

# FORMACIÓN V- NUEVAS TECNOLOGÍAS

***NUEVAS FORMAS DE PARTICIPACIÓN Y RELACIÓN SOCIAL***

# ÍNDICE

NUEVAS TECNOLOGÍAS- NUEVAS FORMAS DE RELACIÓN SOCIAL

REDES SOCIALES

HERRAMIENTAS ÚTILES

PORTAL DE EMPLEO

CAFÉ SOLIDARIO “NOS DESPEDIMOS”

# **NUEVAS TECNOLOGÍAS**

**¿NUEVAS FORMAS DE RELACIONARNOS?**



# NUEVAS TECNOLOGÍAS- NUEVAS FORMAS DE RELACIONARNOS

“Las relaciones entre los seres humanos tienen un nuevo campo donde generarse, regenerarse, crecer y transformarse”

APARICIÓN DEL  
COVID-19



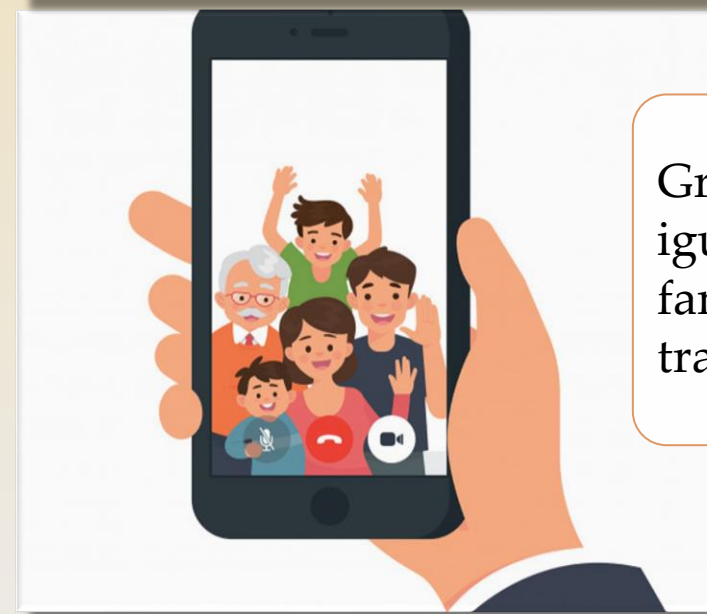
LIMITACIONES

## PARTICIPACIÓN SOCIAL



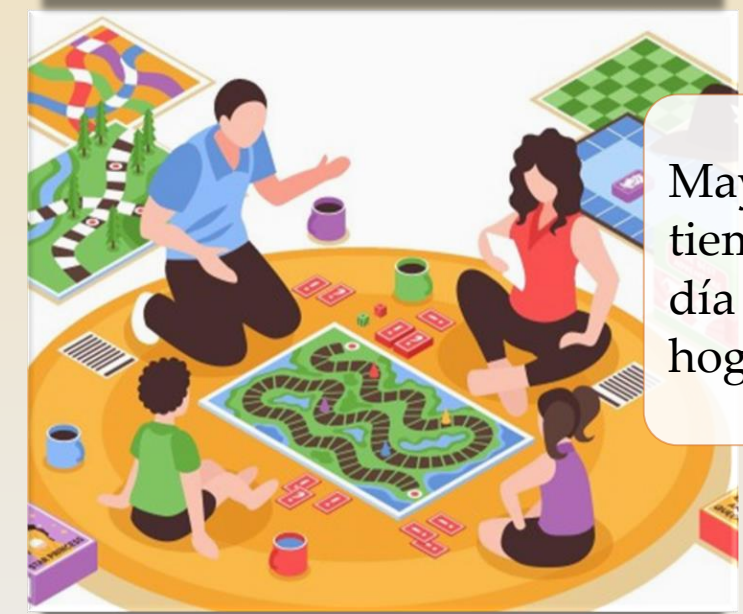
Voluntariado

## RELACIONES SOCIALES



Grupo de  
iguales,  
familia,  
trabajo

## OCUPACIÓN, OCIO Y TIEMPO LIBRE



Mayor  
tiempo del  
día en el  
hogar

# LASTICY LAS PERSONAS MAYORES

*“Bienestar: se constituyen en los principales criterios para un envejecimiento exitoso, tomando al bienestar como un concepto globalizador que incluye tanto la satisfacción, la felicidad, la vida considerada como un todo, una moral alta, ajuste personal, buenas actitudes hacia la vida”*

## EL USO DE LAS TICS

Para fomentar el bienestar



Aprendizaje permanente, a lo largo de la vida



Inclusión y participación en tiempos de COVID-19.





