

---

# Digital Generations

---

## MANUAL DE HERRAMIENTAS DIGITALES

Autor: Regional Cluster “North-East”

Noviembre 2022



Defoin



four elements



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

## Información del proyecto

**Acrónimo del Proyecto:** DG

**Título del Proyecto:** Digital Generations

**Programa y Convocatoria:** Erasmus+ KA220-ADU - Cooperation partnerships in adult education

**Número del Proyecto:** 2021-1-SI01-KA220-ADU-000035182

**Página web del Proyecto:** <https://digitalgenerationsproject.eu/>

## Información del Documento

**Resultado del Proyecto:** 2

**Nombre del Resultado Intelectual:** Digital Tools Handbook

**Título del documento:** Manual de Herramientas Digitales

**Tipo de documento:** Manual

**Autor(es):** Regional Cluster “North-East”

**Nivel de confidencialidad:** Public

**Licencia de Creatividad Común:**



## Document History

Version	Date	Description	Status
1	02.12.2022	Regional Cluster “North-East”	Final
2	30.12.2022	Defoin	Translation to Spanish

## Contenido

Información del proyecto	2
Información del Documento	2
Document History	2
1. Proyecto “Digital Generations”	4
2. Consorcio	6
3. Introducción	7
4. Contexto	8
5. Grupo objetivo	10
6. El propósito de este manual	11
7. Principales temas de interés	12
8. Marco de competencias	13
9. Método de evaluación del nivel de competencias digitales	15
10. Herramientas	19
10.1 Competencias digitales básicas	20
10.2. Habilidades para realizar actividades en línea	29
10.3. Habilidades de comunicación en línea	38
10.4. Competencias para garantizar la seguridad en línea	46
10.5. Habilidades para ser creativo en Internet	54

# 1. Proyecto “Digital Generations”

## 1.1. Introducción al proyecto

En el último año, nuestros ciudadanos mayores se han enfrentado a una de las situaciones más duras a las que podían enfrentarse. Muchos de ellos estaban aislados en casa, sin herramientas para relacionarse con el mundo exterior. Mientras, las generaciones más jóvenes afrontaron las restricciones con creatividad. Creaban vídeos, canciones, bailaban... y lo compartían con sus compañeros, amigos y familiares. Los ciudadanos mayores no tienen esa oportunidad. La mayoría de ellos carece de las habilidades necesarias para crear e interactuar con otros en línea.

Según Eurostat - Encuesta comunitaria sobre el uso de las TIC en los hogares, existe una necesidad esencial de educación y formación digital, especialmente en los países socios, ya que la mayoría de ellos tienen una capacidad inferior a la media europea.

La prioridad de los socios es establecer una vida de calidad para las personas mayores y mejorar su vida en el entorno doméstico. La estructura por edades de la población ha ido cambiando y la sociedad es cada vez más longeva. La esperanza de vida ha aumentado y la proporción de mayores de 65 años crece rápidamente. Este hecho exige adaptar los sistemas y disposiciones existentes para aprovechar las capacidades de una nueva estructura de edad. El objetivo de los socios es crear posibilidades y oportunidades para una vida de calidad para todas las generaciones y para un envejecimiento digno. Ya podemos ver que son necesarios ajustes en muchos ámbitos. También en el campo de la participación en la sociedad, centrándose en la cooperación intergeneracional, el voluntariado, el uso de las TIC en la comunicación, etc. Algunos socios imparten cursos de formación para mayores y pretenden concienciarles sobre la importancia de las soluciones TIC para su inclusión social y para la formación cognitiva. Todos ellos participan en actividades intergeneracionales que reúnen a grupos, como mayores, inmigrantes y jóvenes con pocas oportunidades, para promover la cohesión social y la solidaridad. El proyecto Generaciones Digitales se ajusta perfectamente a sus necesidades y objetivos y aportará un valor añadido a las actividades e inspiraciones de los socios a nivel nacional.

## 1.2. Objetivos

Este proyecto nació como una oportunidad para empoderar a nuestros ciudadanos mayores formándoles para que adquieran las habilidades necesarias para ser creativos en la red e interactuar con sus iguales. Pero creemos que los mejores instructores para ello son las generaciones más jóvenes. Estas utilizan la creatividad en línea como forma de comunicación. Pasar una hora en Tiktok permite a cualquier

adulto darse cuenta del potencial creativo y la capacidad de las generaciones más jóvenes.

Este proyecto, por tanto, generará las herramientas necesarias para que los jóvenes puedan formar a la población mayor sobre cómo pueden ser creativos, expresarse, compartir sus conocimientos e interactuar con sus iguales en un entorno en línea.

#### Objetivos:

- Investigar la situación de aislamiento de los ciudadanos mayores en los países socios y recopilar ejemplos de buenas prácticas de actividades creativas y digitales.
- Investigar y recopilar buenas prácticas intergeneracionales en los países socios.
- Investigar y recopilar las herramientas digitales que pueden utilizarse para la expresión creativa.
- Crear una metodología de formación y tutoría basada en la formación intergeneracional para apoyar el proceso creativo de los ciudadanos mayores en el contexto digital.
- Promover la inclusión social y la buena salud mental de los ciudadanos mayores.
- Difundir los resultados del proyecto más allá de la asociación.
- Crear nuevas sinergias entre las organizaciones de educación de adultos y las organizaciones de trabajo juvenil para promover el aprendizaje intergeneracional.
- Promover el uso de la creatividad entre las personas mayores.
- Promover el envejecimiento activo.
- Proporcionar directrices a otros municipios y organizaciones clave para poner en marcha un programa de este tipo a nivel local, regional o nacional.

## 2. Consorcio

El consorcio está formado por 6 socios procedentes de 5 países europeos:

- Socio 1 – RAZVOJNI CENTER SRCA SLOVENIJE DOO (Eslovenia)
- Socio 2 – FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO E INSERCIÓN, SOCIEDAD LIMITADA (España)
- Socio 3 – E-SENIORS: INITIATION DES SENIORS AUX NTIC ASSOCIATION (Francia)
- Socio 4 – ASTIKI MI KERDOSKOPIKI ETAIREIA FOUR ELEMENTS (Grecia)
- Socio 5 – REGIONAL CLUSTER NORTH-EAST (Bulgaria)
- Socio 6 – OBČINA KAMNIK (Eslovenia)

### 3. Introducción

El envejecimiento de nuestras sociedades es una de las "megatendencias" del siglo XXI, con importantes repercusiones no sólo en la vida de las personas mayores, sino también planteando oportunidades y retos para todos. Hoy en día, casi el 20% de la población tiene más de 65 años; en 2070, esa cifra será del 30%. ¿Cómo organizar nuestras sociedades, basándonos en el respeto de la dignidad humana, la libertad, la democracia y la igualdad, para que todos podamos vivir y envejecer sin discriminación? Partiendo de estas preguntas, tratamos de averiguar cómo una segunda megatendencia -la transformación digital- influye en los procesos y retos y cómo podemos responder a ella. Cómo puede la digitalización apoyar el envejecimiento activo y saludable, mejorar la calidad de vida, ayudar a devolver la independencia a las personas mayores para garantizar su plena participación en la sociedad y cambiar el paradigma de "personas mayores vulnerables" a "personas mayores valiosas".

Durante la reciente pandemia de COVID-19, las posibilidades de la información digital, la comunicación digital y las herramientas digitales de todo tipo fueron más cruciales que nunca. Mientras la pandemia se extendía por Europa, internet era la llave de acceso a la información, al aprendizaje, al comercio, al teletrabajo, a las compras, a los juegos y otras formas de entretenimiento, y a menudo una herramienta necesaria para comunicarse con los seres queridos, para celebrar, para conmemorar y para obtener información sobre salud y servicios. La conectividad digital y el uso frecuente de internet no sólo eran necesarios en un contexto profesional, sino que "todo el mundo" debía poder utilizar internet e integrarse en la era digital.

Quedó claro que el acceso a internet debe considerarse un "bien común", tan esencial para el bienestar común como la electricidad o el agua, y que la alfabetización digital es una clave crucial para la comunicación. Esto aún no es una realidad para todos los que lo necesitan, especialmente para grupos significativamente importantes de personas mayores. El creciente uso de herramientas digitales ha demostrado el potencial de la digitalización, pero también ha puesto de manifiesto la vulnerabilidad de nuestras sociedades ante nuevas desigualdades digitales. Las tecnologías digitales pueden ayudar a aprender nuevas habilidades, facilitar las interacciones sociales, promover una vida independiente y autónoma y mejorar la gestión y prestación de asistencia sanitaria y social para una población que envejece. Sin embargo, no todos se benefician por igual. La pandemia COVID-19 puso de manifiesto la desigualdad de acceso a las tecnologías digitales dentro de los grupos de población y entre ellos.

Las personas mayores tienen más probabilidades de estar excluidas digitalmente y de encontrar obstáculos para acceder a bienes y servicios que se ofrecen cada vez más en línea. La exclusión digital limita las oportunidades de un envejecimiento activo y saludable, incluida la participación social y económica. El reto no consiste únicamente en empoderar a las personas mayores facilitándoles el acceso a las tecnologías digitales y aumentando su alfabetización digital. Es necesario garantizar un diseño adaptado a la edad y la pertinencia de los servicios digitales, así como entornos digitales libres de edad, éticos y seguros que acojan la diversidad de las

poblaciones que envejecen. Todo esto quedó claro durante la pandemia de Covid-19, los encierros y los límites sociales impuestos. Es una de las lecciones que nos ha enseñado nuestra sociedad y que debemos poner en práctica. La nueva función que la comunicación digital ha asumido para las personas mayores ha creado una nueva conciencia de la necesidad de la alfabetización digital como clave para el envejecimiento activo, la inclusión social y la participación.

## 4. Contexto

El porcentaje de personas mayores respecto a la población total es cada vez mayor. Estas tendencias demográficas son oportunidades para los sindicatos y los Estados, tanto cualitativa como cuantitativamente. Entre 1960 y 2004 la proporción de personas mayores (mayores de 65 años) ha pasado de casi el 10% al 17% en 44 años. Esta tendencia se mantendrá en el nuevo siglo. Se espera que la proporción de personas mayores de 65 años aumente hasta 2050.

### 4.1. Igualdad digital para todos

El siglo XXI se caracteriza por la rápida expansión de la digitalización. Las tecnologías digitales pueden ayudar a aprender nuevas habilidades, facilitar las interacciones sociales, fomentar una vida independiente y autónoma y mejorar la gestión y prestación de servicios sanitarios y sociales. La necesidad planteada por la pandemia COVID-19 ha demostrado que el uso de la telesalud ha sido un método eficaz para prestar asistencia sanitaria cuando el contacto cara a cara era reducido. Sin embargo, no todos se beneficiaron por igual. La pandemia COVID-19 ha puesto de manifiesto la desigualdad de acceso a las tecnologías digitales entre las poblaciones y dentro de ellas. ¿Cómo entender esta falta de oportunidades para grupos importantes de la población y cómo mejorar la participación significativa en el mundo digital?

### 4.2. La pandemia COVID-19: un catalizador para la transformación digital de las sociedades

Durante la reciente pandemia de COVID-19, más que nunca, las oportunidades de información digital y comunicación digital fueron cruciales. Mientras la pandemia se extendía por todos los continentes, Internet ha sido la clave para la información, el aprendizaje, el comercio, el teletrabajo, las compras, los juegos y otras formas de entretenimiento. A menudo fue también una herramienta necesaria para comunicarse con los seres queridos, para celebrar, para conmemorar y para obtener información sobre salud y servicios.

La conexión digital y el uso frecuente de Internet eran necesarios no sólo en el contexto profesional, sino que "todos y cada uno" debían poder utilizar Internet e integrarse en la era digital. Quedó claro que la "revolución digital" -la cuarta revolución industrial- no tenía precedentes históricos y estaba evolucionando de forma exponencial y no lineal. La digitalización ocupó un lugar destacado en la agenda del Foro Económico Mundial 2020. Gobiernos y empresas de telecomunicaciones y tecnología de todo el mundo colaboraron para poner en marcha medidas inmediatas que ayudaran a los países a permanecer conectados.



Las organizaciones internacionales hicieron un llamamiento para acelerar la colaboración entre los sectores público y privado a fin de responder conjuntamente a las crisis sanitarias y económicas sin precedentes para garantizar que las redes estuvieran bien equipadas para gestionar el aumento del tráfico digital, ayudar a los países a garantizar el futuro de sus capacidades e infraestructuras digitales y asegurar el acceso a los servicios digitales para todos. A todos los niveles políticos, los gobiernos eran conscientes de que tenían que asumir la responsabilidad de desarrollar estrategias y políticas digitales para abordar los beneficios y los retos de la transformación digital de nuestras sociedades. Una transformación centrada en el ser humano, basada en los derechos, libertades y valores fundamentales que constituyen la base de nuestras sociedades democráticas, debe garantizar una inclusión digital digna para todos en la era digital.

