módulo 33

5.7. Síntesis final del programa 35
6. Cierre 36
6.1. Evaluación final del programa 36
6.2. Recomendaciones para continuar aprendiendo 37
6.3. Glosario de términos digitales básicos 39

1. Presentación

1.1. Bienvenida al programa CAPACITA-TIC

Te damos la bienvenida al programa **CAPACITA-TIC**.

Este programa ha sido diseñado para acompañarte en el aprendizaje del uso de la tecnología de una manera sencilla, práctica y adaptada a tu ritmo. No es necesario que tengas experiencia previa con móviles, ordenadores o internet. Partimos desde lo básico y avanzamos poco a poco.

Sabemos que aprender a utilizar la tecnología puede generar dudas o incluso cierta inseguridad. Es completamente normal. Por eso, este programa está pensado para que puedas aprender con tranquilidad, sin prisas y en un entorno de confianza.

A lo largo de las sesiones, descubrirás que la tecnología puede ser una herramienta útil para tu día a día: para comunicarte, informarte, gestionar tu salud y mantenerte activo/a. Lo más importante es que no estás solo/a en este proceso. Estarás acompañado/a en todo momento por el facilitador y por el grupo.

1.2. Finalidad y objetivos del programa

El objetivo principal de CAPACITA-TIC es ayudarte a utilizar la tecnología de forma práctica, segura y útil en tu vida cotidiana.

Este programa busca:

- Que te familiarices con el uso del móvil o la tablet
- Que aprendas a utilizar aplicaciones sencillas
- Que puedas acceder a servicios relacionados con tu salud
- Que conozcas recursos útiles para mejorar tu memoria y atención
- Que aprendas a usar internet de forma segura
- Que te sientas más seguro/a y autónomo/a al usar la tecnología

Además, este programa también tiene como objetivo ayudarte a mantener tu mente activa. Aprender cosas nuevas, como el uso de la tecnología, es una forma de estimular la memoria, la atención y otras capacidades cognitivas.

1.3. Cómo utilizar este manual

Este manual está pensado para acompañarte durante todo el programa.

En él encontrarás explicaciones sencillas, ejemplos y recordatorios que te ayudarán a seguir las sesiones y a practicar por tu cuenta.

Para sacarle el máximo partido, te recomendamos:

- Traer el manual a todas las sesiones
- Seguir las explicaciones paso a paso
- Leer los contenidos después de cada sesión para reforzar lo aprendido
- Utilizarlo como guía cuando practiques en casa

No es necesario entender todo a la primera. Puedes volver a leer los contenidos tantas veces como necesites.

Este manual no sustituye a la práctica. Lo más importante es que utilices tu dispositivo y pongas en práctica lo aprendido.

1.4. Recomendaciones para el aprendizaje

Aprender a usar la tecnología es un proceso progresivo. Cada persona tiene su propio ritmo, y eso está bien.

Para facilitar tu aprendizaje, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Es normal tener dudas
- No pasa nada si no entiendes algo a la primera. Preguntar es parte del aprendizaje.
- Aprender requiere práctica
- Cuanto más practiques, más fácil te resultará. Intenta repetir en casa lo que has aprendido en las sesiones.
- Equivocarse forma parte del proceso
- Los errores son normales y necesarios para aprender. No tengas miedo a equivocarte.
- Ve paso a paso
- No intentes hacerlo todo de una vez. Es mejor avanzar poco a poco y consolidar cada aprendizaje.
- Apóyate en el grupo
- Compartir dudas y experiencias con otras personas puede ayudarte a aprender mejor.
- Confía en tus capacidades
- Nunca es tarde para aprender. Con tiempo y práctica, podrás manejar la tecnología de forma cada vez más autónoma.

2. Módulo 1. Competencia digital básica y seguridad en el entorno digital sanitario

2.1. Introducción al entorno digital

Hoy en día, la tecnología forma parte de muchas actividades de nuestra vida diaria. Utilizamos el móvil o el ordenador para comunicarnos, informarnos, realizar gestiones o cuidar nuestra salud.

Cuando hablamos de **entorno digital**, nos referimos a todo aquello que utilizamos a través de dispositivos como el teléfono móvil, la tablet o el ordenador, especialmente cuando estamos conectados a internet.

En este entorno podemos:

- Buscar información
- Hablar con otras personas
- Pedir citas médicas
- Consultar resultados de pruebas
- Utilizar aplicaciones relacionadas con la salud

Es normal que al principio este entorno resulte complejo o desconocido. Por eso, en este programa aprenderemos poco a poco a movernos en él de forma sencilla y segura.

2.2. Dispositivos digitales: funciones básicas

Los dispositivos digitales son herramientas que nos permiten acceder al entorno digital.

Los más habituales son:

- Teléfono móvil (smartphone)
- Tablet
- Ordenador

Aunque pueden parecer diferentes, todos ellos funcionan de forma similar.

Funciones básicas que debes conocer

- Encender y apagar
  Es el primer paso para utilizar el dispositivo.

- Desbloquear
  Permite acceder al contenido del dispositivo (puede ser con código, patrón o huella).

- Pantalla táctil
  La mayoría de los dispositivos se manejan tocando la pantalla con los dedos.

- Aplicaciones (apps)

Son los programas que utilizamos dentro del dispositivo (por ejemplo, cámara, WhatsApp, navegador).

- Conexión a internet
  Permite acceder a información y servicios online.

No es necesario aprender todo de golpe. Iremos practicando cada función paso a paso.

2.2.1. Los productos de salud digital como tecnologías sanitarias

Actualmente, muchas herramientas digitales forman parte del sistema sanitario. Estas herramientas se conocen como **productos de salud digital**.

Son aplicaciones, páginas web o plataformas que ayudan a gestionar la salud, prevenir enfermedades o mejorar el bienestar.

Algunos ejemplos son:

- Aplicaciones para pedir cita médica
- Portales del paciente donde consultar resultados
- Apps para recordar la medicación
- Programas de estimulación cognitiva
- Aplicaciones de seguimiento de actividad o salud

Estas herramientas son cada vez más utilizadas por profesionales sanitarios y pacientes. Por eso, aprender a utilizarlas puede ayudarte a:

- Tener mayor autonomía
- Acceder más fácilmente a servicios de salud
- Mejorar el control sobre tu bienestar

Es importante recordar que estas herramientas son un apoyo, pero no sustituyen la atención de los profesionales sanitarios.

