



GUÍA DIDÁCTICA

COMPETENCIAS DIGITALES BÁSICAS PARA COLECTIVO MAYORES DE 65 AÑOS



Competencias digitales básicas para
colectivo mayores de 65 años



DOMINA LO DIGITAL, SIMPLIFICA TU DÍA A DÍA

DATOS GENERALES DE LA ACCIÓN FORMATIVA

DESCRIPCIÓN

El programa tiene como finalidad desarrollar competencias digitales prácticas aplicadas a la vida cotidiana, favoreciendo la autonomía en el uso de herramientas y servicios digitales. Incluye contenidos relacionados con el uso funcional de internet, el manejo del correo electrónico, la navegación segura, la gestión de contactos y el conocimiento y utilización de aplicaciones móviles.

Además, incorpora el aprendizaje sobre recursos audiovisuales, herramientas de geolocalización y el tratamiento básico de imágenes. También introduce conceptos de sostenibilidad digital mediante la economía circular y el reciclaje de dispositivos electrónicos. En conjunto, el curso busca reforzar la seguridad en el uso de dispositivos y mejorar la capacidad para interactuar con servicios electrónicos tanto públicos como privados.

Los contenidos incluyen:

- Uso de internet como herramienta de mejora de la productividad y organización personal.
- Conocimiento y uso del correo electrónico.
- Navegación por internet y utilización de buscadores.
- Manejo básico de aplicaciones móviles y descarga desde App Store.
- Gestión de contactos en el teléfono móvil.
- Uso de aplicaciones de mensajería.
- Gestión de fotos y vídeos.
- Uso de mapas y ubicación geográfica.
- Reciclaje de terminales y nociones de economía circular.

El enfoque es práctico y funcional, orientado a:

- Autonomía digital básica.
- Uso seguro de dispositivos móviles.
- Mejora de la organización personal.
- Comprensión elemental del entorno digital cotidiano.

DATOS GENERALES DE LA ACCIÓN FORMATIVA

DURACIÓN

20 horas

OBJETIVO GENERAL

Conocer los servicios que ofrece internet, conocer las funciones que ofrece el correo electrónico, foros, servicios digitales, etc. Aprender las posibilidades que ofrece internet como medio de mejora de la productividad y organización personal y profesional. Conocimiento de los sistemas operativos de los teléfonos móviles: gestión de contactos, correo electrónico, navegación por internet, aplicaciones móviles y App Store, fotos y vídeos, ubicación geográfica y mapas, etc. Reciclaje de terminales, economía circular.

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES

UNIDAD 1

Conocimiento de los servicios y funciones

CARGA LECTIVA

9 horas

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Comprender y utilizar los principales servicios de internet y funciones básicas del correo electrónico como herramientas de comunicación y organización personal.

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES

UNIDAD 2

Tratamiento de la información

CARGA LECTIVA

4 horas

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Utilizar dispositivos móviles y sistemas operativos básicos para gestionar información digital, contactos y aplicaciones con criterios de navegación eficiente.

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES

UNIDAD 3

Recursos digitales

CARGA LECTIVA

4 horas

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Aplicar recursos digitales audiovisuales y herramientas de geolocalización para resolver situaciones prácticas de la vida cotidiana. Uso de mapas para localizar dirección concreta.

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES

UNIDAD 4

Sostenibilidad

CARGA LECTIVA

3 horas

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Reconocer prácticas básicas de sostenibilidad digital relacionadas con la economía circular y el reciclaje responsable de dispositivos electrónicos.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

01

CONOCIMIENTO DE LOS SERVICIOS Y FUNCIONES

1.1 Servicios básicos de internet

1.1.1 Utilidades de internet en la vida cotidiana

1.1.2 Elementos necesarios para conectarse a internet

*1.1.3 Recomendaciones para realizar búsquedas
eficaces*

1.1.4 Cómo reconocer páginas seguras

1.1.5 Recomendaciones básicas de seguridad

1.2 Funciones esenciales del correo electrónico

1.2.1 Crear una cuenta de correo electrónico

1.2.2 Acceder al correo electrónico

1.3 Otros servicios digitales de uso cotidiano

1.4 Internet como herramienta de organización personal

ÍNDICE DE CONTENIDOS

02

TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

2.1 Dispositivos móviles y sistemas operativos

2.1.1 Bloqueo y desbloqueo del dispositivo

2.1.2 Actualizaciones del teléfono

2.1.3 Almacenamiento del dispositivo

2.2 Gestión digital de contactos

2.3 Navegación eficiente y segura

2.3.1 Organización de pestañas

2.3.2 Ventanas emergentes y publicidad

2.3.3 Consumo de datos móviles

2.4 Qué es el App Store

ÍNDICE DE CONTENIDOS

03

RECURSOS DIGITALES

3.1 Uso y funcionalidades del vídeo digital

3.1.1 Videollamadas

3.1.2 Envío de vídeos

3.1.3 Uso responsable de contenidos audiovisuales

3.2 Geolocalización y mapas digitales

3.2.1 Búsqueda de direcciones

3.2.2 Cálculo de rutas y uso de la ubicación

3.3 Gestión y funcionalidades de las fotografías digitales

3.3.1 Visualizar y organizar fotografías

3.3.2 Compartir imágenes

3.4 Organización de archivos multimedia

ÍNDICE DE CONTENIDOS

04

SOSTENIBILIDAD

4.1 Principios de la economía circular

4.2 Introducción a la Agenda 2030 y la sostenibilidad digital

4.3 Reciclaje de dispositivos electrónicos

4.4 Uso responsable de recursos tecnológicos

