

Reto Rural digital

Actualización Octubre/2025

DigiCuida

Guía del Alumnado

Navega, aprende y comparte en la Red

LABURO, Soc. Coop. Mad.

Calle de la Alameda, 22

28014 Madrid (Madrid)

+34 91 954 19 64 +34 604 51 89 59

administracion@laburo.es

1. INTRODUCCIÓN

Queremos darle la bienvenida a esta experiencia formativa, esperando que sea una oportunidad de aprendizaje para ampliar sus habilidades digitales y mejorar su vida cotidiana.

Navega, aprende y comparte en la Red forma parte del Programa “Reto Rural Digital” para proyectos de capacitación digital en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia que subvenciona el Ministerio de Transición ecológica y el Reto Demográfico con el compromiso de reducir la brecha digital.

Este curso tiene como fin ofrecer a las personas emprendedoras, autónomas y desempleadas herramientas para mejorar el uso crítico, responsable y creativo de las tecnologías, fundamental para aprovechar las oportunidades que nos brindan los avances tecnológicos.

Además, el curso integra contenidos transversales de igualdad, promoviendo una mirada inclusiva y equitativa sobre el uso y acceso a la tecnología, y favoreciendo actitudes de respeto, corresponsabilidad y cooperación en el ámbito digital.

La competencia digital implica usar tecnologías digitales de forma eficaz y segura, ampliar los conocimientos con la búsqueda de información, la comunicación y la colaboración, un uso responsable de servicios digitales y la resolución de problemas técnicos todo ello desde una perspectiva de igualdad, respeto y bienestar digital.

Cada participante, con el apoyo de la orientación y acompañamiento que ofrecerá el equipo docente, identificará y aplicará prácticas útiles para el uso seguro de las herramientas digitales y la solución a problemas técnicos que se le puedan presentar.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que se persiguen al realizar este curso son los siguientes:

- Navegar y búsqueda eficaz de información y contenidos digitales.
- Evaluar y gestionar datos, información y contenidos digitales.
- Comunicación e interacción con herramientas/ tecnologías digitales.
- Participar en la ciudadanía digital.
- Conocer las normas de netiqueta
- Gestionar la identidad digital.

3. CONTENIDOS Y APRENDIZAJES

3.1. Navegar por internet

3.1.1. Contenidos

Uso de motores de búsqueda.
Recursos educativos y de formación.
Plataformas y aplicaciones de contenidos digitales (Películas, música, juegos)
Introducción a las aplicaciones de salud y bienestar específicas para el cuidado de personas mayores o dependientes.
Plataformas de telemedicina y cómo preparar y realizar una consulta médica en línea.
Principios básicos de la netiqueta.

3.1.2. Aprendizajes

Realizar búsquedas sobre actividades de motricidad, estimulación cognitiva, etc.
Administrar marcadores y favoritos clasificando recursos.
Solucionar problemas básicos del navegador.
Conocer y evaluar nuevas tecnologías (Ej aplicación de control, de tensión, temperatura, ejercicio, etc)
Conectarse a una plataforma de telemedicina y simular cómo pedir una cita online.
Conocer y aplicar los principios básicos de la netiqueta.

3.2. Correo electrónico y Redes Sociales

3.2.1. Contenidos

Acceder a una cuenta personal de correo. Enviar y recibir correos.
Uso de funciones del correo electrónico: carpetas, etiquetas y filtros
Adjuntar archivos o fotografías.
Reconocer mensajes sospechosos.
Identificar las Redes Sociales y para qué pueden ser utilizadas. Foros y comunidades.

3.2.2. Aprendizajes

Organizar la bandeja de entrada de su correo empleando carpetas y etiquetas.
Configurar filtros para que los correos importantes de salud no se pierdan.
Identificar un correo fraudulento que pide datos personales y comprender que no debe responderse.

Acceder a una comunidad online.

Practicar cómo bloquear un correo de spam para que no vuelva a aparecer en la bandeja de entrada.

Entrar en una red social como Facebook y encontrar grupos de estudio o bibliografía.

→ WhatsApp

3.2.3. Contenidos

Enviar mensajes, audios y fotos.

Crear grupos.

Videollamadas individuales o grupales.

Configuración básica de privacidad.

3.2.4. Aprendizajes

Configurar la privacidad de WhatsApp.

Hacer y aceptar una videollamada con WhatsApp para hablar con familiares que viven lejos.

Enviar un mensaje de voz por WhatsApp a un familiar de la persona cuidada.

Crear un grupo de WhatsApp con otros cuidadores y compartir consejos de apoyo.

Aprender a silenciar un grupo de WhatsApp para evitar distracciones.

Comprender cómo compartir pantalla en una videollamada.

3.3. Gestión y administración electrónica

3.3.1. Contenidos

Gestiones administrativas: páginas oficiales, pedir cita médica.

Banca online: aplicaciones y ejemplos.

Compras seguras por internet: principales precauciones.

Certificado digital o sistema Cl@ve: qué es, para qué sirve.

3.3.2. Aprendizajes

Conocer las utilidades de la administración electrónica.

Realizar paso a paso una compra online.

Identificar las funcionalidades de la banca online.