#### 4.3. Grupos vulnerables y la brecha digital

El creciente uso de las herramientas digitales ha puesto de manifiesto las oportunidades que ofrece la digitalización, al tiempo que ha expuesto la vulnerabilidad de nuestras sociedades a nuevas desigualdades digitales. Durante la crisis de COVID-19, la brecha digital -las diferencias entre las personas con suficientes conocimientos y acceso a la tecnología digital y las que carecen de ellos o tienen menos acceso- era cada vez mayor. Esta brecha se produce de forma desigual en las sociedades en función del género, la ubicación geográfica, los ingresos familiares y la edad. La brecha digital mundial se perfila como uno de los mayores problemas del siglo XXI para la igualdad global. Más de un tercio de la población mundial no utiliza Internet. La mayoría de los que no están conectados viven en países en desarrollo, y África es el continente con menor participación en la transformación digital. En todos los países, el uso cualificado de Internet se convirtió en un gran reto para los niños y estudiantes de grupos minoritarios en escuelas y universidades, para las familias que viven en regiones remotas, para los hogares con bajos ingresos y para las personas mayores que nunca adquirieron la alfabetización digital.

Las personas mayores como grupo no son un colectivo aislado en lo que se refiere al uso de Internet. Dentro de la población de adultos mayores, las tasas de adopción de Internet varían según el origen étnico, la educación y los ingresos. Sin embargo, dentro de cada subcategoría demográfica, los adultos mayores tienen tasas más bajas de uso de Internet que los más jóvenes. Se encuentran en el lado negativo de la brecha digital, ya que el concepto no sólo identifica quién utiliza internet y quién no, sino que también mide gradaciones de exclusión digital. A medida que Internet se integra más en la vida cotidiana, las personas que no lo utilizan se ven cada vez más privadas de derechos y más desfavorecidas.

## 5. Grupo objetivo

El número de personas mayores que están en línea ha aumentado en los últimos años, pero la edad sigue siendo el principal factor de riesgo que indica si alguien sufre exclusión digital. Este es el caso en todos los aspectos de la exclusión digital: estar desconectado, carecer de acceso a dispositivos, tener escasas o nulas competencias digitales y menor confianza, motivación o amplitud de uso de Internet. Sin embargo, también hay que tener en cuenta otros factores de riesgo, como unos ingresos más bajos.

Pero aunque el porcentaje de adultos mayores con conocimientos informáticos crece día a día, una gran parte de este grupo demográfico sigue siendo analfabeto informático. Y aunque algunos de ellos quieran adquirir conocimientos informáticos, existen varias barreras que a menudo les impiden adquirirlos. Hay varias razones por las que las personas no están en línea o están digitalmente excluidas, como: escasas competencias, poca confianza, conectividad a Internet de mala calidad o falta de dispositivos adecuados.

Es evidente que el uso de las nuevas tecnologías por parte de la población mayor contribuye significativamente a una mejor calidad de vida, mejorando parámetros de la vida cotidiana como la facilitación del transporte, la comunicación y la participación en la vida social.

## 6. El propósito de este manual

El objetivo del consorcio de Digital Generations es analizar la situación de aislamiento de las personas mayores en los países socios y crear un marco de referencia sobre qué competencias digitales tienen ya las personas mayores y cuáles son las necesidades de este grupo vulnerable.

El aspecto innovador de este análisis es que no sólo analiza las necesidades de los ciudadanos jubilados, sino que también propone una evaluación que permitirá a los educadores de adultos, formadores y trabajadores sociales medir el nivel de competencias digitales que tienen los ciudadanos jubilados. De esta forma obtendremos una herramienta sostenible que pueda medir el nivel de conocimiento en habilidades digitales de la población mayor en el futuro y, al mismo tiempo, esta herramienta permitirá a los formadores y trabajadores sociales saber qué nivel de conocimiento tiene la población mayor y a partir de ahí intentar actualizar sus conocimientos. Así podrán centrarse en las necesidades específicas que tienen los mayores.

Las personas mayores necesitan comprender las tecnologías en diferentes contextos, adquirir confianza y sentirse libres para explorar cómo las tecnologías pueden ayudarles a participar en la comunidad. También es importante mostrar a las personas mayores muchas formas de implicarse realmente en un entorno favorable a la tercera edad. Así, las personas mayores no sólo permiten a los participantes seguir sus propias ideas para iniciativas y proyectos, sino que también asumen el papel de defensores de otras personas mayores o el de asesores expertos sobre, por ejemplo, cómo los servicios/herramientas digitales de fácil uso son útiles para los adultos mayores.

Además, las diversas competencias e intereses digitales que los participantes aportan al proyecto deben encontrar su lugar y uso en los proyectos y la formación. Por ello, será crucial mostrar el amplio espectro de usos de las herramientas digitales para apoyar diferentes necesidades y cómo pueden beneficiar a las propias ideas. Algunos ejemplos son:

- Tomar y reenviar fotos con teléfonos inteligentes (tomar fotos de ejemplos amigables con los mayores en su vecindario o de lugares que necesitan mejoras);
- Mantenerse en contacto con otros participantes utilizando herramientas de telecomunicación;
- Grabación de voz: entrevistar a otros residentes sobre cómo ven su barrio (¿Qué es lo que más les gusta? En su opinión, ¿qué se podría mejorar?);
- Producción de videoclips (cortos) sobre determinadas situaciones/incidentes en el barrio o situaciones (problemáticas) para los peatones mayores al cruzar la calle;
- Subir archivos de audio a una plataforma, o crear un podcast;
- Crear un blog.

## 7. Principales temas de interés

¿Cuáles son los principales temas de interés para las personas mayores que están menos conectadas digitalmente que aquellos que nacieron en la era digital? La digitalización del día a día durante la pandemia del COVID-19 ha acentuado aún más estas desigualdades, ya que muchas personas mayores luchaban por acceder a bienes y servicios esenciales -desde el registro en línea de las aplicaciones de vacunación, hasta las pensiones, el alimento y la medicación durante el bloqueo- si no podían acceder a ellos en línea. Nuestra dependencia de las tecnologías digitales durante la pandemia ha fomentado la atención pública sobre la importancia de la inclusión digital.

Sin embargo, la opinión actual es que las personas mayores deben poseer conocimientos, habilidades, y alfabetización digital o informática para seguir incluidas socialmente en una sociedad. Muchos cambios sociales, como la reducción de la edad de jubilación laboral en algunos países, el aumento de la esperanza de vida y la necesidad imperiosa de aprender a interactuar con las tecnologías, como los teléfonos inteligentes o los ordenadores, han incrementado el deseo de las personas mayores de aprender a utilizar las TIC.

## 8. Marco de competencias

A partir de los resultados de los cuestionarios y los análisis realizados en el marco del primer resultado del proyecto, se pueden indicar las siguientes competencias básicas:

- Saber qué información debe y no debe compartirse en línea.
- Saber cuándo compartir información en línea
- Utilizar aplicaciones de mensajería y llamadas
- Hacer una videollamada
- Utilizar Internet para buscar información
- Crear una cuenta de correo electrónico y utilizarla para comunicarse con otras personas.
- Utilizar un editor de texto
- Descargar/guardar una foto encontrada en Internet
- Crear algo nuevo a partir de imágenes, música o vídeo existentes en Internet.
- Poner un vídeo en línea
- Comunicarse en línea
- Asistir a eventos en línea y participar activamente
- Preparar contenidos y compartirlos con otras personas

Las competencias básicas pueden dividirse en subgrupos:

### 1. Competencias básicas generales

- Saber qué información debe y no debe compartirse en línea.
- Saber cuándo compartir información en línea
- Sabe utilizar Internet para buscar información.
- Sabe abrir una nueva pestaña en el navegador.
- Saber utilizar las aplicaciones de mensajería y llamadas.

## 2. Mensajería de texto: correo electrónico, messenger, edición de texto

- Crear una cuenta de correo electrónico y utilizarla para conectarse con otras personas
- Utilizar un editor de texto

## 3. Servicio de voz y comunicación en línea

- Utilizar aplicaciones de mensajería y llamadas
- Hacer una videollamada

## 4. Grabación, tratamiento de imágenes, intercambio de contenidos

- Descargar/guardar una foto encontrada en línea
- Compartir contenidos visuales
- Crear algo nuevo a partir de imágenes, música o vídeos existentes en línea
- Editar vídeos
- Compartir en línea contenidos de vídeo

## 9. Método de evaluación del nivel de competencias digitales

### Autoevaluación

<b>Nombre</b>				
<b>Edad</b>	65-75	75-85	Más de 85	
<b>Género</b>	Hombre	Mujer	No binario	Prefiero no decirlo
<b>Lugar de residencia</b>				
Me gustaría aprender	<b>Competencias digitales básicas</b>			
	<b>Habilidades para realizar actividades en línea</b>			
	<b>Habilidades de comunicación en línea</b>			
	<b>Competencias para garantizar la seguridad en línea</b>			
	<b>Habilidades para ser creativo en Internet</b>			

Indique si posee las siguientes competencias digitales.

Competencias digitales básicas		
Puedo encender un dispositivo e iniciar sesión en las cuentas/perfiles que tenga	Sí	No
Puedo conectar un dispositivo a una red Wi-Fi	Sí	No
Puedo encontrar y abrir diferentes aplicaciones o programas en un dispositivo	Sí	No
Puedo utilizar los diferentes ajustes del menú de un dispositivo para facilitar su uso (por ejemplo, cambiar el tamaño de la fuente para facilitar la lectura).	Sí	No
Puedo organizar la información en mi PC/portátil utilizando archivos y carpetas	Sí	No
Puedo utilizar marcadores para guardar y recuperar sitios web e información en mi buscador	Sí	No
Sé qué información debe y no debe compartirse en Internet	Sí	No

Sé cuándo compartir información en línea	Sí	No
Sé utilizar Internet para buscar información	Sí	No
Sé cómo abrir una nueva pestaña en un navegador	Sí	No
Sé utilizar las aplicaciones de mensajería y llamadas	Sí	No
Puedo utilizar mis competencias digitales para seguir el ritmo de los cambios tecnológicos	Sí	No
<b>Habilidades para realizar actividades en línea</b>		
Puedo gestionar mi dinero y mis transacciones en línea de forma segura, a través de sitios web o aplicaciones (por ejemplo, mi cuenta bancaria).	Sí	No
Puedo comprar y/o vender bienes o servicios por Internet	Sí	No
Puedo acceder y registrar servicios en línea, incluida la cumplimentación de formularios, en particular servicios gubernamentales	Sí	No
Puedo acceder y gestionar servicios sanitarios en línea (por ejemplo, reservar citas o consultas en línea)	Sí	No
Puedo monitorizar la salud en dispositivos conectados (reloj conectado, smartphone, etc.)	Sí	No
Puedo utilizar tutoriales en línea, chats web, preguntas frecuentes y foros para cualquier asunto personal	Sí	No
Sé cómo crear una cuenta de correo electrónico y utilizarla para comunicarme con los demás.	Sí	No
Sé utilizar un editor de texto	Sí	No
Sé cómo descargar/guardar una foto encontrada en Internet	Sí	No
Sé cómo compartir contenido visual, es decir, una foto o un vídeo	Sí	No
<b>Habilidades de comunicación en línea</b>		
Puedo comunicarme con otras personas por medios digitales (por ejemplo, correo electrónico o Messenger)	Sí	No
Puedo hablar con otras personas a través de herramientas de vídeo	Sí	No



(por ejemplo, FaceTime, Zoom o Skype)		
Puedo interactuar y/o publicar contenidos en las redes sociales (por ejemplo, mensajes, fotografías, vídeos, etc.)	Sí	No
Puedo utilizar Internet para transmitir o descargar contenidos de entretenimiento (por ejemplo, películas, música, juegos o libros)	Sí	No
Puedo configurar la privacidad de mis redes sociales y otras cuentas	Sí	No
Sé asistir a eventos en línea y participar activamente en ellos	Sí	No
<b>Competencias para garantizar la seguridad en línea</b>		
Puedo mantener segura la información que utilizo para acceder a mis cuentas en línea, utilizando contraseñas diferentes y seguras para sitios web y aplicaciones	Sí	No
Puedo responder a solicitudes de autenticación (por ejemplo, reactivar una cuenta cuando he olvidado mi contraseña)	Sí	No
<p>Soy capaz de evaluar los riesgos y amenazas que entraña la realización de actividades en línea y actuar en consecuencia, entre otros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● reconocer y evitar enlaces sospechosos en correos electrónicos, sitios web, mensajes de redes sociales y ventanas emergentes, y saber que hacer clic en ellos supone un riesgo</li> <li>● actualizar mis sistemas de seguridad informática cuando sea necesario para prevenir virus y otros riesgos</li> <li>● identificar los sitios web seguros buscando el candado y "https" en la barra de direcciones</li> </ul>	Sí	No
	Sí	No
	Sí	No
	Sí	No
Sé cómo asegurarme de no compartir ni utilizar los datos o la propiedad intelectual de otras personas sin su consentimiento	Sí	No
Tengo cuidado con lo que comparto en Internet porque sé que la actividad en la red produce un registro permanente al que pueden acceder otras personas	Sí	No
<b>Habilidades para ser creativo en Internet</b>		
Sé cómo hacer una foto de buena calidad	Sí	No