2.3. Navegación en internet paso a paso

Internet es una herramienta que nos permite buscar información y acceder a diferentes servicios.

Para utilizar internet, necesitamos una aplicación llamada **navegador** (por ejemplo, Chrome o Safari).



Ilustración 1. Tipos de navegadores

Pasos básicos para navegar en internet

1. Abre el navegador
2. Busca el icono en tu dispositivo y púlsalo.
3. Localiza la barra de búsqueda
4. Es el espacio donde puedes escribir lo que quieres encontrar.

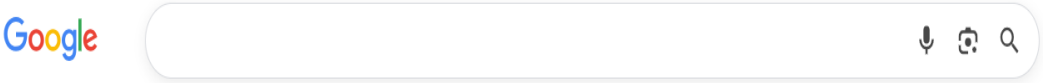


Ilustración 2. Ejemplo de barra de búsqueda

5. Escribe una palabra o frase sencilla

   Por ejemplo:

   “memoria”
   “cita médica”
   “ejercicios para la memoria”

4. Pulsa buscar

   El dispositivo mostrará diferentes resultados.

5. Elige una opción

   Pulsa sobre uno de los resultados para acceder a la información.

6. Navega por la página

Puedes desplazarte hacia arriba o hacia abajo deslizando el dedo.

Consejos importantes

- Utiliza palabras sencillas
- No tengas prisa
- Si algo no funciona, puedes volver atrás e intentarlo de nuevo

La práctica es fundamental. Cuanto más utilices internet, más fácil te resultará.

2.4. Cómo buscar información sanitaria fiable

En internet hay mucha información sobre salud, pero no toda es correcta o fiable. Por eso, es importante aprender a identificar qué información es segura.

¿Qué es una información fiable?

Es aquella que:

- Es clara y fácil de entender
- Está basada en conocimientos médicos
- Proviene de fuentes reconocidas

¿Dónde puedes encontrar información fiable?

Algunos ejemplos son:

- Páginas de servicios de salud
- Hospitales
- Universidades
- Asociaciones de pacientes

Señales de alerta

Debes tener cuidado con páginas que:

- Prometen soluciones rápidas o milagrosas
- Intentan vender productos de forma insistente
- Utilizan mensajes alarmistas
- No indican quién ha elaborado la información

Consejo importante

Si tienes dudas sobre un tema de salud, consulta siempre con un profesional sanitario.

Internet puede ayudarte a informarte, pero no sustituye al médico.

2.4.1. Buscadores estructurados de productos de salud digital

Además de los buscadores generales como Google, existen herramientas más específicas que permiten encontrar aplicaciones y recursos digitales relacionados con la salud de forma más segura.

Estos se conocen como **buscadores estructurados** o plataformas organizadas de salud digital.

En estos espacios, las aplicaciones suelen estar seleccionadas y revisadas, lo que aumenta su fiabilidad.

¿Qué puedes encontrar en estos buscadores?

- Aplicaciones para la memoria y la estimulación cognitiva
- Herramientas para el seguimiento de la salud
- Recursos para personas mayores
- Información validada sobre salud

Ventajas de utilizar estos buscadores

- Mayor seguridad
- Información más fiable
- Menor riesgo de encontrar contenidos inadecuados
- Además de los buscadores generales, existen herramientas específicas que ayudan a encontrar productos de salud digital de forma más organizada y segura. Una de ellas es *Vadimecum.com*, un buscador donde los productos han sido revisados previamente por profesionales mediante criterios estructurados de evaluación. Utilizar este tipo de herramientas puede ayudarte a encontrar recursos digitales útiles para trabajar la memoria, organizar actividades o apoyar el cuidado diario, con mayor confianza y seguridad.

Recomendación

Siempre que sea posible, utiliza recursos recomendados por profesionales o instituciones sanitarias.

Si no estás seguro/a de una aplicación o página, consulta antes con alguien de confianza.

2.5. Seguridad digital y protección de datos personales

Cuando utilizamos el móvil, el ordenador o internet, es muy importante proteger nuestra información personal. Esto nos ayuda a evitar problemas como fraudes, engaños o usos indebidos de nuestros datos.

¿Qué son los datos personales?

Los datos personales son toda aquella información que nos identifica o que es privada. Algunos ejemplos son:

- Nombre y apellidos
- DNI
- Dirección
- Número de teléfono
- Datos bancarios
- Contraseñas

Estos datos deben protegerse y no compartirse con personas o páginas desconocidas.

Riesgos más frecuentes en internet

Existen algunas situaciones habituales en las que debemos tener especial cuidado:

Mensajes falsos

A veces recibimos mensajes que parecen reales, pero no lo son. Por ejemplo, pueden hacerse pasar por un banco o una empresa conocida.

Enlaces sospechosos

Son enlaces que nos llevan a páginas falsas o poco seguras. Suelen aparecer en mensajes o correos electrónicos.

Llamadas fraudulentas

Algunas personas llaman haciéndose pasar por profesionales para pedir datos personales.

Cómo protegerte

Para utilizar la tecnología de forma segura, puedes seguir estas recomendaciones:

- No compartas datos personales con desconocidos
- No pulses en enlaces que no te generen confianza
- No respondas a mensajes sospechosos
- Consulta con alguien de confianza si tienes dudas

- Utiliza contraseñas seguras

Contraseñas seguras

Una contraseña es una clave que protege tu información.

Para crear una buena contraseña:

- Evita combinaciones muy sencillas como “1234” o tu fecha de nacimiento
- Utiliza una combinación de letras y números
- Elige algo que puedas recordar fácilmente

Recuerda: la contraseña es personal y no debes compartirla con otras personas.

Idea importante

Si algo te genera duda o desconfianza, es mejor no continuar y pedir ayuda. Actuar con precaución es la mejor forma de protegerte.

2.6. Actividades prácticas del módulo

Las actividades prácticas te ayudarán a poner en marcha todo lo aprendido. No es necesario hacerlo perfecto, lo importante es intentarlo y practicar.

