

Reto Rural digital

Actualización Octubre/2025

DigiSenior

Guía del Alumnado

Muévete con seguridad. Resuelve problemas en Entornos Digitales

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.

Muévete con seguridad. Resuelve problemas, 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 se persiguen al realizar este curso son los siguientes:

- ✓ Aprender a proteger los dispositivos.
- ✓ Proteger los datos personales y la privacidad.
- ✓ Proteger la salud y el bienestar.

Proteger el cuidado del medio ambiente.

Resolver problemas técnicos sencillos en los dispositivos que se utilizan.

3. CONTENIDOS Y APRENDIZAJES

3.1. Protección y privacidad en los dispositivos y aplicaciones

3.1.1. Contenidos

Configuración de opciones de privacidad en móviles.

Cómo evitar compartir información personal inadvertidamente.

Medidas básicas para proteger los dispositivos (contraseñas, actualizaciones).

Contraseñas seguras y autenticación en dos pasos.

3.1.2. Aprendizajes

Ajustar la configuración de privacidad en su dispositivo y aplicaciones.

Crear contraseñas seguras y activar la verificación en dos pasos.

Identificar señales que indiquen que un dispositivo no está protegido (avisos, lentitud, anuncios invasivos).

3.2. Seguridad en la comunicación y la navegación

3.2.1. Contenidos

Reconocimiento y bloqueo de spam o mensajes molestos.

Principales tipos de estafas y fraudes en Internet: ejemplos reales.

Precauciones al realizar compras en línea: métodos de pago seguros y webs fiables.

3.2.2. Aprendizajes

Distinguir un correo legítimo de uno fraudulento o de phishing.

Bloquear correos o contactos sospechosos.

Detectar páginas web inseguras antes de comprar o registrarse.

Aprender a denunciar o reportar un intento de fraude.

Analizar ejemplos de estafas reales para aprender a reconocerlas.

3.3. **Uso responsable y saludable de la tecnología**

3.3.1. Contenidos

Configuración de perfiles y privacidad en redes sociales.

Bienestar digital: equilibrio, tiempo de pantalla y desconexión tecnológica.

Uso de aplicaciones para salud y bienestar.

Llamada de emergencia y solicitud de cita online.

Programación de alarmas y uso del calendario digital.

Impacto ambiental del uso de dispositivos tecnológicos.

3.3.2. Aprendizajes

Ajustar la privacidad en redes sociales y controlar quién ve las publicaciones.

Reflexionar sobre el tiempo que se pasa frente a las pantallas y cómo gestionarlo.

Activar y usar correctamente la llamada de emergencia del teléfono.

Programar recordatorios y alarmas digitales para organizar su rutina.

Identificar buenas prácticas para reducir el impacto ambiental del uso tecnológico.

Participar en encuestas o formularios online de forma segura.

4. DESARROLLO DE LAS SESIONES

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

Sesión 1. Protege tus dispositivos y tus datos personales. Aprenderemos a proteger la información personal y mantener los dispositivos seguros.


Sesión 2. Navega y comunícate de forma segura. Trabajaremos en cómo mantener la seguridad al comunicarnos y navegar por Internet.

Sesión 3. Uso responsable y saludable de la tecnología. Aprenderemos a configurar la privacidad en redes sociales.

5. METODOLOGÍA

Este curso está impartido en la modalidad presencial, con una duración de ocho horas repartidas en cuatro 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. SISTEMA 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.