Sé cómo compartir contenidos creativos con mis iguales	Sí	No
Sé en qué canales compartir contenidos	Sí	No
Sé qué herramientas utilizar para producir contenidos creativos en línea	Sí	No
Sé cómo crear algo nuevo a partir de imágenes, música o vídeo existentes en línea	Sí	No
Sé editar vídeos	Sí	No

## 10. Herramientas

Categorías:

Competencias digitales básicas

Habilidades para realizar actividades en línea

Habilidades de comunicación en línea

Competencias para garantizar la seguridad en línea

Habilidades para ser creativo en Internet

## 10.1 Competencias digitales básicas

- ✓ Avast Clean APP- Aplicación para liberar espacio en tu móvil
- ✓ MAGDA app (Simbioza Genesis, Eslovenia)
- ✓ Ccleaner
- ✓ Ecosia
- ✓ Lightshot
- ✓ Medisafe recordatorio de pastillas

<b>Título</b>	<b>Avast CleanUp APP- Aplicación para liberar espacio en tu móvil</b>
<b>Categoría</b>	Competencias digitales básicas
<b>Objetivo</b>	<p>Para eliminar datos y almacenamiento innecesarios del teléfono. <a href="#"><u>Limpiar los archivos no deseados que desperdician espacios</u></a>, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Archivos de caché invisibles, archivos temporales, miniaturas o APKs antiguos.</li> <li>- Datos no utilizados, como canciones olvidadas de Spotify, vídeos guardados de YouTube y otros archivos que nunca abres.</li> <li>- Cachés de publicidad, carpetas vacías y restos del portapapeles.</li> </ul>
<b>Introducción</b>	<p>Avast Cleanup es una <b>aplicación básica que puede limpiar tu colección de fotos</b>. Analiza tu dispositivo y te muestra lo que puedes eliminar para liberar espacio.</p> <p>Hay muchas aplicaciones de este tipo, pero Avast va un poco más allá y ofrece eliminar no sólo las fotos duplicadas, sino también las fotos similares. Es decir, si has hecho varias capturas de pantalla en lugar de una, obtendrás muchas fotos idénticas. Debido a la coincidencia incompleta de todos los datos, incluidos los EXIF, otras apps no te dirán que son duplicados, pero Avast es muy probable que sí lo haga.</p>
<b>Palabras clave</b>	Limpieza, liberar almacenamiento del teléfono, fotos duplicadas, archivos vacíos
<b>Idioma(s)</b>	Inglés, español, griego, francés, esloveno y búlgaro
<b>Formato</b>	Puede utilizarse en teléfonos Android
<b>Grupo objetivo</b>	La herramienta está abierta a cualquier persona
<b>Impacto</b>	Disponer de espacio suficiente en el teléfono para poder utilizar distintas aplicaciones y que funcionen correctamente. Eliminar fotos duplicadas para liberar espacio de almacenamiento y poder recibir nuevas.
<b>Factores de éxito</b>	Disponer de conexión a Internet para descargar la aplicación.
<b>Limitaciones</b>	Ser capaz de instalar la aplicación.
<b>Conclusión</b>	Tener un teléfono lleno de datos innecesarios puede generar problemas, desde ralentización hasta dificultad para recibir mensajes o apps que directamente no funcionan. Muchos mayores tienen que esperar a que sus familiares les visiten para poder limpiar sus teléfonos, si aprenden a hacerlo podrían evitar estos problemas mientras tanto.

<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://www.avast.com/cleanup-android#pc">https://www.avast.com/cleanup-android#pc</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<p>Ayuda para Android: <a href="https://support.google.com/android/answer/7431795?hl=en">https://support.google.com/android/answer/7431795?hl=en</a></p> <p>Otra aplicación: <a href="#">CCleaner</a> – aplicación para limpiar tu teléfono y PC</p>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	<p>Cómo liberar espacio en mi teléfono - Fácil: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pyD_FHsw8vg">https://www.youtube.com/watch?v=pyD_FHsw8vg</a></p> <p>Cómo liberar almacenamiento en WhatsApp: <a href="https://faq.whatsapp.com/339805437291249/?cms_platform=iphone&amp;locale=en_US">https://faq.whatsapp.com/339805437291249/?cms_platform=iphone&amp;locale=en_US</a></p>

<b>Título</b>	<b>MAGDA app (Simbioza Genesis, Eslovenia)</b>
<b>Categoría</b>	Competencias digitales básicas
<b>Objetivo</b>	Aprendizaje permanente y capacitación de los mayores con nuevas competencias e información. Incorporar a los mayores a la era digital de forma más rápida y eficaz.
<b>Introducción</b>	<p>La aplicación MAGDA reúne en un solo lugar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. contactos importantes (números de emergencia) a los que los mayores pueden acceder pulsando el botón de llamada dentro de la app,</li> <li>2. noticias de ámbitos muy diversos (actualidad, salud, digital, etc.),</li> <li>3. un Punto de Información con la posibilidad de buscar proveedores de servicios públicos, no comerciales y comerciales según la ubicación/país del usuario,</li> <li>4. Aula con lecciones de texto y vídeo en diferentes áreas para aprender nuevas habilidades (Uso del ordenador, Uso de Internet, Uso de smartphones, Cocina, ...),</li> <li>5. un Gimnasio con programas de entrenamiento de texto y vídeo preparados por los instructores de la Clínica de Fitness para permitir a las personas mayores estar activas y hacer ejercicio en la comodidad de su propia casa,</li> <li>6. Panorama de la actualidad</li> </ol>
<b>Palabras clave</b>	#seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization
<b>Idioma(s)</b>	Sólo disponible en esloveno
<b>Formato</b>	Aplicación para Google o Apple Store

<b>Grupo objetivo</b>	Personas mayores
<b>Impacto</b>	Pueden adquirir conocimientos básicos sobre el uso de ordenadores, teléfonos inteligentes, Internet, compras en línea, etc. Pueden acceder a las últimas noticias para mayores y a todos los números de teléfono importantes en un solo lugar.
<b>Factores de éxito</b>	Smartphone, tableta u ordenador Acceso a Internet para descargar la aplicación en tu smartphone Mentor para ayudarlo con los primeros pasos para unirse a la aplicación
<b>Limitaciones</b>	Primeros pasos para utilizar la aplicación
<b>Conclusión</b>	/
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.simbioza&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.simbioza&amp;hl=en&amp;gl=US</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://simbioza.eu/digitalne-resitve/magda">https://simbioza.eu/digitalne-resitve/magda</a>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	<p>Funciones que ofrece la aplicación Magda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Números SOS" - Contactos de emergencia recopilados para las personas mayores.</li> <li>- "Noticias": información actualizada para las personas mayores, preparada conjuntamente por nuestros socios.</li> <li>- "Punto de Información" - Acceso a proveedores de servicios, por ejemplo, transporte gratuito, farmacias, oficinas de correos, unidades administrativas, bibliotecas, con los que los mayores pueden contactar fácilmente pulsando el botón "Llamar" dentro de la app, y que pueden filtrar en función de su lugar de residencia.</li> <li>- "Aula" - Contenidos educativos dirigidos a la educación en casa, como cocina y nuevas recetas, uso del ordenador y lecciones en vídeo sobre tecnologías de la información y la comunicación.</li> <li>- "Gimnasio" - Contenidos de vídeo con ejercicios diseñados por los mejores expertos deportivos y adaptados a las personas mayores para que puedan realizarlos con seguridad en la comodidad de su propio hogar.</li> <li>- "Radio" - Posibilidad de escuchar distintas emisoras de radio.</li> <li>- "Eventos" - Un resumen de eventos en directo y digitales para mayores en todo el país.</li> </ul> <p>Para aprender habilidades digitales básicas, lo más útil de esta herramienta sería "Aula" - Contenidos educativos dirigidos a la educación en casa, como el uso del ordenador y lecciones en vídeo sobre tecnologías de la información y la comunicación.</p>

<b>Título</b>	<b>CCleaner</b>
<b>Categoría</b>	Competencias digitales básicas
<b>Objetivo</b>	CCleaner es una aplicación útil, sencilla y gratuita que mantiene en buen estado tu ordenador con Microsoft Windows y tu smartphone Android.
<b>Introducción</b>	Elimina aplicaciones no deseadas, rastreadores, archivos duplicados, archivos basura, cookies y otros elementos redundantes que ocupan espacio en el sistema. Con una interfaz sencilla y limpia, la herramienta es fácil de usar para principiantes y no plantea ningún obstáculo importante en el uso.
<b>Palabras clave</b>	Limpia, optimiza, acelera y protege tu ordenador
<b>Idioma(s)</b>	Inglés, español, griego, francés, esloveno y búlgaro
<b>Formato</b>	PC, ordenador portátil, smartphone
<b>Grupo objetivo</b>	La herramienta es de libre acceso y cualquiera puede utilizarla.
<b>Impacto</b>	CCleaner ha sido diseñado para limpiar, optimizar, acelerar y proteger su ordenador de archivos basura no deseados. El programa se centra en tres casos de uso principales, es decir, Easy Clean, Registry Scanning y Tools.
<b>Factores de éxito</b>	Disponer de PC, portátil o smartphone. Disponer de buena conexión a internet.
<b>Limitaciones</b>	Instalar CCleaner y primeros pasos.
<b>Conclusión</b>	Easy Clean realiza un análisis detallado del sistema en busca de archivos basura y rastreadores. Mueve automáticamente dichos archivos a la papelera de reciclaje. En pocos segundos, la aplicación te proporciona una lista completa de los archivos de tu sistema. Incluso puedes eliminar manualmente determinados archivos y carpetas para liberar más espacio. La aplicación permite preconfigurar las actividades permitidas, lo que evitará el borrado accidental de archivos y aplicaciones.
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://www.ccleaner.com/ccleaner/download">https://www.ccleaner.com/ccleaner/download</a> <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.piriform.ccleaner&amp;hl=bg&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.piriform.ccleaner&amp;hl=bg&amp;gl=US</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://support.piriform.com/hc/en-us/articles/204043864-How-do-I-download-CCleaner-for-Windows-">https://support.piriform.com/hc/en-us/articles/204043864-How-do-I-download-CCleaner-for-Windows-</a> <a href="https://ccleaner.en.softonic.com/">https://ccleaner.en.softonic.com/</a>
<b>Recursos relacionados que</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jMAXlxZFrnA">https://www.youtube.com/watch?v=jMAXlxZFrnA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6EyCnqtaNss">https://www.youtube.com/watch?v=6EyCnqtaNss</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sl_YcEg57tg">https://www.youtube.com/watch?v=sl_YcEg57tg</a>



<b>se han desarrollado</b>	<a href="https://www.wikihow.com/Use-CCleaner">https://www.wikihow.com/Use-CCleaner</a> <a href="https://windowsreport.com/ccleaner-windows-8-clean-computer/">https://windowsreport.com/ccleaner-windows-8-clean-computer/</a>
----------------------------	--