Actividad 1: Encender y manejar el dispositivo

- Enciende tu dispositivo
- Desbloquéalo
- Practica tocar la pantalla y deslizar

Actividad 2: Abrir una aplicación

- Busca una aplicación (por ejemplo, la cámara)
- Ábrela
- Vuelve a la pantalla principal

Actividad 3: Navegar en internet

- Abre el navegador
- Escribe una palabra sencilla (por ejemplo, “memoria”)
- Pulsa en uno de los resultados

Actividad 4: Identificar información fiable

- Observa una página web

- Pregúntate:
  - ¿Es clara?
  - ¿Parece fiable?
  - ¿Intenta vender algo?

Actividad 5: Detectar situaciones de riesgo

El facilitador te mostrará ejemplos. Intenta identificar:

- Mensajes sospechosos
- Enlaces poco seguros
- Situaciones en las que no deberías dar tus datos

Actividad 6: Crear una contraseña sencilla y segura

- Piensa en una contraseña fácil de recordar para ti
- Evita usar datos personales evidentes
- Escríbela en tu cuaderno (no en el móvil si no es seguro)

Estas actividades pueden repetirse tantas veces como sea necesario. La práctica es la mejor forma de aprender.

2.7. Síntesis de aprendizajes clave

A lo largo de este módulo has dado tus primeros pasos en el uso de la tecnología. Estos son los aspectos más importantes que debes recordar:

Has aprendido que la tecnología puede ayudarte en tu vida diaria
El móvil o la tablet son herramientas útiles para comunicarte, informarte y gestionar tu salud.

Has comenzado a manejar tu dispositivo

Encender, desbloquear, abrir aplicaciones y utilizar la pantalla son habilidades básicas que irás mejorando con la práctica.

Has dado tus primeros pasos en internet

Ya sabes cómo buscar información sencilla y acceder a páginas web.

Has aprendido a reconocer información más fiable

No toda la información en internet es correcta. Es importante fijarse en la fuente y en cómo se presenta.

Has conocido la importancia de la seguridad

Tus datos personales deben estar protegidos y no deben compartirse con desconocidos.

Has aprendido a actuar con precaución

Si algo te genera dudas, es mejor detenerse y pedir ayuda.

3. Módulo 2. Acceso a recursos digitales en salud y demencias

3.1. Información fiable sobre Alzheimer y otras demencias

En internet podemos encontrar mucha información sobre la memoria, el envejecimiento y las demencias. Sin embargo, no toda esa información es correcta o fiable. Por eso, es importante aprender a identificar qué contenidos son adecuados.

¿Qué es el Alzheimer y qué son las demencias?

Las demencias son enfermedades que afectan a la memoria, al pensamiento y a la capacidad para realizar actividades de la vida diaria. El Alzheimer es la forma más frecuente de demencia.

Algunos signos que pueden aparecer son:

- Dificultades para recordar información reciente
- Problemas para orientarse
- Cambios en el lenguaje
- Dificultad para realizar tareas habituales

sanitario.

¿Dónde encontrar información fiable?

Para informarte sobre Alzheimer y otras demencias, es recomendable utilizar páginas seguras como:

- Servicios públicos de salud
- Hospitales
- Universidades
- Asociaciones de familiares

Estas páginas suelen ofrecer información clara, revisada por profesionales y actualizada.

Consejos para identificar buena información

Cuando entres en una página web, puedes fijarte en lo siguiente:

- ¿La información está bien explicada y es fácil de entender?
- ¿Indica quién la ha elaborado?
- ¿Parece una página oficial o profesional?
- ¿Evita promesas milagrosas o soluciones rápidas?

Si una página genera dudas, es mejor no confiar en ella y buscar otra fuente.

Idea importante
Internet puede ayudarte a comprender mejor la información sobre salud, pero no sustituye la consulta con profesionales.

3.2. Portales y servicios sanitarios online

Cada vez más servicios de salud se pueden utilizar a través de internet. Esto facilita el acceso y evita desplazamientos innecesarios.

¿Qué son los portales sanitarios?

Son páginas web o aplicaciones donde puedes realizar gestiones relacionadas con tu salud.

Algunas de las funciones más habituales son:

- Pedir cita médica
- Consultar resultados de pruebas
- Ver informes médicos
- Acceder a recetas

Ventajas de utilizar estos servicios

- Ahorro de tiempo
- Mayor comodidad
- Acceso a la información en cualquier momento

Cómo utilizarlos

Para acceder a estos servicios, normalmente necesitarás:

- Un dispositivo (móvil, tablet o ordenador)
- Conexión a internet
- Identificación (tarjeta sanitaria, usuario o contraseña)

En las sesiones aprenderás paso a paso cómo acceder y utilizar estas herramientas.

Recomendaciones

- Utiliza siempre páginas oficiales
- No compartas tus datos de acceso
- Si tienes dudas, pide ayuda

3.3. Recursos institucionales y comunitarios

Además de los servicios sanitarios, existen muchos recursos que pueden ayudarte a mejorar tu bienestar y el de las personas de tu entorno.

Estos recursos pueden ser digitales (a través de internet) o presenciales, pero en este programa aprenderás a localizarlos online.

Tipos de recursos que puedes encontrar

Información y orientación

Páginas donde puedes aprender sobre salud, memoria y envejecimiento.

Apoyo a familias y cuidadores

Asociaciones que ofrecen información, acompañamiento y actividades.

Servicios sociales

Recursos disponibles en tu comunidad, como centros de día o programas de apoyo.

Actividades de estimulación

Programas y materiales para trabajar la memoria y otras capacidades.

Importancia de estos recursos

Estos recursos pueden ayudarte a:

- Resolver dudas
- Sentirte acompañado/a
- Acceder a servicios útiles
- Mejorar tu calidad de vida

Consejo

No es necesario conocer todos los recursos. Lo importante es saber que existen y que puedes acceder a ellos cuando lo necesites.

3.4. Aplicaciones digitales relacionadas con el cuidado

Las aplicaciones (apps) son programas que puedes instalar en tu móvil o tablet para realizar diferentes funciones.

En el ámbito de la salud, existen aplicaciones que pueden ayudarte en tu día a día.

