

# Reto Rural digital

Actualización Octubre/2025

---

## DigiSenior

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 mayores de 65 años herramientas para poder conseguir una autonomía, confianza y creatividad necesarias para alcanzar una inclusión plena en la sociedad digital.

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 persigue este curso son los siguientes:

- Navegar y búsqueda eficaz de 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

Qué es **Internet** y cómo acceder y navegar: motores de búsqueda, páginas web útiles, marcadores y pestañas.

**Introducción a la identificación de fraudes y estafas, mensajes promocionales y spam:** ejemplos para identificarlos.

#### 3.1.2. Aprendizajes

Realizar búsquedas en google y reconocer páginas seguras.

Guardar en favoritos una página de interés para acceder fácilmente. Crear un acceso directo o marcador.

Entrar en una página de interés y añadir a marcadores.

Mostrar como registrarse en una plataforma de interés y enseñar a acceder a ella.

Ingresar a la plataforma Youtube y realizar una búsqueda significativa.

Buscar la previsión del tiempo en su pueblo y aprender a usar palabras clave para obtener mejores resultados.

Aceptar o rechazar cookies al entrar en una web y comprender la diferencia básica.

Usar Google Maps.

---

## 3.2. Correo electrónico y Redes Sociales

### 3.2.1. Contenidos

Acceder a una cuenta personal de correo. Enviar y recibir correos.

Adjuntar archivos o fotografías.

Reconocer mensajes sospechosos.

Identificar las Redes Sociales y para qué pueden ser utilizadas.

### 3.2.2. Aprendizajes

Crear una cuenta de correo personal y usarla para enviar y recibir comunicaciones de familiares o del centro de salud, adjuntando documentos y fotos comprobando que lo recibe.

Reconocer un correo sospechoso que pide dinero y aprender a borrarlo sin abrirlo.

Identificar un correo fraudulento que pide datos personales y comprender que no debe responderse.

Aprender a poner una contraseña sencilla pero segura para acceder a su correo.

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 el perfil de una nieta o un amigo del pueblo.

## 3.3. WhatsApp

### 3.3.1. Contenidos

Enviar mensajes, audios y fotos.

Crear grupos.

Videollamadas individuales o grupales.

Configuración básica de privacidad.

### 3.3.2. Aprendizajes

Usar emoticonos en un mensaje para expresar alegría o cariño sin palabras.

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

Enviar un mensaje de voz por WhatsApp cuando prefieren hablar en lugar de escribir.

Crear un grupo de WhatsApp con familiares y practicar cómo enviar un saludo a todos.

Aprender a silenciar un grupo de WhatsApp cuando llegan demasiados mensajes.

Comparar un mensaje sospechoso en WhatsApp con uno auténtico de un familiar para notar las diferencias

Configurar la privacidad del perfil .

## 3.4. **Gestión y administración electrónica**

### 3.4.1. Contenidos

**Gestiones administrativas:** páginas oficiales, pedir cita médica o consultar pensiones.

**Banca online:** aplicaciones y ejemplos.

**Compras seguras por internet:** principales precauciones.

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

### 3.4.2. Aprendizajes

Conocer las utilidades de la administración electrónica.

Realizar paso a paso una compra online.

Identificar las funcionalidades de la banca online.

Conocer la aplicación de cita previa de Servicios de Salud Pública.

---

## 4. DESARROLLO DE LAS SESIONES


Este curso consta de cinco sesiones de dos horas cada una, en la que trataremos todos los contenidos citados anteriormente de la siguiente manera:

**Sesión 1.** Primeros pasos en Internet: busca y reconoce información útil. Aprenderemos todo lo relacionado con el uso básico de internet: motores de búsqueda, la nube como espacio de almacenamiento digital y utilización de aplicaciones como Youtube.

**Sesión 2.** Comunicación digital básica. Trabajaremos las herramientas de comunicación en línea como el correo electrónico y las aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp.

**Sesión 3.** Compartir a través de las tecnologías. Se dedicará a WhatsApp, explorando la aplicación de manera práctica y activa. Abordando todas herramientas que pueden ser útiles para la comunicación, la privacidad y el uso diario.

**Sesión 4.** Ciudadanía digital y servicios online. Promoveremos la autonomía digital a través del conocimiento de los servicios públicos y privados en línea, como las gestiones con la Administración electrónica o la banca online.



**Sesión 5.** Buenas prácticas e introducción a la identidad digital. Estará dedicada a reflexionar y poner en práctica los aprendizajes adquiridos a lo largo del curso. Las personas participantes aplicarán lo aprendido en la búsqueda de información, la comunicación segura, la privacidad, el uso responsable de la tecnología y la interacción en línea. Se realizará una breve introducción al concepto de identidad digital y normas de netiqueta.

## 5. METODOLOGÍA

Este curso se desarrollará en la modalidad presencial, con una duración de diez horas repartidas en cinco sesiones, complementado con una hora de tutorización y atención personalizada a las necesidades de cada alumno/a, se contará con los recursos necesarios para el desarrollo óptimo de las sesiones.

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.

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 inicial

Nos gustaría que esta formación se adaptará a las necesidades de las personas participantes; por ello, realizaremos un análisis de los conocimientos previos e inquietudes del grupo, para conocer el punto de partida y llevar a cabo dicha adaptación.

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.

Padlet, muro colaborativo, acceso y posteo sobre qué esperan aprender en el curso.

### 6.2. 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..

### 6.3. 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.

---

## 7. MENTORIZACIÓN

La mentorización o tutorización es un proceso de acompañamiento individualizado llevado a cabo por el equipo docente del curso. Su finalidad es reforzar, consolidar o ampliar los contenidos, resolver dudas, realizar entregas, etc., favoreciendo un aprendizaje más personalizado y significativo.

Durante este proceso, el equipo docente actuará como guía y orientador, ofreciendo apoyo adaptado a las necesidades y ritmo de cada participante.

El acompañamiento podrá desarrollarse mediante distintos canales de comunicación, que permitirán mantener una interacción continua y flexible entre docente y alumnado:

Llamadas telefónicas

Videollamadas

Mensajería instantánea (WhatsApp u otras plataformas)

Correo electrónico

Estos canales se utilizarán según las necesidades de cada persona: resolución de dudas, orientación técnica, revisión de tareas o ampliación de contenidos, etc.

La mentorización tendrá una duración total de una hora, y podrán ser promovidas por la persona responsable de la actividad formativa o solicitadas por el alumnado, una vez haya finalizado esta, y según el calendario y disponibilidad del equipo docente.