<b>Título</b>	<b>Ecosia</b>
<b>Categoría</b>	Competencias digitales básicas
<b>Objetivo</b>	Ayudar al planeta investigando en Internet Lucha contra la deforestación
<b>Introducción</b>	Ecosia es un buscador en línea. Cuando se realiza una búsqueda en Ecosia, los beneficios generados por la publicidad, financian la plantación de árboles para luchar contra la deforestación.
<b>Palabras clave</b>	Buscador, Sostenibilidad, Árboles, Planeta, Clima, Medio Ambiente
<b>Idioma(s)</b>	Inglés, alemán, francés, español, italiano, neerlandés
<b>Formato</b>	Cualquier dispositivo con acceso a Internet (ordenador, smartphone, tableta)
<b>Grupo objetivo</b>	Los beneficiarios son los usuarios que pueden utilizar un buscador cuando usan Internet, así como las comunidades locales que plantan los árboles.
<b>Impacto</b>	Permite a los usuarios contribuir a la lucha contra la deforestación sin más esfuerzo que abrir un buscador y buscar allí alguna información.
<b>Factores de éxito</b>	Una conexión a Internet y un dispositivo para poner en marcha el buscador. No es necesario descargarlo. Está disponible directamente en línea.
<b>Limitaciones</b>	Puede ser complicado cambiar un hábito y pasar de los buscadores tradicionales como Google o Safari que ya se nos proponen cuando abrimos una página de Internet a Ecosia.
<b>Conclusión</b>	Cuando tenemos que hacer alguna búsqueda en Internet, crear el hábito de utilizar Ecosia permite a la gente saber que la publicidad que ve está financiando acciones medioambientales.
<b>URL de la práctica</b>	Se puede añadir en el buscador inicial: <a href="https://chrome.google.com/webstore/detail/ecosia-the-search-engine/eedlgdlajadkbbjoobobefphmfkcchfk">https://chrome.google.com/webstore/detail/ecosia-the-search-engine/eedlgdlajadkbbjoobobefphmfkcchfk</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://www.ecosia.org/">https://www.ecosia.org/</a>
<b>Recursos relacionados que</b>	Explicaciones disponibles directamente en el sitio web: <a href="https://ecosia.helpscoutdocs.com/">https://ecosia.helpscoutdocs.com/</a>

<b>se han desarrollado</b>	Ecosia tiene también un canal en Youtube donde explican la iniciativa: <a href="https://www.youtube.com/user/EcosiaORG">https://www.youtube.com/user/EcosiaORG</a>
----------------------------	--

<b>Título</b>	<b>Lightshot</b>
<b>Categoría</b>	Competencias digitales básicas
<b>Objetivo</b>	Hacer una captura de pantalla personalizable
<b>Introducción</b>	La aplicación te permite seleccionar cualquier área de tu escritorio y hacer una captura de pantalla con sólo pulsar 2 botones. Sube tu captura de pantalla al servidor y obtén su enlace corto de inmediato. Encuentra imágenes similares. Selecciona cualquier imagen de tu pantalla y encuentra docenas de imágenes similares.
<b>Palabras clave</b>	Seleccionar, recortar, captura de pantalla
<b>Idioma(s)</b>	Inglés
<b>Formato</b>	Software, app, Lightshot está disponible para Windows/Mac, Chrome, Firefox, IE & Opera.
<b>Grupo objetivo</b>	Todos los usuarios de ordenadores
<b>Impacto</b>	Poder guardar información importante, Solución de problemas
<b>Factores de éxito</b>	Mano firme, visión.
<b>Limitaciones</b>	Ninguna
<b>Conclusión</b>	/
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://app.prntscr.com/en/">https://app.prntscr.com/en/</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	/
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	Existe una sección de preguntas frecuentes <a href="https://app.prntscr.com/en/faq.html">https://app.prntscr.com/en/faq.html</a> junto con tutoriales <a href="https://app.prntscr.com/en/tutorials.html">https://app.prntscr.com/en/tutorials.html</a>

<b>Título</b>	<b>Medisafe recordatorio de pastillas</b>
<b>Categoría</b>	Competencias digitales básicas
<b>Objetivo</b>	El objetivo es ofrecer a las personas una herramienta, apoyo e información cuando necesiten tomar sus medicamentos de la forma adecuada.
<b>Introducción</b>	La aplicación es fácil de usar y gratuita. Es la aplicación médica mejor valorada por los farmacéuticos. La aplicación recuerda a sus usuarios la toma de medicamentos. También ayuda a gestionar los medicamentos, las pastillas, los recambios, las interacciones entre medicamentos, las mediciones y las citas con el médico para mejorar la salud de los usuarios. La app es clara y sencilla de usar, te ayuda a realizar un seguimiento de tus mediciones y las sincroniza con la app HealthKit (la app para monitorizar tu glucosa en sangre, presión arterial, peso, pulso, temperatura...). La app te proporciona ver tu informe de progreso, enviárselo al médico en forma de PDF informativo visual y recordarte cuándo tienes que reponer tus recetas. También proporciona las interacciones familiares, por lo que sincroniza los pastilleros de medicamentos de toda la familia en un solo lugar.
<b>Palabras clave</b>	Medicación, pastillas, recordatorio, pastillero
<b>Idioma(s)</b>	Inglés, y 15 más (también francés y español)
<b>Formato</b>	Disponible en Google Play y Apple App Store Funciona en smartphone, tableta o reloj inteligente
<b>Grupo objetivo</b>	Todas las personas que necesitan tomar pastillas a diario, especialmente las personas mayores, que son más olvidadizas
<b>Impacto</b>	Los beneficiarios no volverán a olvidarse de tomar la medicación ni de reponer sus recetas
<b>Factores de éxito</b>	Smartphone, tableta o reloj inteligente Acceso a Internet para descargar la aplicación
<b>Limitaciones</b>	Primeros pasos y ajustes al utilizar la aplicación
<b>Conclusión</b>	/
<b>URL de la práctica</b>	Tienda de aplicaciones de Apple: <a href="https://apps.apple.com/us/app/medisafe-medication-management/id573916946">https://apps.apple.com/us/app/medisafe-medication-management/id573916946</a> Google play: <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medisafe.android.client">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medisafe.android.client</a>

<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://www.medisafeapp.com/">https://www.medisafeapp.com/</a>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	<p>Tutorial de Youtube:</p> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K8xv4141v04">https://www.youtube.com/watch?v=K8xv4141v04</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eSAPn4TjS50">https://www.youtube.com/watch?v=eSAPn4TjS50</a>

## 10.2. Habilidades para realizar actividades en línea

- ✓ VINTED Plataforma de compraventa de productos de segunda mano.
- ✓ Empowerji – EJI app Entrega de lo esencial y pago de facturas
- ✓ Healee
- ✓ Leboncoin
- ✓ Lumosity
- ✓ Daylio Journal – objetivo, hábitos

<b>Título</b>	<b>VINTED Plataforma de compraventa de productos de segunda mano</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades para realizar actividades en línea
<b>Objetivo</b>	Su principal objetivo es <b>permitir que la gente venda la ropa que no usa</b> . Permite reutilizar productos de una de las industrias más contaminantes dándoles una segunda vida.
<b>Introducción</b>	Vinted es un mercado online lituano para comprar, vender e intercambiar artículos nuevos o de segunda mano, principalmente ropa y accesorios, pero también tiene secciones de hogar y entretenimiento. Sirve de intermediario entre vendedores y compradores ofreciéndoles la posibilidad de publicar sus anuncios y ponerse en contacto.
<b>Palabras clave</b>	reducir, upcycling, ropa, comprar y vender, segunda mano, compras en línea
<b>Idioma(s)</b>	Inglés, francés, español, neerlandés
<b>Formato</b>	Aplicación gratuita que se puede descargar en dispositivos móviles con sistemas operativos Android e iOS en Google Play o Apple Store; También disponible para ordenadores
<b>Grupo objetivo</b>	La herramienta está abierta a cualquier persona
<b>Impacto</b>	Los beneficiarios pueden vender la ropa, los muebles o los accesorios del hogar que ya no utilicen y conseguir un dinero extra, además de comprar algo que puedan necesitar más barato y dar un aire fresco a la casa o al armario.
<b>Factores de éxito</b>	Disponer de conexión a internet y descargar la app. Cámara de buena calidad para vendedores
<b>Limitaciones</b>	Ser capaz de descargar, registrarse y vender/comprar productos. Es posible que necesiten ayuda.
<b>Conclusión</b>	Todos tenemos un montón de ropa y accesorios que ya no utilizamos. Especialmente las personas mayores pueden tener muchas cosas en casa que ya no usan ni usarán. Al venderlas están contribuyendo a la protección del medio ambiente, además de que podrían obtener algún dinero extra para ayudar si su pensión no es suficiente o, por qué no, hacer un viaje si venden mucho.
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://www.vinted.com/">https://www.vinted.com/</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	España: <a href="#">Wallapop</a> . Plataforma de compraventa de productos de segunda mano.

	<p>Francia: <a href="#">Le Bon Coin</a>. Plataforma de compraventa de productos de segunda mano</p> <p>Esovenia_Mercado de Facebook y Bolha.com (<a href="https://www.bolha.com/">https://www.bolha.com/</a>)</p> <p>Bulgaria</p> <p>Grecia</p>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	<p>Informatique Mania tiene un artículo con breves directrices sobre cómo utilizar Vinted en francés, griego e inglés, entre otros idiomas: <a href="https://www.informatique-mania.com/en/applications/quest-ce-que-vinted-et-comment-ca-marche-lapplication-pour-acheter-et-vendre-des-vetements/">https://www.informatique-mania.com/en/applications/quest-ce-que-vinted-et-comment-ca-marche-lapplication-pour-acheter-et-vendre-des-vetements/</a></p>

<b>Título</b>	<b>Empowerji – EJI app Entrega de lo esencial y pago de facturas</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades para realizar actividades en línea
<b>Objetivo</b>	<p>La aplicación EJI simplifica el uso de la tecnología para las personas mayores. EJI te permitirá comprar en línea, pagar facturas, pedir taxis y mucho más a través de una interfaz de chat más fácil de usar que Whatsapp. No es necesario navegar por sitios y aplicaciones complicados para hacer pedidos o pagar facturas. EJI le pide información sobre su pedido y completa la transacción en un breve chat.</p> <p>Especialmente útil para personas mayores y personas que no están familiarizadas con la tecnología y/o quieren ahorrar tiempo y dinero.</p>
<b>Introducción</b>	<p>La aplicación EJI simplifica el uso de la tecnología para las personas mayores. EJI te permitirá comprar en línea, pagar facturas, pedir taxis y mucho más a través de una interfaz de chat más fácil de usar que Whatsapp. No es necesario navegar por sitios y aplicaciones complicados para hacer pedidos o pagar facturas. EJI le pide información sobre su pedido y completa la transacción en un breve chat.</p> <p>Especialmente útil para personas mayores y personas que no están familiarizadas con la tecnología y/o quieren ahorrar tiempo y dinero.</p> <p>EJI está disponible en Playstore y ya funciona para el módulo de pedidos de medicamentos. Teniendo en cuenta la actual situación de pandemia, los servicios de EJI se centrarán en la entrega de productos esenciales y el pago de facturas.</p>
<b>Palabras clave</b>	#seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization #payingbills #groceryorder
<b>Idioma(s)</b>	Inglés
<b>Formato</b>	Aplicación de Google o Aple store

<b>Grupo objetivo</b>	Personas mayores
<b>Impacto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pago de facturas - Pague todas sus facturas de prepago, postpago, electricidad, DTH, teléfono fijo y otras.</li> <li>• Pedido de alimentos: pida productos frescos, cereales, especias y mucho más.</li> <li>• Pedidos de medicamentos</li> </ul>
<b>Factores de éxito</b>	Smartphone, tableta u ordenador Acceso a Internet para descargar la aplicación en tu smartphone Mentor para ayudarlo con los primeros pasos para unirse a la aplicación
<b>Limitaciones</b>	Primeros pasos para utilizar la aplicación
<b>Conclusión</b>	Testimonios: <a href="https://empowerji.com/eji-essentials-app-for-seniors/">https://empowerji.com/eji-essentials-app-for-seniors/</a>
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.empowerji&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.empowerji&amp;hl=en&amp;gl=US</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://empowerji.com/">https://empowerji.com/</a>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	<a href="https://empowerji.com/">https://empowerji.com/</a> Tutoriales en Youtube Formación práctica para mayores con mentores

<b>Título</b>	<b>Healee</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades para realizar actividades en línea
<b>Objetivo</b>	Healee es una plataforma de salud digital holística que permite la prestación de atención personalizada, mejorando los resultados de salud para los pacientes e impulsando el crecimiento de las organizaciones sanitarias.
<b>Introducción</b>	Healee es una solución sanitaria digital consolidada y personalizable en su totalidad, que elimina la necesidad de utilizar múltiples sistemas desconectados al proporcionar una plataforma integrada sin fisuras para todos los casos de uso de la sanidad digital.
<b>Palabras clave</b>	Plataforma sanitaria, atención personalizada, mejora de la salud
<b>Idioma(s)</b>	Inglés, alemán, búlgaro
<b>Formato</b>	PC, ordenador portátil, smartphone