Tipos de aplicaciones útiles

- Aplicaciones de recordatorio: Te ayudan a recordar medicación, citas o tareas.
- Aplicaciones de estimulación cognitiva: Incluyen ejercicios para trabajar la memoria, la atención o el lenguaje.
- Aplicaciones de seguimiento de la salud: Permiten registrar datos como actividad física o hábitos.
- Aplicaciones informativas: Ofrecen información sobre enfermedades y cuidados.

Cómo utilizarlas

Para utilizar una aplicación, normalmente debes:

- Buscarla en la tienda de aplicaciones
- Descargarla
- Abrirla y seguir las instrucciones

En el programa aprenderás a hacerlo paso a paso.

Recomendaciones importantes

- Utiliza aplicaciones recomendadas por profesionales
- Evita descargar aplicaciones desconocidas
- Lee las instrucciones con calma
- No introduzcas datos personales si no estás seguro/a

Idea clave

Las aplicaciones pueden ayudarte, pero deben ser fáciles de usar y adaptadas a ti. No es necesario utilizar muchas, sino aquellas que realmente te resulten útiles.

Para facilitar la elección de aplicaciones, puedes utilizar buscadores especializados como *Vadimecum.com*, donde los productos de salud digital están organizados según su utilidad y han sido previamente analizadas.

Esto puede ayudarte a identificar aplicaciones adecuadas para mejorar la memoria, recordar tareas o apoyar a la persona cuidadora en su vida diaria.

3.5. Criterios para evaluar la calidad de la información digital

En internet podemos encontrar mucha información sobre salud, pero no toda es correcta o adecuada. Por eso, es importante aprender a valorar la calidad de lo que leemos.

No se trata de saber mucho, sino de hacerse algunas preguntas sencillas antes de confiar en una información.

¿Quién ha elaborado la información?

Es importante fijarse en quién está detrás de la página.

La información suele ser más fiable cuando procede de:

- Servicios de salud
- Hospitales
- Universidades
- Asociaciones reconocidas

Si no aparece quién ha elaborado el contenido, es mejor desconfiar.

¿La información es clara y comprensible?

Una buena información:

- Está bien explicada
- Utiliza un lenguaje sencillo
- No genera confusión

Si el texto es difícil de entender o parece exagerado, puede no ser adecuado.

¿Está actualizada?

La información en salud cambia con el tiempo. Por eso, es importante que esté actualizada.

Algunas páginas indican la fecha de publicación o de revisión. Esto puede ayudarte a saber si la información es reciente.

¿Tiene un objetivo informativo o comercial?

Debes tener cuidado con páginas que:

- Intentan vender productos
- Prometen soluciones rápidas o milagrosas
- Utilizan mensajes alarmistas

Las páginas fiables suelen tener un objetivo informativo, no comercial.

¿Coincide con otras fuentes?

Si encuentras la misma información en varias páginas fiables, es más probable que sea correcta.

3.6. Actividades prácticas del módulo

Las siguientes actividades te ayudarán a practicar lo aprendido de forma sencilla y paso a paso. Puedes hacerlas durante la sesión con el grupo o repetirlas en casa para ganar más seguridad en el uso de internet.

Actividad 1: Búsqueda de información en salud

En esta actividad vas a aprender a buscar información básica en internet.

• Abre el navegador (por ejemplo, Google o el que tengas en tu dispositivo)
• Escribe una búsqueda sencilla, como “problemas de memoria” o “cómo mejorar la memoria”
• Observa los resultados que aparecen en la pantalla
• Fíjate en los títulos, en si pone “anuncio” o no, y en las páginas que parecen oficiales
• Elige uno de los resultados y accede a la página

Consejo: no hace falta abrir el primero que aparece. Tómate tu tiempo para mirar varias opciones antes de elegir.

Actividad 2: Identificar información fiable

Ahora vamos a aprender a valorar si la información que encontramos es de confianza. Una vez dentro de la página, intenta responder:

• ¿Quién ha creado esta información? (hospital, profesional, empresa, persona desconocida…)
• ¿Te parece clara y fácil de entender?
• ¿Aparecen datos concretos o solo opiniones?
• ¿Tiene fecha o parece muy antigua?
• ¿Confías en ella? ¿Por qué?

Después, comenta tus respuestas con el grupo o con el facilitador. Escuchar a otros también ayuda a aprender.

Actividad 3: Comparar dos páginas

Aquí vas a desarrollar una mirada más crítica.

• Busca un mismo tema (por ejemplo, “Alzheimer” o “pérdida de memoria”)
• Entra en dos páginas diferentes
• Léelas con calma y compáralas

Reflexiona:
o ¿Cuál te parece más fiable?
o ¿Cuál está mejor explicada?
o ¿Cuál te resulta más clara?
o ¿Hay diferencias en la información?

Esta actividad ayuda a darte cuenta de que no toda la información en internet es igual.

Actividad 4: Localizar un recurso útil

En esta actividad vas a buscar algo que realmente puedas usar en tu día a día.

• Busca una página o recurso relacionado con la memoria, la salud o el bienestar
• Explora su contenido (menús, secciones, información…)
• Piensa: ¿para qué podría servirme esto?

Puedes comentar:
• Si te ayudaría a informarte
• Si te ayudaría a recordar cosas
• Si te serviría para consultar dudas

El objetivo es que encuentres herramientas que tengan utilidad real para ti.

Actividad 5: Explorar una aplicación

Ahora vas a conocer una herramienta digital más concreta.

• Observa una aplicación relacionada con la salud (mostrada por el facilitador)
• Intenta entender para qué sirve
• Fíjate en cómo se usa (botones, menús, opciones…)
• Valora si podría ser útil para ti en tu día a día

Además, el facilitador puede mostrar el uso de un buscador como Vadimecum.com, que permite localizar productos de salud digital que han sido previamente revisados.

No es necesario entenderlo todo a la primera. Lo importante es familiarizarse poco a poco.

Actividad 6: Reflexión personal

Para terminar, dedica unos minutos a pensar en tu propia experiencia.

Piensa y responde:
• ¿Para qué podrías usar internet en tu día a día? (buscar información, hablar con familiares, pedir cita médica…)
• ¿Qué te gustaría aprender a hacer con la tecnología?
• ¿Qué te resulta más difícil o te da más inseguridad?

Puedes compartir tus respuestas con el grupo si te apetece.