Solicitar una cita médica online para la persona cuidada a través del sistema de salud.

Guardar el justificante de la cita en formato digital para poder enseñarlo en el centro de salud.

4. DESARROLLO DE LAS SESIONES

Este curso consta de cuatro sesiones de dos horas cada una, en las que se abordarán los contenidos y aprendizajes previstos, combinando explicación guiada, práctica individual, reflexión colectiva y ejemplos aplicados al trabajo cotidiano en el ámbito de los cuidados.

Sesión 1. Internet: búsqueda y gestión de información útil. En esta primera sesión aprenderemos a navegar por Internet de forma segura y eficaz, utilizando motores de búsqueda (como Google) para localizar información práctica, recursos educativos y contenidos fiables. Exploramos plataformas y aplicaciones relacionadas con la salud y el bienestar, identificando las más adecuadas para la atención a personas mayores o dependientes. Se abordará el uso de marcadores, favoritos y carpetas para organizar la información, así como el concepto de telemedicina, aprendiendo los pasos básicos para realizar una consulta o cita médica en línea.

Sesión 2. Comunicación digital profesional y redes. Se abordará el uso del correo electrónico para intercambiar información con familiares, profesionales o centros de salud, aprendiendo a organizar la bandeja de entrada mediante carpetas, etiquetas y filtros. Reflexionaremos sobre la seguridad de la información, el spam, y cómo identificar mensajes sospechosos o fraudulentos. Exploraremos las redes sociales y comunidades online de cuidadores, como espacios de aprendizaje, intercambio de recursos y apoyo emocional. Finalmente, se introducirá el concepto de netiqueta profesional, aplicando normas básicas de cortesía y respeto en la comunicación digital.

Sesión 3. Herramientas de comunicación y coordinación digital. La actividad estará centrada en el uso de aplicaciones de mensajería instantánea, principalmente WhatsApp, como medio de comunicación y coordinación en el entorno de los cuidados. Se practicarán las videollamadas individuales y grupales, entendiendo su utilidad tanto para comunicarse con familiares como para realizar reuniones de trabajo o acompañamiento a distancia. Además, se revisará la configuración básica de privacidad.

Sesión 4. Ciudadanía digital, gestiones online y proyección profesional. En la última sesión se trabajarán los aspectos relacionados con la ciudadanía digital, la gestión de trámites online y la proyección profesional en entornos digitales. Aprenderemos a realizar gestiones administrativas básicas de forma digital, como solicitar una cita médica o acceder a la sede electrónica de la administración pública.

5. METODOLOGÍA

Este curso se desarrollará en la modalidad presencial, con una duración de ocho horas, complementado con un Webinar para resolver dudas surgidas en la clase, así como para ampliar información de los temas de interés.

El curso se fundamenta en metodologías activas, en las que el alumnado protagoniza su propio aprendizaje: adquiriendo capacidades, conocimientos y destrezas significativas para su desarrollo personal, social y/o profesional. Atenderemos en medida de lo posible las necesidades e intereses de cada participante, lo haremos mediante el acompañamiento de prácticas individuales.

Se trabajará en grupo para generar un aprendizaje con el que compartir experiencias previas enriquecedoras para el grupo. Además, de dotar espacios para propiciar la autonomía, el pensamiento crítico y la confianza tecnológica.

Para ello, utilizaremos recursos digitales al alcance del alumnado para poder adaptarnos a su contexto y necesidades. Se propondrán tareas prácticas que se pueden presentar en su día a día y trabajaremos para resolverlas, así los contenidos tendrán un carácter más significativo.

6. SISTEMAS DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO


6.1. Evaluación

6.1.1. Evaluación inicial

Esta evaluación se llevará a cabo con una dinámica participativa en la que el alumnado responderá a cuestiones como: qué saben de algunas competencias digitales básicas, qué esperan aprender del curso y qué dificultades diarias tienen en relación a los entornos digitales.

6.1.2. Evaluación continua

Necesaria para reajustar los contenidos debemos tener un seguimiento continuo de los aprendizajes que va adquiriendo el alumnado.



Utilizaremos la observación directa y el diálogo con las personas participantes. Se valorarán la adquisición de contenidos, autonomía y confianza, así como el grado de participación y los métodos usados para resolver las prácticas propuestas..

6.1.3. Evaluación final

La evaluación final tiene como propósito valorar la consolidación de conocimientos, habilidades y capacidades a lo largo del curso.

Para ello, se entregará un breve cuestionario de autoevaluación para que cada participante reflexione sobre sus avances en las competencias digitales.

Al finalizar el curso se entregará a cada alumno/a un diploma acreditativo de aprovechamiento de la acción formativa.

6.2. Seguimiento

6.2.1. Webinar

El Webinar tiene como propósito servir de encuentro informal para que las personas participantes puedan intercambiar experiencias, inquietudes y dificultades sobre los contenidos ofrecidos en el curso.

Este espacio estará guiado por el equipo docente cuya función será moderar y dinamizar el espacio y si fuera necesario aportar nuevos recursos que fortalezcan las habilidades digitales trabajadas durante la acción formativa.

Su periodicidad será mensual, pero podrá realizarse de forma quincenal.