<b>Grupo objetivo</b>	La herramienta es de libre acceso tras registrarse y puede ser utilizada por cualquiera
<b>Impacto</b>	Conecta directamente con un médico estés donde estés. Si el caso no es adecuado para una consulta en línea, el médico se lo notificará y no se le cobrará nada. Puedes hacer un seguimiento de todos tus síntomas y afecciones pasados y presentes, registrar tratamientos, crear recordatorios de tratamientos, comprobar interacciones con medicamentos y alergias, añadir resultados de laboratorio e imágenes.
<b>Factores de éxito</b>	Disponer de PC, ordenador portátil o smartphone. Disponer de buena conexión a internet. Mentor para los primeros pasos.
<b>Limitaciones</b>	Registro y primeros pasos. Organización de una consulta. Pago del servicio. Cargar documentos médicos.
<b>Conclusión</b>	Telemedicina síncrona y asíncrona a través de múltiples modalidades: vídeo seguro, audio, chat, intercambio de archivos en cualquier dispositivo. Tecnología robusta, que permite consultas multidisciplinarias, junto con una fácil derivación de pacientes y transferencia de pacientes y sus datos al profesional clínico adecuado. Capacidades fiables de videoconferencia de alta calidad: sesiones con varios participantes, registros de grabación. Historial médico del paciente: visitas recientes al médico, resultados de laboratorio, imágenes dinámicas y estáticas, síntomas, medicación, informes.
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://www.healee.com/">https://www.healee.com/</a> <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.healee.healeeApp&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.healee.healeeApp&amp;hl=en&amp;gl=US</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://www.facebook.com/HealeeHQ/">https://www.facebook.com/HealeeHQ/</a>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G4WYbmyYsa4">https://www.youtube.com/watch?v=G4WYbmyYsa4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j1JEDcD41ZI">https://www.youtube.com/watch?v=j1JEDcD41ZI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=E7HttSbyH20">https://www.youtube.com/watch?v=E7HttSbyH20</a>

<b>Título</b>	<b>Leboncoin</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades para realizar actividades en línea
<b>Objetivo</b>	Poner en contacto a particulares en Francia cuando quieran comprar o vender
<b>Introducción</b>	Leboncoin es una plataforma en línea que pone en contacto a particulares y les permite comprar y vender artículos actuando como intermediario de pago en línea, además de darles la posibilidad de publicar cualquier otro tipo de anuncio u oferta, por ejemplo, ofertas de empleo, servicios, etc. Según diferentes encuestas, Leboncoin es el cuarto sitio web más visitado en Francia después de Google, Facebook y YouTube, con una audiencia mensual de 28 millones de visitantes únicos (2017) y 47,8 millones de anuncios en "10 universos".
<b>Palabras clave</b>	Compras en línea, anuncios, alquiler, compra, segunda mano
<b>Idioma(s)</b>	Francés
<b>Formato</b>	Ordenador, Smartphone, Tablet conectado a Internet
<b>Grupo objetivo</b>	Los primeros beneficiarios de esta herramienta son los propios usuarios, es decir, quienes desean vender o comprar algunos artículos o anunciar sus servicios en línea para encontrar clientes o publicar una oferta de empleo o encontrar trabajo. No hay un grupo destinatario específico, ya que abarca una amplia variedad de productos y servicios, salvo por el hecho de que se trata de una plataforma en línea, por lo que requiere cierto equipo pertinente, es decir, ordenador portátil, tableta o teléfono inteligente conectado a internet, y algunas competencias digitales básicas, es decir, capacidad para buscar en internet, publicar o reaccionar ante un anuncio.
<b>Impacto</b>	Permite a los usuarios comprar y vender diversos artículos en línea de forma sencilla y bien organizada, lo que les permite ahorrar o ganar dinero con los artículos adquiridos, así como ofrecer servicios en una plataforma gratuita para encontrar posibles clientes.
<b>Factores de éxito</b>	Smartphone, ordenador portátil, conexión a Internet, cámara de buena calidad
<b>Limitaciones</b>	Para vender con éxito en Leboncoin, es importante hacer fotos de buena calidad que reflejen bien el estado y el aspecto del artículo en cuestión, ya sea un apartamento, un coche o una camiseta. Además, un vendedor puede tener que comunicarse con los compradores, que pueden hacer numerosas preguntas y solicitar más fotos, lo que puede llevar mucho tiempo y resultar complicado para algunos usuarios. Para vender artículos hay que respetar unas normas

	<p>mínimas de embalaje, así como otros requisitos de entrega (puntos de recogida, etc.).</p> <p>Para comprar en Leboncoin, uno puede necesitar más tiempo para encontrar el artículo que busca en comparación con otras tiendas online u offline gestionadas por algunas empresas. Algunas imágenes pueden no corresponder perfectamente a la realidad, por lo que el usuario puede incurrir en gastos innecesarios. Además, la duración de la entrega depende en gran medida del vendedor, lo que puede resultar menos práctico en algunos casos.</p> <p>También puede haber estafadores en la plataforma, por lo que es crucial comunicarse activamente con compradores y vendedores para minimizar los riesgos.</p>
<b>Conclusión</b>	<p>Esta herramienta es una excelente manera de vender y comprar artículos entre particulares, ofrecer servicios y beneficiarse de ellos sin pasar por otras estructuras comerciales. El pago está asegurado y simplificado por Leboncoin, que actúa como intermediario entre los particulares. Leboncoin tiene alrededor de 50 millones de anuncios publicados, y como es conocido en toda Francia, da acceso a una gran variedad de ofertas y artículos, que sólo se publican allí.</p>
<b>URL de la práctica</b>	<p>Es posible encontrarlo en el navegador de Internet (<a href="https://www.leboncoin.fr/">https://www.leboncoin.fr/</a>) o descargar la Aplicación en el Smartphone (App Store y Google Play):</p> <p>App Store: <a href="https://apps.apple.com/fr/app/leboncoin/id484115113">https://apps.apple.com/fr/app/leboncoin/id484115113</a></p> <p>Google Play: <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.leboncoin&amp;hl=fr&amp;gl=US&amp;pli=1">https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.leboncoin&amp;hl=fr&amp;gl=US&amp;pli=1</a></p>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<p><a href="https://www.leboncoin.fr/">https://www.leboncoin.fr/</a></p>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	<p>Sección de preguntas y respuestas en el sitio web en la que se explica cómo publicar un anuncio, etc:</p> <p><a href="https://assistance.leboncoin.info/hc/fr">https://assistance.leboncoin.info/hc/fr</a></p>

<b>Título</b>	Lumosity
<b>Categoría</b>	Habilidades para realizar actividades en línea
<b>Objetivo</b>	Entrenar las capacidades cognitivas básicas
<b>Introducción</b>	Lumosity es un juego en línea que entrena tus capacidades cognitivas a través de puzzles.
<b>Palabras clave</b>	Juegos, mente, cognitivo

<b>Idioma(s)</b>	Inglés y 6 más (incluidos francés y español)
<b>Formato</b>	Página web y aplicación
<b>Grupo objetivo</b>	Todos los usuarios
<b>Impacto</b>	Podrán pasar el tiempo de forma creativa/educativa
<b>Factores de éxito</b>	Conexión a internet
<b>Limitaciones</b>	Las instrucciones están en inglés
<b>Conclusión</b>	/
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://www.lumosity.com/en/about/">https://www.lumosity.com/en/about/</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	/
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	/

<b>Título</b>	<b>Daylio Journal – objetivo, hábitos</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades para realizar actividades en línea
<b>Objetivo</b>	La aplicación es un diario de autocuidado y felicidad que te permite llevar un diario privado y plasmar tu día sin escribir ni una sola palabra.
<b>Introducción</b>	<p>Daylio es una aplicación muy versátil, puedes convertirla en cualquier cosa que necesites rastrear. La app te ayuda a cuidar tu salud mental, emocional y física. Puede ser tu compañero de objetivos de fitness, tu entrenador de salud mental, tu registro de alimentos, tu diario de reconocimiento, tu rastreador de estado de ánimo...</p> <p>Para utilizar la aplicación debes elegir tu estado de ánimo y añadir las actividades que has estado haciendo durante el día. La aplicación recopila tus datos (estados de ánimo y actividades registradas) y los muestra en forma de estadísticas, gráficos y correlaciones. Este formato te ayuda a comprender mejor tus hábitos. Con la aplicación puedes crear patrones para ser más productivo. La app te permite hacer de la reflexión un hábito diario, descubrir qué te hace feliz, crear tus objetivos diarios, semanales o mensuales y motivarte.</p>

<b>Palabras clave</b>	Autocuidado, bienestar, diario del estado de ánimo, buscador de la felicidad, objetivos
<b>Idioma(s)</b>	Inglés y 28 más (incluidos esloveno, español, griego, francés y búlgaro)
<b>Formato</b>	Disponible en google play y apple store Funciona en smartphone y tablet
<b>Grupo objetivo</b>	Para todos los grupos de edad
<b>Impacto</b>	Los beneficiarios comprenderán mejor sus hábitos y crearán pautas para ser más productivos.
<b>Factores de éxito</b>	Smartphone o tableta Acceso a Internet para descargar la aplicación
<b>Limitaciones</b>	Primeros pasos y configuración de la aplicación
<b>Conclusión</b>	/
<b>URL de la práctica</b>	Tienda de aplicaciones de Apple: <a href="https://apps.apple.com/us/app/daylio-journal-goals-habits/id1194023242">https://apps.apple.com/us/app/daylio-journal-goals-habits/id1194023242</a> Google play: <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&amp;hl=en_US&amp;gl=US&amp;pli=1">https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&amp;hl=en_US&amp;gl=US&amp;pli=1</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://daylio.net/">https://daylio.net/</a>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	Tutorial de Youtube: <a href="https://youtu.be/5gQUG3gMWik">https://youtu.be/5gQUG3gMWik</a>

### 10.3. Habilidades de comunicación en línea

- ✓ WHAT'S APP grupos y videollamada
- ✓ Zoom, Skype, Viber, Facebook messenger, Whatsapp
- ✓ Microsoft Teams
- ✓ Zoom
- ✓ Skype / Whatsapp / Viber / Messenger
- ✓ Viber

<b>Título</b>	<b>WHATSAPP grupos y videollamada</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades de comunicación en línea
<b>Objetivo</b>	Mensajería y llamadas rápidas, sencillas y seguras de forma gratuita
<b>Introducción</b>	WhatsApp empezó como una alternativa a los SMS. Ahora sus productos permiten enviar y recibir una gran variedad de medios: texto, fotos, vídeos, documentos y localización, así como mensajes de voz y llamadas. Algunos de los momentos más personales se comparten a través de WhatsApp, razón por la cual incorporaron el cifrado de extremo a extremo en nuestra aplicación.
<b>Palabras clave</b>	Comunicación en línea, compartir medios, llamar gratis (puede que se usen datos) , videollamadas, mensajes de voz, compartir ubicaciones
<b>Idioma(s)</b>	Inglés, español, griego, francés, esloveno y búlgaro, y 50 más.
<b>Formato</b>	Puede utilizarse en el teléfono, el portátil o la tableta.
<b>Grupo objetivo</b>	La herramienta está abierta a cualquier persona
<b>Impacto</b>	Podrán comunicarse con sus familiares, compartir medios, compartir ubicación por seguridad o para encontrarse fácilmente, hacer videollamadas y hablar y poder ver a sus familiares y amigos.
<b>Factores de éxito</b>	Disponer de una buena conexión a Internet (wifi o datos), tener espacio de almacenamiento en el teléfono (para compartir archivos multimedia)
<b>Limitaciones</b>	Saber por qué no funciona si no tienen conexión, borrar archivos y hacer espacio de almacenamiento en los teléfonos , conectar o desconectar notificaciones
<b>Conclusión</b>	/
<b>URL de la práctica</b>	¿Dónde se puede encontrar esta herramienta en Internet? <a href="https://www.whatsapp.com/">https://www.whatsapp.com/</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	/
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	¿Qué manuales de formación, directrices, fichas técnicas, documentos de vídeo y audio y/o sitios web pueden utilizarse? <a href="https://faq.whatsapp.com/785056755306362/?cms_platform=android&amp;cms_id=785056755306362&amp;published_only=true">https://faq.whatsapp.com/785056755306362/?cms_platform=android&amp;cms_id=785056755306362&amp;published_only=true</a> Tutorial de cómo hacer videollamadas: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QkvIYq9TazU">https://www.youtube.com/watch?v=QkvIYq9TazU</a>