3.7. Síntesis de aprendizajes clave

En este módulo has aprendido a utilizar internet como herramienta para acceder a información y recursos relacionados con la salud.

Estos son los aspectos más importantes que debes recordar:

A. Has aprendido a buscar información en internet
B. Ahora sabes cómo realizar búsquedas sencillas y acceder a diferentes páginas.
C. Has comprendido que no toda la información es fiable
D. Es importante fijarse en quién ha creado la información y en cómo está presentada.
E. Has aprendido a identificar fuentes más seguras
F. Las páginas de servicios de salud, hospitales o asociaciones suelen ser más fiables.
G. Has conocido recursos sobre Alzheimer y otras demencias
H. Internet puede ayudarte a informarte y comprender mejor estas situaciones.
I. Has descubierto servicios sanitarios digitales
J. Puedes utilizar la tecnología para pedir citas, consultar resultados o acceder a información.
K. Has aprendido a valorar aplicaciones y recursos digitales
L. No todas las aplicaciones son iguales. Es importante elegir aquellas que sean útiles y seguras.

4. Módulo 3. Herramientas digitales para la organización del cuidado y la comunicación

4.1. Organización digital del día a día

La tecnología puede ayudarte a organizar mejor tu día a día, especialmente cuando tienes responsabilidades relacionadas con el cuidado de otra persona o con tu propia salud.

Utilizar herramientas digitales permite:

- Recordar citas médicas
- Organizar tareas diarias
- Controlar horarios de medicación
- Mantener una rutina más estable

Antes, muchas personas utilizaban agendas en papel. Hoy en día, podemos hacer lo mismo desde el móvil o la tablet, con la ventaja de que el dispositivo puede avisarnos automáticamente.

¿Por qué es útil organizarse digitalmente?

- Reduce olvidos
- Aporta tranquilidad
- Permite tener todo en un mismo lugar
- Facilita compartir información con otras personas

No es necesario utilizar muchas herramientas. Lo importante es elegir una que sea sencilla y que se adapte a ti.

4.2. Calendarios, recordatorios y planificación

Los calendarios y recordatorios son herramientas muy útiles para organizar actividades importantes.

¿Qué es un calendario digital?

Es una aplicación que te permite anotar eventos, citas o tareas en días concretos.

Por ejemplo:

- Citas médicas
- Toma de medicación
- Actividades diarias
- Reuniones familiares

Muchos dispositivos incluyen un calendario de forma automática.

¿Qué es un recordatorio?

Es un aviso que aparece en el dispositivo para recordarte algo importante.

Por ejemplo:

- “Tomar medicación a las 10:00”
- “Llamar al médico”
- “Ir a la consulta”

El dispositivo puede emitir un sonido o mostrar una notificación.

Cómo utilizarlos de forma sencilla

1. Abre la aplicación de calendario o recordatorios
2. Añade una tarea o evento
3. Indica el día y la hora
4. Guarda la información

Consejos importantes

- Empieza con pocas tareas
- Utiliza palabras claras y sencillas
- Revisa cada día tu calendario
- Activa los avisos para no olvidarte

El calendario no es solo para anotar cosas, sino para ayudarte a organizarte y sentirte más tranquilo/a.

4.3. Comunicación digital con profesionales sanitarios

Actualmente, muchas gestiones sanitarias se pueden realizar a través de medios digitales.

Esto facilita la comunicación con profesionales sin necesidad de desplazarse.

Formas de comunicación digital más habituales

- Portales del paciente
- Aplicaciones de salud
- Correo electrónico (en algunos casos)
- Sistemas de cita online

¿Para qué puedes utilizarlos?

- Pedir cita médica
- Consultar resultados
- Acceder a informes

- Resolver dudas sencillas

Recomendaciones importantes

- Utiliza siempre plataformas oficiales
- No compartas tus datos con terceros
- Si tienes dudas, consulta con el facilitador o un profesional

La tecnología puede facilitar el acceso a la salud, pero no sustituye la atención directa de los profesionales.

4.4. Coordinación familiar mediante herramientas digitales

Cuando varias personas participan en el cuidado, es importante estar coordinados.
Las herramientas digitales pueden ayudarte a compartir información de forma sencilla.

¿Para qué sirve la coordinación digital?

- Compartir citas y tareas
- Organizar turnos de cuidado
- Informar sobre cambios o necesidades
- Evitar confusiones

Herramientas que puedes utilizar

- Calendarios compartidos
- Grupos de mensajería (por ejemplo, WhatsApp)
- Notas o listas compartidas

Ejemplo práctico

Una familia puede crear un grupo donde:

- Se recuerden citas médicas
- Se repartan tareas
- Se compartan avisos importantes

Consejos para una buena coordinación

- Mantener la información clara
- Evitar mensajes innecesarios
- Respetar turnos y acuerdos
- Confirmar la información importante

La comunicación clara ayuda a mejorar el cuidado y reduce el estrés.

4.5. Uso responsable de mensajería y videollamadas

Las aplicaciones de mensajería y videollamadas permiten comunicarse de forma rápida y sencilla.

Son especialmente útiles para:

- Mantener el contacto con familiares
- Hablar con profesionales
- Evitar desplazamientos

Mensajería (por ejemplo, WhatsApp)

Permite:

- Enviar mensajes
- Compartir imágenes
- Enviar audios

Videollamadas

Permiten ver y hablar con otra persona al mismo tiempo.

Son útiles cuando:

- No puedes desplazarte
- Quieres una comunicación más cercana

Uso responsable

Es importante utilizar estas herramientas de forma adecuada:

- No compartir información personal sensible
- No reenviar mensajes sin comprobar si son fiables
- Respetar la privacidad de otras personas
- Evitar difundir información alarmista

Señales de alerta

Debes tener cuidado con:

- Mensajes que generan miedo
- Información sin fuente clara
- Peticiones de datos personales

La tecnología conecta a las personas, pero debe utilizarse con responsabilidad.

4.6. Actividades prácticas del módulo

Las siguientes actividades te ayudarán a poner en práctica lo aprendido.

Actividad 1: Crear un recordatorio

- Abre la aplicación de recordatorios
- Escribe una tarea sencilla
- Añade una hora
- Guarda el recordatorio

Actividad 2: Añadir una cita al calendario

- Abre el calendario
- Añade una cita (por ejemplo, “cita médica”)
- Indica día y hora
- Guarda la información

Actividad 3: Revisar tu organización diaria

- Observa tu calendario
- Identifica qué tareas tienes
- Reflexiona si te ayuda a organizarte

Actividad 4: Simular una comunicación sanitaria

- Observa cómo pedir cita online (con ayuda del facilitador)
- Identifica los pasos necesarios

Actividad 5: Comunicación en grupo

- Participa en un grupo de mensajería (simulado)
- Practica enviar un mensaje claro

Actividad 6: Reflexión personal

Piensa y responde:

- ¿Qué herramienta te ha resultado más útil?
- ¿Para qué podrías usarla en tu día a día?

4.7. Síntesis de aprendizajes clave

En este módulo has aprendido a utilizar la tecnología para organizar tu día a día y mejorar la comunicación.

Aspectos más importantes

Has aprendido a organizar tareas y citas
Las herramientas digitales pueden ayudarte a recordar y planificar.

Has conocido el uso de calendarios y recordatorios
Estas herramientas facilitan la organización diaria.
Has descubierto formas de comunicarte con profesionales
La tecnología permite acceder a servicios de salud de forma más sencilla.
Has aprendido a coordinarte con otras personas
La comunicación digital mejora el trabajo en equipo en el cuidado.
Has conocido el uso responsable de la mensajería
Es importante proteger la información y evitar riesgos.

5. Módulo 4. Autocuidado del cuidador y empoderamiento digital

5.1. El impacto emocional del cuidado

Cuidar de otra persona es una tarea importante y valiosa, pero también puede resultar exigente a nivel físico y emocional.

Es habitual que las personas cuidadoras puedan experimentar:

- Cansancio
- Estrés
- Preocupación constante
- Falta de tiempo para sí mismas
- Sensación de sobrecarga

En algunos casos, también pueden aparecer sentimientos como tristeza, irritabilidad o soledad.

¿Por qué es importante el autocuidado?

Cuidar de uno mismo no es egoísmo, es una necesidad.

Cuando tú estás mejor:

- Puedes cuidar mejor
- Tomas decisiones con más claridad
- Tienes más energía
- Te sientes más tranquilo/a

Señales de alerta

Es importante prestar atención si aparecen:

- Cansancio continuo
- Dificultad para descansar
- Falta de ganas de hacer actividades
- Aislamiento
- Irritabilidad frecuente

Si te reconoces en alguna de estas situaciones, puede ser momento de pedir apoyo.

Para cuidar bien, también necesitas cuidarte.

5.2. Recursos digitales de apoyo emocional

La tecnología puede ayudarte también a cuidar de tu bienestar emocional.

Existen recursos digitales que ofrecen:

- Información sobre bienestar
- Apoyo psicológico
- Orientación para cuidadores
- Actividades para mejorar el estado de ánimo

Tipos de recursos que puedes encontrar

Páginas informativas

Ofrecen información sobre emociones, estrés y cuidado.

Asociaciones y servicios de apoyo

Muchas asociaciones cuentan con recursos online para cuidadores.

Programas de acompañamiento

Algunas plataformas ofrecen orientación o seguimiento.

Ventajas de estos recursos

- Acceso desde casa
- Disponibilidad en cualquier momento
- Información clara y adaptada

Recomendaciones

- Utiliza recursos fiables
- No sustituyen la ayuda profesional
- Consulta con profesionales si lo necesitas

Pedir ayuda es una forma de cuidarte.

5.3. Aplicaciones de bienestar y gestión del estrés

Existen aplicaciones diseñadas para ayudarte a mejorar tu bienestar emocional.

¿Para qué pueden servir estas aplicaciones?

- Relajarte
- Reducir el estrés
- Mejorar el descanso
- Organizar pensamientos
- Practicar ejercicios sencillos

Tipos de aplicaciones

Relajación y respiración

Incluyen ejercicios guiados para calmar el cuerpo.

Mindfulness o atención plena

Ayudan a centrarse en el momento presente.

Sueño

Facilitan la conciliación del sueño.

Seguimiento emocional

Permiten registrar cómo te sientes.

Cómo utilizarlas

- Descarga la aplicación
- Ábrela y explora sus funciones
- Utilízala unos minutos al día

Consejos

- Empieza poco a poco
- Elige aplicaciones sencillas
- Utiliza solo las que te resulten útiles

No necesitas usar muchas aplicaciones, solo aquellas que te ayuden realmente.

5.4. Comunidades virtuales seguras y redes de apoyo

Sentirse acompañado/a es fundamental cuando se cuida de otra persona. El cuidado prolongado puede generar **cansancio, aislamiento o sensación de incomprensión**, especialmente cuando el entorno cercano no vive la misma situación.

En este contexto, las comunidades virtuales se convierten en una herramienta muy valiosa para **conectar, compartir y sentirse comprendido/a**, sin necesidad de desplazarse.

¿Qué son las comunidades virtuales?

Son espacios en internet donde las personas se reúnen para **intercambiar experiencias,**

información y apoyo emocional.

Pueden encontrarse en diferentes formatos:

- Foros especializados
- Grupos en redes sociales
- Plataformas de asociaciones o entidades
- Aplicaciones de apoyo a cuidadores

Lo importante no es el formato, sino el objetivo: crear un espacio de conexión y ayuda mutua.

¿Qué puedes encontrar en ellas?

Participar en estas comunidades puede aportarte diferentes beneficios:

- **Experiencias de otras personas**: conocer cómo afrontan situaciones similares puede ayudarte a entender mejor la tuya.
- **Consejos prácticos**: desde cómo organizar el cuidado hasta estrategias para manejar el estrés o conductas difíciles.
- **Apoyo emocional**: sentirte escuchado/a y validado/a por personas que realmente entienden lo que estás viviendo.
- **Sensación de compañía**: saber que no estás solo/a en el proceso reduce el aislamiento.

A veces, leer a otras personas ya genera alivio, incluso sin participar activamente.

Importancia del apoyo social

El apoyo social es un factor clave en el bienestar psicológico de las personas cuidadoras. Diversos estudios muestran que contar con una red de apoyo ayuda a **prevenir el estrés crónico y el síndrome de sobrecarga del cuidador**.