<b>Título</b>	<b>Zoom, Skype, Viber, Facebook messenger, Whatsapp</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades de comunicación en línea
<b>Objetivo</b>	Todas estas aplicaciones están diseñadas para realizar llamadas gratuitas, enviar mensajes, realizar videollamadas, enviar imágenes, audios, documentos y vídeos.
<b>Introducción</b>	Puedes chatear por vídeo con una persona o en grupo, así como enviar mensajes de texto y fotos. Incluso hay funciones divertidas que puedes probar durante una videollamada. Puedes hacer reír a tus nietos poniéndote una rana digital en la cabeza o convirtiéndote en un dragón.
<b>Palabras clave</b>	#seniorsgodigital #habilidadesdigitales #serviciosparalosmayores #digitalización
<b>Idioma(s)</b>	En todos los idiomas
<b>Formato</b>	Aplicación de Google o Apple Store
<b>Grupo objetivo</b>	Todas las personas del mundo
<b>Impacto</b>	Llamadas y mensajes de texto gratuitos (incluso a países extranjeros y otras partes del mundo), videollamadas y uso compartido de fotos y vídeos
<b>Factores de éxito</b>	Smartphone, tableta u ordenador Acceso a Internet Mentor para ayudar con los primeros pasos para unirse a la aplicación
<b>Limitaciones</b>	Aplicación y primeros pasos Seguridad en el uso de la aplicación Aprende a no compartir más de la cuenta, a no enviar fotos equivocadas o a no llamar al número equivocado por error.
<b>Conclusión</b>	/
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://play.google.com/store/games?hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/games?hl=en&amp;gl=US</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	/
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	Tutoriales en Youtube sobre el uso de aplicaciones específicas Formación práctica para mayores con mentores



<b>Título</b>	<b>Microsoft Teams</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades de comunicación en línea
<b>Objetivo</b>	Permanezca conectado y acceda a contenidos compartidos en cualquier momento para aprender, planificar e innovar juntos.
<b>Introducción</b>	Comparta su pantalla, cambie o difumine el fondo y utilice el modo juntos para estar virtualmente en el mismo espacio. Realice y reciba llamadas directamente en Teams con funciones avanzadas como llamadas de grupo, buzón de voz y transferencia de llamadas. Encuentre, comparta y edite archivos juntos en tiempo real con aplicaciones como Word, PowerPoint y Excel. Comparte tus pensamientos y tu personalidad. Envíe GIF, pegatinas y emojis en chats individuales o de grupo.
<b>Palabras clave</b>	Compartir contenidos, hacer y recibir llamadas, chatear, reunirse.
<b>Idioma(s)</b>	Inglés
<b>Formato</b>	PC, ordenador portátil, smartphone
<b>Grupo objetivo</b>	Profesionales y usuarios habituales
<b>Impacto</b>	<p>Programa y comparte invitaciones a reuniones directamente en un chat de grupo. Una aplicación para todos tus chats, reuniones, archivos y tareas.</p> <p>Mantén todos tus chats y planes en un solo lugar, ya sea para el chat de tu grupo familiar o para las actualizaciones de tu club de lectura.</p> <p>Utiliza el panel de control para acceder rápidamente a los contenidos compartidos.</p> <p>Exprésate con emojis, memes, GIF y animaciones en el chat, cuando las palabras no basten.</p>
<b>Factores de éxito</b>	<p>Disponer de PC, portátil o smartphone.</p> <p>Disponer de una buena conexión a internet.</p> <p>Mentor para los primeros pasos.</p> <p>Cámara web, micrófono y altavoces.</p>
<b>Limitaciones</b>	<p>Instalación, registro y primeros pasos.</p> <p>Planificación y puesta en marcha de una reunión, configuración de la cámara, el micrófono y los altavoces.</p> <p>Cuestiones de privacidad.</p>
<b>Conclusión</b>	<p>Reunirse con amigos y familiares en Microsoft Teams es casi tan divertido y real como estar allí en persona. Planifique juntos en chats y obtenga ayuda para gestionar tareas grandes o pequeñas.</p> <p>Cree una lista personal de tareas pendientes y vea todas las tareas asignadas en un solo lugar para estar siempre al día.</p>

	Guarda información importante, como las contraseñas de tus suscripciones o los documentos fiscales de tu familia, en una caja fuerte digital.
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-teams/group-chat-software">https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-teams/group-chat-software</a> <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.microsoft.teams&amp;hl=en_US&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.microsoft.teams&amp;hl=en_US&amp;gl=US</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://teamsdemo.office.com/#/">https://teamsdemo.office.com/#/</a>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VDDPoYOQYfM">https://www.youtube.com/watch?v=VDDPoYOQYfM</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z6IUiamE3-U">https://www.youtube.com/watch?v=z6IUiamE3-U</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S-N2wGc04NI">https://www.youtube.com/watch?v=S-N2wGc04NI</a>

<b>Título</b>	<b>Zoom</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades de comunicación en línea
<b>Objetivo</b>	Esta herramienta pretende facilitar y agilizar las comunicaciones en línea.
<b>Introducción</b>	Zoom es una herramienta de videoconferencia para una experiencia de reunión virtual.
<b>Palabras clave</b>	Reuniones virtuales, videollamadas, comunicación en línea
<b>Idioma(s)</b>	Inglés, chino, francés, alemán, italiano, japonés, coreano, polaco, portugués, ruso, español, turco, vietnamita y neerlandés.
<b>Formato</b>	PC, ordenador portátil, smartphone, tableta
<b>Grupo objetivo</b>	Profesionales y usuarios habituales
<b>Impacto</b>	Comunicación en línea simplificada que permite a los usuarios realizar y participar en todo tipo de actividades en línea (conferencias, seminarios web, etc.) con fines profesionales y personales.
<b>Factores de éxito</b>	Una buena conexión a Internet, cámara web o cámara de buena calidad instalada en un portátil o una cámara frontal en un smartphone, micrófono y altavoces.
<b>Limitaciones</b>	Cuestiones de privacidad, configuración de la aplicación o el software en un ordenador o un smartphone o uso de la herramienta en el navegador, planificación y puesta en marcha de una reunión, uso de

	funciones adicionales como salas de desglose, etc., silenciar un micrófono y cortar una cámara cuando sea necesario.
<b>Conclusión</b>	Zoom permite a las personas mantenerse en contacto con sus familiares a pesar de la distancia. Gracias a esta herramienta, muchos ancianos pudieron hablar con sus familiares durante el Covid-19. En un contexto profesional, permite a los compañeros y a cualquier interesado celebrar reuniones en línea desde cualquier rincón del mundo para evitar desplazamientos innecesarios.
<b>URL de la práctica</b>	Reuniones de Zoom en un buscador: <a href="https://zoomgov.com/fr-fr/meetings.html">https://zoomgov.com/fr-fr/meetings.html</a> Aplicación Zoom en Google Play: <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&amp;hl=fr&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&amp;hl=fr&amp;gl=US</a> Aplicación Zoom en App Store: <a href="https://apps.apple.com/bf/app/zoom-one-platform-to-connect/id546505307?l=fr">https://apps.apple.com/bf/app/zoom-one-platform-to-connect/id546505307?l=fr</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://zoomgov.com/">https://zoomgov.com/</a>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	El folleto explicativo está disponible en el sitio web de Zoom Link: <a href="https://learning.zoom.us/learn">https://learning.zoom.us/learn</a> Zoom tiene un canal en Youtube donde se pueden encontrar muchos tutoriales. Link: <a href="https://www.youtube.com/user/ZoomMeetings/videos">https://www.youtube.com/user/ZoomMeetings/videos</a>

<b>Título</b>	<b>Skype / whatsapp / viber / messenger</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades de comunicación en línea
<b>Objetivo</b>	Poder comunicarse con amigos y familiares en línea.
<b>Introducción</b>	Aplicación de mensajería de descarga gratuita para smartphones y PC. Utilizan Internet para enviar mensajes, imágenes, audio o vídeo.
<b>Palabras clave</b>	Llamadas, mensajes
<b>Idioma(s)</b>	Inglés Skype está disponible en 39 idiomas (también en búlgaro, griego, francés, esloveno y español) Messenger está disponible en 27 idiomas WhatsApp está disponible en 39 idiomas Viber está disponible en 33 idiomas
<b>Formato</b>	Smartphone iphone and web messenger

<b>Grupo objetivo</b>	Todos los usuarios de internet
<b>Impacto</b>	Comunicarse gratis
<b>Factores de éxito</b>	Aprender a utilizarlo
<b>Limitaciones</b>	Recordar botones y funciones
<b>Conclusión</b>	Según Bong, Way Kiat & Chen, Weiqin. (2015). Mensajería instantánea móvil para personas mayores. En general, todos se mostraron positivos respecto al uso de aplicaciones de mensajería móvil por Internet y dispuestos a aprender una nueva aplicación siempre que les resultara útil. Al realizar tareas relacionadas con la mensajería móvil por Internet, los participantes inexpertos tuvieron problemas para encontrar los iconos adecuados para la mayoría de las funciones.
<b>URL de la práctica</b>	Páginas web oficiales, play store, apple store
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	/
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	Se puede encontrar un tutorial para todas las aplicaciones de mensajería.

<b>Título</b>	<b>Viber</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades de comunicación en línea
<b>Objetivo</b>	Para comunicarse con los demás, para uso profesional o personal.
<b>Introducción</b>	La aplicación te permite hacer llamadas y enviar mensajes de texto gratis. También puedes crear y compartir fotos o vídeos. La aplicación también ofrece algunas herramientas para crear y compartir diferentes ideas con los demás. También puedes encontrar diferentes ideas a través de la comunidad social de viber, que se basa en compartir noticias y contenidos.
<b>Palabras clave</b>	Llamadas, masajes, fotos, contenidos, digitalización
<b>Idioma(s)</b>	Inglés y 32 más (incluidos griego, búlgaro, francés y español; el esloveno no está disponible).

<b>Formato</b>	Disponible para todos los dispositivos (smartphone, tablet y PC). La aplicación también puede conectarse a coches modernos.
<b>Grupo objetivo</b>	La aplicación es para todos, para uso personal y profesional y para todos los grupos de edad.
<b>Impacto</b>	Contacte con su familia, amigos, compañeros de trabajo o de negocios. Llamadas gratuitas, sin costes adicionales. Llamar también gratis a otros países.
<b>Factores de éxito</b>	Hardware. Acceso a la red. Conocimientos digitales básicos.
<b>Limitaciones</b>	Se necesita un dispositivo inteligente o un PC y saber utilizar la aplicación. Las personas mayores probablemente necesitarán más tiempo para adaptarse y aprender a hacer llamadas, quizá también porque se necesita conexión a la red.
<b>Conclusión</b>	La aplicación puede utilizarse con conocimientos básicos de telefonía.
<b>URL de la práctica</b>	PC: <a href="https://www.viber.com/en/download/">https://www.viber.com/en/download/</a> Google play: <a href="https://play.google.com/store/search?q=viber&amp;c=apps">https://play.google.com/store/search?q=viber&amp;c=apps</a> Apple app store: <a href="https://apps.apple.com/app/id382617920?mt=8">https://apps.apple.com/app/id382617920?mt=8</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://www.viber.com/en/">https://www.viber.com/en/</a>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	Tutorial de YouTube para principiantes: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-PPXiZGIKrw">https://www.youtube.com/watch?v=-PPXiZGIKrw</a>

#### **10.4. Competencias para garantizar la seguridad en línea**

- ✓ Senior Safety App
- ✓ LastPass - Gestor de contraseñas
- ✓ KeePass
- ✓ Gmail 2 - Verificación por pasos y autenticación de dos factores de Gmail
- ✓ Privnote
- ✓ SecureSafe Gestor de contraseñas

<b>Título</b>	<b>Senior Safety App</b>
<b>Categoría</b>	Competencias para garantizar la seguridad en línea
<b>Objetivo</b>	Mantener la seguridad de los mayores
<b>Introducción</b>	Senior Safety App es una aplicación GRATUITA y no intrusiva creada para mantener a salvo a las personas mayores. Senior Safety App monitorea remotamente la ubicación del teléfono y se utiliza para proteger contra caídas, deambulación, estafas en línea y abuso durante todo el día. Senior Safety App se basa en una plataforma utilizada por cientos de miles de usuarios, en 97 países, para mantener a salvo a sus seres queridos.
<b>Palabras clave</b>	Seguridad, seguridad en línea, personas mayores, localización
<b>Idioma(s)</b>	Inglés, español, griego, francés, esloveno y búlgaro
<b>Formato</b>	Puede utilizarse en el teléfono, el portátil o la tableta.
<b>Grupo objetivo</b>	La herramienta está abierta a cualquier persona
<b>Impacto</b>	La aplicación podría mejorar la sensación de seguridad de algunas personas mayores. Podrían tener cierta supervisión a distancia y podría ser especialmente útil para ancianos con demencia, por la función de identificación de la ubicación.
<b>Factores de éxito</b>	Disponer de Internet para descargar y utilizar la aplicación
<b>Limitaciones</b>	Podría sentir que invade la intimidad, la privacidad y la independencia.
<b>Conclusión</b>	Esta aplicación puede proporcionar cierta seguridad a las personas mayores que viven solas o con problemas de salud, ya que pueden ser vigiladas por cuidadores y familiares.
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://www.seniorsafetyapp.com/">https://www.seniorsafetyapp.com/</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	/
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	Preguntas frecuentes: <a href="https://www.seniorsafetyapp.com/faqs/">https://www.seniorsafetyapp.com/faqs/</a>