El contacto con otras personas puede ayudarte a:

- **Sentirte comprendido/a**, sin necesidad de dar muchas explicaciones
- **Reducir la sensación de soledad**, especialmente en momentos difíciles
- **Compartir preocupaciones y emociones**, liberando carga mental

- **Aprender nuevas formas de afrontar situaciones cotidianas**

Compartir no es una señal de debilidad, sino una forma de cuidarte.

Uso seguro de estas comunidades

Aunque estas herramientas son muy útiles, es importante utilizarlas de forma segura y responsable.

Ten en cuenta estas recomendaciones:

- **No compartas datos personales sensibles** (dirección, teléfono, información médica detallada, etc.)
- **Respeta la privacidad de los demás**, evitando difundir información fuera del grupo
- **Utiliza espacios moderados o gestionados por entidades fiables**, como asociaciones o profesionales
- **Evita dar por válida toda la información**, especialmente si no proviene de fuentes profesionales
- **Consulta con profesionales sanitarios** ante dudas importantes sobre salud o tratamiento

No toda la información en internet es correcta, por eso es importante mantener una actitud crítica.

Participar de forma activa o pasiva

No es necesario intervenir activamente desde el principio. Puedes:

- Leer y observar (“participación pasiva”)
- Comentar cuando te sientas cómodo/a
- Compartir tu experiencia progresivamente

Cada persona encuentra su propio ritmo.

5.5. Consolidación de la autoeficacia digital

A lo largo del programa has ido aprendiendo a utilizar la tecnología.

Este aprendizaje no solo tiene que ver con manejar un dispositivo, sino con sentirte capaz de hacerlo.

¿Qué es la autoeficacia digital?

Es la confianza en tu capacidad para utilizar la tecnología.

Señales de que estás avanzando

- Utilizas el móvil con más seguridad
- Te atreves a probar cosas nuevas
- Sabes resolver pequeñas dificultades
- Te sientes más autónomo/a

Cómo seguir mejorando

- Practica de forma regular
- Repite lo aprendido
- No tengas miedo a equivocarte
- Pide ayuda cuando lo necesites

El aprendizaje es progresivo. Lo importante es avanzar poco a poco.

5.6. Actividades prácticas del módulo

Las siguientes actividades están diseñadas para ayudarte a **reflexionar, tomar conciencia y aplicar de forma realista** los contenidos del módulo en tu vida cotidiana. No se trata de hacerlas "perfectas", sino de **adaptarlas a tu ritmo, tus necesidades y tu contexto personal**.

Actividad 1: Reflexión sobre el autocuidado

El autocuidado es la base para poder cuidar a otras personas sin descuidarte a ti mismo/a. Esta actividad te invita a parar y observarte.

Piensa y responde:

- ¿Qué haces actualmente para cuidarte (física, emocional y mentalmente)?
- ¿Cuánto tiempo dedicas a ti mismo/a a lo largo de la semana?
- ¿Qué te gustaría mejorar en tu autocuidado?

Sugerencia: Puedes escribirlo en una libreta o en el móvil. Intenta ser honesto/a contigo mismo/a, sin juzgarte.

Actividad 2: Identificar señales de sobrecarga

Muchas veces la sobrecarga aparece poco a poco y no somos plenamente conscientes de ella. Detectarla a tiempo es clave para prevenir el agotamiento.

Reflexiona:

- ¿Te sientes cansado/a con frecuencia, incluso después de descansar?

- ¿Notas irritabilidad, falta de paciencia o cambios en tu estado de ánimo?
- ¿Tienes tiempo real para ti o sientes que siempre estás "para otros"?

Objetivo: Reconocer estas señales te permitirá actuar antes de que la situación empeore.

Actividad 3: Explorar un recurso digital

La tecnología puede ser una gran aliada para el bienestar si sabemos utilizarla correctamente.

Pasos:

- Busca una página web o recurso digital relacionado con bienestar, autocuidado o apoyo a cuidadores.
- Explora su contenido durante unos minutos.

Después, reflexiona:

- ¿Para qué puede servirte este recurso?
- ¿Te resulta útil, fácil de entender y accesible?

Ejemplo: Puede ser una página con ejercicios de relajación, consejos para el estrés o información sobre apoyo emocional.

Actividad 4: Probar una aplicación

En esta actividad pasarás a la acción utilizando una herramienta concreta.

Pasos:

- Descarga o accede a una aplicación de bienestar (relajación, meditación, respiración, etc.).
- Prueba una función sencilla, como una respiración guiada o una breve meditación.

Después, reflexiona:

- ¿Cómo te has sentido antes y después de usarla?
- ¿Te ha resultado fácil de utilizar?
- ¿La usarías en tu día a día?

Importante: No necesitas dedicar mucho tiempo, con 3–5 minutos es suficiente para empezar.

Actividad 5: Compartir experiencias

El apoyo social es fundamental. Compartir ayuda a normalizar lo que sentimos y a aprender de los demás.

Actividad grupal:

- Comparte con el grupo alguna dificultad, experiencia o aprendizaje relacionado con el autocuidado.
- Escucha activamente a otras personas, sin juzgar.

Objetivo: Crear un espacio de confianza donde sentirse comprendido/a y acompañado/a.

Actividad 6: Plan personal

Para que lo aprendido tenga impacto real, es importante concretarlo en acciones.

Piensa y escribe:

- ¿Qué herramienta digital (app, web, recurso) te gustaría seguir utilizando?
- ¿En qué momento del día podrías incorporarla (mañana, tarde, noche)?
- ¿Con qué frecuencia (diario, varios días a la semana, cuando lo necesites)?

Ejemplo: "Voy a usar una app de respiración 5 minutos antes de dormir, tres veces por semana".

5.7. Síntesis final del programa

A lo largo de este programa has aprendido a utilizar la tecnología de forma práctica y segura.

Aspectos más importantes que debes recordar

A. Has aprendido a utilizar dispositivos digitales
   Ahora sabes manejar el móvil o la tablet con mayor seguridad.
B. Has aprendido a utilizar internet
   Puedes buscar información y acceder a recursos.
C. Has aprendido a identificar información fiable
   Sabes distinguir mejor qué contenidos son seguros.
D. Has conocido herramientas digitales útiles
   Aplicaciones, recursos y servicios pueden ayudarte en tu día a día.
E. Has aprendido a organizarte y comunicarte mejor
   La tecnología puede facilitar la planificación y el contacto con otras personas.
F. Has reflexionado sobre tu bienestar
   Cuidarte es fundamental para poder cuidar.

G. Has ganado confianza en el uso de la tecnología
Eres más autónomo/a y capaz de seguir aprendiendo.

6. Cierre

Este apartado marca el final del programa CAPACITA-TIC. Es un momento importante para detenerse, mirar hacia atrás y tomar conciencia de todo lo que has aprendido a lo largo de las sesiones.

A lo largo del programa, has ido avanzando paso a paso en el uso de la tecnología, superando posibles miedos iniciales y adquiriendo nuevas habilidades. Es normal que al principio algunas cosas resultaran difíciles o desconocidas, pero el aprendizaje es un proceso progresivo, y cada pequeño avance cuenta.

Este cierre también es una oportunidad para pensar en el futuro: cómo puedes seguir utilizando la tecnología en tu vida diaria, qué herramientas te han resultado más útiles y de qué manera puedes seguir aprendiendo.

Recuerda que no se trata solo de aprender a usar un dispositivo, sino de ganar autonomía, seguridad y confianza en ti mismo/a.

6.1. Evaluación final del programa

Al finalizar el programa, es importante dedicar un tiempo a valorar la experiencia.

La evaluación no es un examen. No hay respuestas correctas o incorrectas. Su objetivo es ayudarte a reflexionar sobre tu aprendizaje, tomar conciencia de tus avances y reconocer el esfuerzo que has realizado.

¿Qué puedes valorar?

Puedes reflexionar sobre diferentes aspectos de tu experiencia:

- Lo que has aprendido a lo largo del programa
- Cómo te has sentido durante las sesiones
- Qué actividades te han resultado más útiles o interesantes
- Qué te ha resultado más fácil
- Qué te ha supuesto mayor dificultad
- Qué aspectos te gustaría seguir practicando

Algunas preguntas para reflexionar

Puedes utilizar estas preguntas como guía:

- ¿Te sientes más seguro/a utilizando el móvil o la Tablet?

- ¿Has perdido parte del miedo inicial a la tecnología?
- ¿Has aprendido algo que puedas aplicar en tu vida diaria?
- ¿Qué herramienta digital te ha resultado más útil?
- ¿Hay algo que ahora haces y antes no sabías hacer?
- ¿Qué te gustaría seguir aprendiendo a partir de ahora?

Importancia de la evaluación

Reflexionar sobre lo aprendido es una parte fundamental del proceso. Te permite:

- Ser consciente de tus avances, aunque sean pequeños
- Valorar el camino recorrido
- Identificar aquello que necesitas reforzar
- Reconocer tu esfuerzo y tu implicación
- Aumentar tu confianza para seguir aprendiendo

Además, esta reflexión te ayudará a consolidar lo aprendido, ya que pensar sobre lo que has hecho facilita que lo recuerdes mejor.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de reconocer todo lo que has conseguido.
Cada paso que has dado es importante.

6.2. Recomendaciones para continuar aprendiendo

El aprendizaje no termina aquí. Este programa es solo el comienzo de un proceso que puedes seguir desarrollando en tu día a día.

La tecnología cambia y evoluciona, pero lo más importante es que ahora tienes una base que te permite seguir aprendiendo con mayor seguridad.

Recomendaciones para seguir avanzando

Practica de forma regular

Dedica unos minutos al día a utilizar tu dispositivo. La práctica frecuente te ayudará a sentirte más cómodo/a.

Repite lo aprendido

Volver a realizar actividades o repetir pasos ya vistos te ayudará a afianzar los conocimientos.

Aprende poco a poco

No es necesario aprender muchas cosas a la vez. Es mejor avanzar de forma progresiva y consolidar cada aprendizaje.

Integra la tecnología en tu rutina

Utiliza el móvil o la Tablet en situaciones reales:

- Buscar información
- Consultar citas
- Organizar tareas
- Comunicarte con otras personas

Cuanto más lo uses, más natural te resultará.

Pregunta cuando tengas dudas

No es necesario hacerlo todo solo/a. Puedes apoyarte en:

- Familiares
- Profesionales
- Personas de confianza
- Grupos o asociaciones

Pedir ayuda forma parte del aprendizaje.

No tengas miedo a equivocarte

Los errores son normales. Equivocarse es una parte necesaria para aprender.

Elige herramientas que te resulten útiles

No necesitas usar muchas aplicaciones. Es mejor utilizar pocas, pero que realmente te ayuden en tu día a día.

Refuerza tu confianza

Recuerda todo lo que has aprendido durante el programa. Esto demuestra que eres capaz de seguir avanzando.

Para seguir creciendo

Si lo deseas, puedes:

- Participar en nuevos cursos o talleres
- Explorar nuevas aplicaciones
- Practicar con otras personas
- Compartir lo aprendido con tu entorno

Enseñar a otros también es una forma de aprender.

6.3. Glosario de términos digitales básicos

A continuación, encontrarás algunos términos que pueden ayudarte a comprender mejor el uso de la tecnología.

Aplicación (App)
Programa que se instala en el móvil o la tablet para realizar una función concreta (por ejemplo, WhatsApp o el calendario).

Contraseña
Clave que protege tu información y permite acceder a aplicaciones o servicios.

Datos personales
Información privada que te identifica (nombre, DNI, teléfono, etc.).

Descargar
Acción de instalar una aplicación o archivo en el dispositivo.

Enlace (link)
Elemento que te lleva de una página a otra al pulsarlo.

Internet
Red que permite acceder a información y servicios desde el dispositivo.

Mensajería
Sistema que permite enviar y recibir mensajes (por ejemplo, WhatsApp).

Navegador
Aplicación que se utiliza para acceder a páginas web (por ejemplo, Chrome o Safari).

Notificación
Aviso que aparece en el dispositivo para informarte de algo (mensaje, recordatorio, etc.).

Página web
Espacio en internet donde puedes encontrar información.

Videollamada
Comunicación en la que puedes ver y hablar con otra persona en tiempo real.

Wi-Fi
Conexión a internet sin cables.