<b>Título</b>	<b>LastPass - Gestor de contraseñas</b>
<b>Categoría</b>	Competencias para garantizar la seguridad en línea
<b>Objetivo</b>	LastPass es una herramienta de gestión de contraseñas que simplifica su vida en línea recordando sus contraseñas para usted. Con LastPass para gestionar sus inicios de sesión, es fácil tener una contraseña fuerte y única para cada cuenta en línea y mejorar su seguridad en línea.
<b>Introducción</b>	Hoy en día, para hacer cualquier cosa en Internet, te piden que crees una contraseña. Crear una contraseña única cada vez es importante para evitar ser hackeado, pero ¿quién puede recordarlas todas? Mucha gente utiliza la misma contraseña por simplicidad, pero esto les deja vulnerables a los ataques online. LastPass almacena todas tus contraseñas de forma segura en un solo lugar para que puedas buscarlas cuando las necesites. También puede rellenar automáticamente las contraseñas de los sitios web que utiliza con frecuencia y crear contraseñas seguras para usted. Simplemente recuerde una contraseña: la contraseña de LastPass.
<b>Palabras clave</b>	#seguridadonline #contraseña #seniorsgodigital #habilidadesdigitales #servicioparalosmayores #digitalizacion #estateseguroonline
<b>Idioma(s)</b>	Inglés
<b>Formato</b>	Aplicación de Google o Apple Store
<b>Grupo objetivo</b>	General
<b>Impacto</b>	LastPass es seguro y fácil de usar. Utiliza encriptación AES de 256 bits de grado bancario para garantizar que todas las contraseñas se almacenan de forma segura, tiene una política de conocimiento cero, e incluye muchas opciones avanzadas de autenticación multifactor para capas adicionales de seguridad.
<b>Factores de éxito</b>	Smartphone, tableta u ordenador Acceso a Internet Mentor para ayudar con los primeros pasos para unirse a la aplicación
<b>Limitaciones</b>	Primeros pasos para utilizar la aplicación
<b>Conclusión</b>	/
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lastpass.lpandroid&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lastpass.lpandroid&amp;hl=en&amp;gl=US</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://www.lastpass.com/">https://www.lastpass.com/</a>



<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	Tutoriales en Youtube Formación práctica para mayores con mentores
--	---

<b>Título</b>	<b>KeePass</b>
<b>Categoría</b>	Competencias para garantizar la seguridad en línea
<b>Objetivo</b>	KeePass es un gestor de contraseñas gratuito y de código abierto que te ayuda a gestionar tus contraseñas de forma segura.
<b>Introducción</b>	Hoy en día hay que recordar muchas contraseñas. Necesitas una contraseña para muchos sitios web, tu cuenta de correo electrónico, tu servidor web, los inicios de sesión en la red, etc. La lista es interminable. Además, deberías usar una contraseña diferente para cada cuenta, porque si usaras una sola contraseña en todas partes y alguien la consiguiera, tendrías un problema: el ladrón tendría acceso a todas tus cuentas.
<b>Palabras clave</b>	Contraseñas, gestor de contraseñas, seguridad en línea
<b>Idioma(s)</b>	Inglés, español, griego, francés, esloveno y búlgaro
<b>Formato</b>	PC, ordenador portátil o tableta
<b>Grupo objetivo</b>	La herramienta es de libre acceso y cualquiera puede utilizarla
<b>Impacto</b>	Puedes almacenar todas tus contraseñas en una base de datos, que se bloquea con una clave maestra. Así, sólo tienes que recordar una única clave maestra para desbloquear toda la base de datos. Los archivos de la base de datos se cifran utilizando los mejores y más seguros algoritmos de cifrado conocidos en la actualidad.
<b>Factores de éxito</b>	Disponer de PC, portátil o tableta. Disponer de buena conexión a internet.
<b>Limitaciones</b>	Descarga, instalación y primeros pasos.
<b>Conclusión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KeePass es portátil: se puede llevar en una memoria USB y funciona en sistemas Windows sin necesidad de instalarlo.</li> <li>• También hay disponibles paquetes de instalación para aquellos a los que les guste tener accesos directos en su menú de inicio de Windows y en el escritorio.</li> <li>• KeePass no almacena nada en tu sistema. El programa no crea nuevas claves de registro ni archivos de inicialización (INI) en el directorio de Windows. Eliminar el directorio de KeePass (en caso de que hayas descargado el paquete</li> </ul>

	<p>binario ZIP) o utilizar el desinstalador (en caso de que hayas descargado el paquete instalador) no deja rastro de KeePass en tu sistema.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• KeePass puede minimizarse y escribir la información de la entrada actualmente seleccionada en cuadros de diálogo, formularios web, etc. Por supuesto, la secuencia de escritura es 100% personalizable por el usuario, lee el archivo de documentación para más información.</li> <li>• KeePass cuenta con una tecla de acceso rápido global de escritura automática. Cuando KeePass se está ejecutando en segundo plano (con la base de datos abierta) y presionas la tecla de acceso rápido, busca la entrada correcta y ejecuta su secuencia de escritura automática.</li> <li>• Todos los campos, título, nombre de usuario, contraseña, URL y notas se pueden arrastrar y soltar en otras ventanas.</li> <li>• KeePass puede generar fuertes contraseñas aleatorias para usted.</li> <li>• Puedes definir los posibles caracteres de salida del generador (número de caracteres y tipo).</li> <li>• Generación aleatoria a través de la entrada del usuario: movimiento del ratón y entrada aleatoria del teclado.</li> </ul>
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://keepass.info/index.html">https://keepass.info/index.html</a> <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=keepass2android.keepass2android">https://play.google.com/store/apps/details?id=keepass2android.keepass2android</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://keepassxc.org/">https://keepassxc.org/</a>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rB-VqKJGHsg">https://www.youtube.com/watch?v=rB-VqKJGHsg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3mQ7t2sQ0Ts">https://www.youtube.com/watch?v=3mQ7t2sQ0Ts</a>

<b>Título</b>	<b>Gmail 2 - Verificación por pasos y autenticación de dos factores de Gmail</b>
<b>Categoría</b>	Competencias para garantizar la seguridad en línea
<b>Objetivo</b>	Añadir una capa adicional de seguridad a una cuenta de Gmail en caso de robo de contraseña
<b>Introducción</b>	Una herramienta de seguridad de Gmail que refuerza la seguridad de una cuenta para evitar el robo de contraseñas en caso de pirateo.
<b>Palabras clave</b>	Seguridad, contraseña, protección, piratería, Gmail, correo

<b>Idioma(s)</b>	Más de 50 idiomas
<b>Formato</b>	Ordenador portátil, Smartphone, Tablet, Navegador de Internet, Conexión a Internet
<b>Grupo objetivo</b>	Profesionales y usuarios habituales
<b>Impacto</b>	Seguridad reforzada en una cuenta de Gmail que puede evitar el pirateo de contraseñas
<b>Factores de éxito</b>	Un ordenador, un smartphone o una tableta. Una buena conexión a internet para poder iniciar sesión en una cuenta de Gmail.
<b>Limitaciones</b>	La autenticación en dos pasos requiere dos dispositivos (ordenador, smartphone o tableta) para poder iniciar sesión en una cuenta de Gmail, por lo que es importante asegurarse de que el dispositivo indicado como paso para la verificación está activo y funciona correctamente.
<b>Conclusión</b>	Esta herramienta es una forma excelente de reforzar la seguridad de Gmail, que está vinculada a numerosos sitios web y es crucial para la seguridad en línea y para la identidad digital de una persona. Además, ayuda a acceder fácilmente a una cuenta de gmail y a restaurar una contraseña en caso de olvido.
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://support.google.com/accounts/answer/185839?hl=en&amp;co=GENIE.Platform%3DDesktop">https://support.google.com/accounts/answer/185839?hl=en&amp;co=GENIE.Platform%3DDesktop</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	/
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	Ayuda de Cuentas de Google: <a href="https://support.google.com/accounts/answer/185839?hl=en&amp;co=GENIE.Platform%3DAndroid">https://support.google.com/accounts/answer/185839?hl=en&amp;co=GENIE.Platform%3DAndroid</a>

<b>Título</b>	<b>Privnote</b>
<b>Categoría</b>	Competencias para garantizar la seguridad en línea
<b>Objetivo</b>	Envía notas encriptadas que se autodestruirán tras ser leídas
<b>Introducción</b>	Sólo tienes que escribir tu nota y obtendrás un enlace. A continuación, copia y pega ese enlace en un correo electrónico (o mensaje instantáneo) que envías a la persona que quieres que lea la nota. Cuando esa persona haga clic en el enlace por primera vez, verá la nota en su navegador y la nota se autodestruirá

	automáticamente; lo que significa que nadie (ni siquiera esa misma persona) podrá volver a leer la nota. El enlace dejará de funcionar.
<b>Palabras clave</b>	Cifrado, privado, autodestrucción
<b>Idioma(s)</b>	Inglés
<b>Formato</b>	Página web
<b>Grupo objetivo</b>	Todos los usuarios de internet
<b>Impacto</b>	Pueden enviar información privada, como el número de la seguridad social, a familiares
<b>Factores de éxito</b>	Ser capaz de copiar y pegar correctamente
<b>Limitaciones</b>	No hay forma de saber si el mensaje encriptado ha sido entregado
<b>Conclusión</b>	/
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://privnote.com/info/about">https://privnote.com/info/about</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://privnote.com/info/about">https://privnote.com/info/about</a>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	<a href="https://privnote.com/info/faq">https://privnote.com/info/faq</a>

<b>Título</b>	<b>SecureSafe Gestor de contraseñas</b>
<b>Categoría</b>	Competencias para garantizar la seguridad en línea
<b>Objetivo</b>	La aplicación SecureSafe proporciona una solución de almacenamiento en la nube altamente segura con gestor de contraseñas integrado para proteger tus documentos y contraseñas.
<b>Introducción</b>	<p>La aplicación es una reconocida solución de almacenamiento en línea con un gestor de contraseñas integrado. Dispone de una fuerte encriptación doble, triple almacenamiento de datos y arquitectura de conocimiento cero, lo que le garantiza el más alto nivel de protección de su privacidad.</p> <p>En la app puedes gestionar todos tus datos importantes en tu caja fuerte digital (contraseñas, PIN, datos de tarjetas de crédito, códigos de banca electrónica, una copia del pasaporte, imágenes, vídeos, contratos...).</p> <p>En la versión gratuita de la aplicación puedes almacenar hasta 50 contraseñas.</p>

<b>Palabras clave</b>	Seguridad, gestor de contraseñas, protección fuerte
<b>Idioma(s)</b>	Inglés, francés, alemán, italiano
<b>Formato</b>	Disponible para todos los dispositivos (smartphone, tableta y PC)
<b>Grupo objetivo</b>	La aplicación es para todos, para uso personal y profesional y para todos los grupos de edad
<b>Impacto</b>	Los beneficiarios se sentirán más protegidos y seguros cuando utilicen internet y dispositivos inteligentes
<b>Factores de éxito</b>	Smartphone, tableta o PC Acceso a Internet para descargar la aplicación
<b>Limitaciones</b>	/
<b>Conclusión</b>	/
<b>URL de la práctica</b>	<p>PC: <a href="https://www.securesafe.com/userdata/downloads/securesafe-2.17.0.exe">https://www.securesafe.com/userdata/downloads/securesafe-2.17.0.exe</a></p> <p>Google play: <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dswiss.securesafe.android&amp;hl=en">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dswiss.securesafe.android&amp;hl=en</a></p> <p>Apple app store: <a href="https://apps.apple.com/app/securesafe/id359102857#lang=en&amp;origin=hpdes5_m">https://apps.apple.com/app/securesafe/id359102857#lang=en&amp;origin=hpdes5_m</a></p>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://www.securesafe.com/en/private-customers/overview">https://www.securesafe.com/en/private-customers/overview</a>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	Introducción de la aplicación móvil en YouTube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mTDCF2KKNQA">https://www.youtube.com/watch?v=mTDCF2KKNQA</a>

## 10.5. Habilidades para ser creativo en Internet

- ✓ CANVA
- ✓ Snapfish
- ✓ PhoXo
- ✓ InShot
- ✓ Photoshop Express
- ✓ VSCO: Editor de fotos y vídeos

<b>Título</b>	<b>CANVA</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades para ser creativo en Internet
<b>Objetivo</b>	Canva es una herramienta de diseño y publicación en línea cuya misión es permitir a todo el mundo diseñar cualquier cosa y publicar en cualquier lugar.
<b>Introducción</b>	<p>Canva es una herramienta de diseño gráfico en línea con varias funciones y características que incluso los principiantes pueden utilizar. Permite a cualquiera crear diseños fascinantes para uso personal y profesional desde cero o a partir de 50.000 plantillas. Todo lo que puedes hacer con Canva en pocos minutos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posts para redes sociales</li> <li>• Infografías de una receta, por ejemplo.</li> <li>• Tarjetas de invitación y de felicitación.</li> <li>• Boletines de noticias</li> <li>• Camisetas y tazas</li> <li>• Vídeos</li> </ul>
<b>Palabras clave</b>	Diseño creativo, plantillas, plantillas de vídeo, tarjetas
<b>Idioma(s)</b>	Inglés, español, griego, francés, esloveno y búlgaro
<b>Formato</b>	Puede utilizarse en el teléfono, el portátil o la tableta
<b>Grupo objetivo</b>	La herramienta está abierta a cualquier persona
<b>Impacto</b>	Los beneficiarios podrán generar contenidos creativos y personalizados para publicar en línea y/o compartir con familiares o contactos profesionales
<b>Factores de éxito</b>	Disponer de conexión a Internet para descargar y utilizar la aplicación.
<b>Limitaciones</b>	Para poder encontrar y abrir el sitio web, descargar, registrarse y utilizar la aplicación. Puede que necesiten ayuda al principio.
<b>Conclusión</b>	Con esta aplicación los mayores pueden crear invitaciones personalizadas y tarjetas de felicitación o vídeos y posts para publicar en línea y compartir sus conocimientos/opiniones fácilmente. Utilizando una plantilla pueden, por ejemplo, hacer diseños con recetas tradicionales o cómo coser un bajo de pantalón e inspirar a los jóvenes y a otras generaciones que han perdido los conocimientos y la experiencia que ellos tienen.
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://www.canva.com/">https://www.canva.com/</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	/

<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	Cómo usar Canva para principiantes (tutorial completo): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=un50Bs4BvZ8">https://www.youtube.com/watch?v=un50Bs4BvZ8</a>
--	---

<b>Título</b>	<b>Snapfish</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades para ser creativo en Internet
<b>Objetivo</b>	Para que los usuarios transformen sus fotos cotidianas en tarjetas fotográficas, libros de fotos, lienzos y regalos fotográficos
<b>Introducción</b>	Todos hacemos más fotos que nunca, pero casi ninguna de ellas sale del mundo digital. Crear álbumes de fotos ya no requiere conocimientos técnicos ni dotes artísticas, ya que basta con elegir tus fotos favoritas y la aplicación hará el resto. Snapfish te permite encargar álbumes de fotos e impresiones directamente desde tu teléfono y recibirlos en tu casa.
<b>Palabras clave</b>	#secreativoonline #seniorsgodigital #habilidadesdigitales #servicioparapersonasmayores #digitalizacion
<b>Idioma(s)</b>	Inglés, alemán, francés, irlandés, italiano
<b>Formato</b>	Aplicación de Google o Apple Store
<b>Grupo objetivo</b>	General
<b>Impacto</b>	Snapfish no sólo ofrece almacenamiento gratuito ilimitado de fotos en línea, sino también copias reveladas por profesionales, álbumes de fotos, lienzos, regalos y tarjetas personalizados con fotos, prácticos consejos e ideas en su blog, ofertas periódicas y mucho más.
<b>Factores de éxito</b>	Smartphone, tableta u ordenador Acceso a Internet Mentor para ayudar con los primeros pasos para unirse a la aplicación
<b>Limitaciones</b>	Primeros pasos para utilizar la aplicación
<b>Conclusión</b>	/
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.snapfish.mobile&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.snapfish.mobile&amp;hl=en&amp;gl=US</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://www.snapfish.com/home">https://www.snapfish.com/home</a>



<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	Tutoriales en Youtube Formación práctica para mayores con mentores
--	---

<b>Título</b>	<b>PhoXo</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades para ser creativo en Internet
<b>Objetivo</b>	PhoXo es un potente software gratuito de edición de imágenes. Es pequeño, rápido, fácil de usar, puede ser tratado como un mini PhotoShop.
<b>Introducción</b>	Sus funciones incluyen capas, deshacer, más de 50 efectos especiales, procesamiento por lotes y una amplia variedad de herramientas útiles y potentes para seleccionar, recortar, pintar, retocar, medir y navegar. En especial, puede añadir fácilmente efectos de texto a la imagen, como texto sombreado, texto ondulado, texto de color degradado, etc. El sitio web de PhoXo ofrece un gran número de recursos, como tutoriales paso a paso, miles de imágenes prediseñadas gratuitas, marcos, patrones, texturas y formas.
<b>Palabras clave</b>	Editor de imágenes, diseño creativo, ser creativo en línea
<b>Idioma(s)</b>	Inglés
<b>Formato</b>	Se puede usar en PC, portátil o tableta.
<b>Grupo objetivo</b>	La herramienta es de libre acceso y cualquiera puede utilizarla.
<b>Impacto</b>	Con PhoXo podrás rotar, redimensionar, recortar, voltear y reflejar tus imágenes, y también personalizarlas con más de 50 efectos diferentes, como sombra, marcos y bordes, blanco y negro, tono sepia, pintura al óleo, boceto a lápiz, mosaico, desenfoque y muchos más. Además, PhoXo te permite aplicar estos efectos en un abrir y cerrar de ojos, con previsualización instantánea.
<b>Factores de éxito</b>	Disponer de PC, portátil o tableta. Disponer de conexión a internet.
<b>Limitaciones</b>	Para instalar PhoXo y primeros pasos.
<b>Conclusión</b>	Además de herramientas de edición y efectos de imagen, PhoXo también cuenta con una gran colección de imágenes prediseñadas listas para insertar en tus imágenes. Emoticonos, coches, animales, banderas, personajes de dibujos animados e iconos están perfectamente organizados en pestañas y pueden reposicionarse y redimensionarse fácilmente.

<b>URL de la práctica</b>	<a href="http://www.phoxo.com/en/">http://www.phoxo.com/en/</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://phoxo.en.softonic.com/">https://phoxo.en.softonic.com/</a> <a href="https://phoxo.software.informer.com/7.1/">https://phoxo.software.informer.com/7.1/</a>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tqzlx4dSzKw">https://www.youtube.com/watch?v=Tqzlx4dSzKw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XLkO6SxoGCE">https://www.youtube.com/watch?v=XLkO6SxoGCE</a>

<b>Título</b>	<b>InShot</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades para ser creativo en Internet
<b>Objetivo</b>	Ofrece a los usuarios una aplicación móvil que les permite editar fácilmente vídeos y fotos con un smartphone con música, pegatinas, texto, efectos, transiciones y mucho más. Comparte los vídeos editados en Instagram, Tiktok, Whatsapp, YouTube y otras redes sociales.
<b>Introducción</b>	InShot es un programa gratuito de edición de vídeo con funciones de recorte, eliminación de la parte central, división de vídeos, fusión de clips y ajuste de la velocidad del vídeo. Permite crear vídeos sin ordenador de forma sencilla y divertida.
<b>Palabras clave</b>	Vídeos, editar, grabar, compartir vídeos
<b>Idioma(s)</b>	Está disponible en 16 idiomas: inglés, francés, portugués, turco, ruso, alemán, chino, coreano, etc.
<b>Formato</b>	Smartphone, conexión a Internet
<b>Grupo objetivo</b>	Profesionales y usuarios habituales
<b>Impacto</b>	Los usuarios podrán editar vídeos de forma sencilla y entretenida, lo que les permitirá compartir estos vídeos en línea o a través de las redes sociales con amigos y familiares. Además, esta herramienta puede utilizarse con fines profesionales para crear contenidos de vídeo o publicitar cualquier producto.
<b>Factores de éxito</b>	Ninguna condición específica
<b>Limitaciones</b>	Algunas de las funciones de InShot pueden parecer sofisticadas al principio para los usuarios inexpertos. La publicidad, presente en una versión gratuita de la aplicación, puede distraer la atención de los usuarios y confundir a algunos de ellos.

<b>Conclusión</b>	InShot es una forma estupenda de hacer que tus vídeos sean más interesantes de ver y de conservar tus recuerdos en un formato de vídeo atractivo e interesante. Cualquier vídeo, por ejemplo de recetas, publicidad, recuerdos de una fiesta de cumpleaños, puede editarse y compartirse en línea o con los seres queridos gracias a InShot.
<b>URL de la práctica</b>	<a href="https://inshot.com/">https://inshot.com/</a> Google Play: <a href="https://play.google.com/store/apps/datasafety?id=com.camerasideas.instashot&amp;hl=fr&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/datasafety?id=com.camerasideas.instashot&amp;hl=fr&amp;gl=US</a> App Store: <a href="https://apps.apple.com/fr/app/inshot-montage-video-photo/id997362197">https://apps.apple.com/fr/app/inshot-montage-video-photo/id997362197</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://inshot.com/">https://inshot.com/</a>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	InShot tiene un canal de YouTube con algunos consejos y tutoriales sobre cómo utilizar la aplicación: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h5MWBOJl5UM&amp;list=PL6sBZ_gpBlvlyyVLRe-EZoRX0f2AtopJE">https://www.youtube.com/watch?v=h5MWBOJl5UM&amp;list=PL6sBZ_gpBlvlyyVLRe-EZoRX0f2AtopJE</a>

<b>Título</b>	<b>Photoshop Express</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades para ser creativo en Internet
<b>Objetivo</b>	Editar y compartir fotos.
<b>Introducción</b>	Perfecciona tus fotos con herramientas inteligentes que se encargan de tareas complejas como recortes, difuminado, retoque y reducción de ruido.
<b>Palabras clave</b>	Editor de fotos, recortar
<b>Idioma(s)</b>	Inglés
<b>Formato</b>	Aplicación
<b>Grupo objetivo</b>	Todos los fotógrafos
<b>Impacto</b>	Hacer fotos será más divertido
<b>Factores de éxito</b>	Saber qué hace cada herramienta
<b>Limitaciones</b>	Memorizar las herramientas de photoshop express en inglés y para qué sirven

<b>Conclusión</b>	/
<b>URL de la práctica</b>	Google playstore, apple store
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	/
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	Hay una sección de preguntas frecuentes en el sitio web e innumerables tutoriales en YouTube. <a href="https://helpx.adobe.com/gr_en/photoshop-express/faq.html">https://helpx.adobe.com/gr_en/photoshop-express/faq.html</a>

<b>Título</b>	<b>VSCO: Editor de fotos y vídeos</b>
<b>Categoría</b>	Habilidades para ser creativo en Internet
<b>Objetivo</b>	La aplicación te ayuda a crear y actualizar tus fotos y vídeos.
<b>Introducción</b>	La aplicación te permite hacer o subir una foto o un vídeo, que luego puedes mejorar con varias herramientas y compartir con otros. VSCO también ofrece una comunidad social donde puedes explorar otros contenidos y encontrar nuevas ideas para ampliar tu creatividad.
<b>Palabras clave</b>	Editor de fotos, editor de vídeo, creatividad, comunidad creativa, edición
<b>Idioma(s)</b>	Inglés y 15 más (incluidos francés y español)
<b>Formato</b>	La aplicación está disponible en Google Play y Apple Store y funciona con teléfonos inteligentes y tabletas.
<b>Grupo objetivo</b>	A todos los que les gusta crear fotos y vídeos y compartirlos con sus amigos. La aplicación también ofrece soporte para editar el contenido para uso profesional.
<b>Impacto</b>	La aplicación te permite llevar tus fotos al siguiente nivel. Para uso personal, por ejemplo, para recordar los acontecimientos importantes de tu vida o para uso profesional, para crear contenido de buena calidad y compartirlo a través de la comunidad VSCO, para ampliar tu red de contactos y ganar publicidad.

<b>Factores de éxito</b>	Hay que dedicar algo de tiempo a entender y desarrollar las habilidades necesarias para crear fotos y vídeos. La aplicación es para todo el mundo, lo que significa que se puede utilizar con conocimientos digitales básicos, pero, por otro lado, ofrece herramientas profesionales para los usuarios más exigentes.
<b>Limitaciones</b>	Propiedad de hardware y conocimientos digitales básicos.
<b>Conclusión</b>	/
<b>URL de la práctica</b>	Tienda de aplicaciones de Apple: <a href="https://apps.apple.com/US/app/id588013838?mt=8">https://apps.apple.com/US/app/id588013838?mt=8</a> Google play: <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vSCO.cam">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vSCO.cam</a>
<b>Página(s) web(s) relacionada(s)</b>	<a href="https://www.vSCO.co/">https://www.vSCO.co/</a>
<b>Recursos relacionados que se han desarrollado</b>	Tutoriales de YouTube