# BENEFICIOS

→ LAS TICS NOS PERMITEN  
RELACIONARNOS CON GRANDES  
GRUPOS DE PERSONAS DE TODAS  
PARTES

→ PUEDEN FACILITAR LA BÚSQUEDA  
DE APOYO

→ SON UNA VÍA DE ESCAPE, TENEMOS  
VARIEDAD DE RECURSOS DE  
ENTRETENIMIENTO

→ PERMITEN DARNOS A CONOCER AL  
MUNDO Y MEJORAR LA  
EMPLEABILIDAD





# INCLUSIÓN DE LASTIC

RESULTADOS DEL ESTUDIO REALIZADO POR QUIROZ Y GONZÁLEZ (2020)

## MUESTRA DEL ESTUDIO

- 183 personas de las cuales 113 son mujeres y 70 hombres entre 52-80 años

Gráfico 1. Número de redes sociales utilizadas. Fuente: elaboración propia.

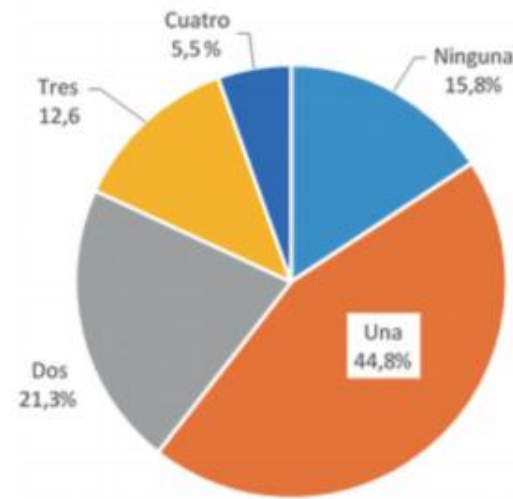


Gráfico 2. Frecuencia de acceso a las redes sociales. Fuente: elaboración propia.

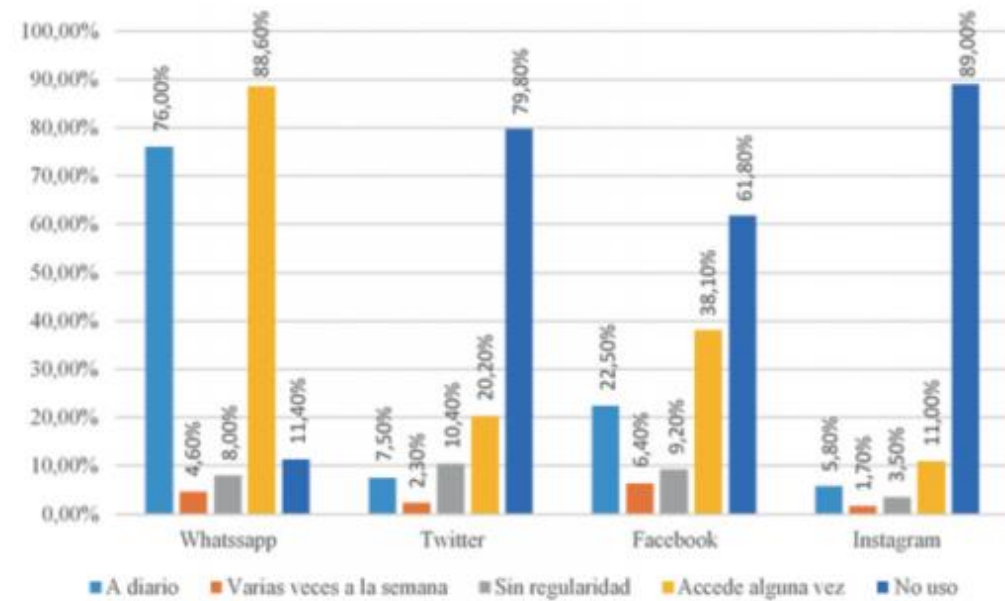


Gráfico 4: Sobre qué les interesa aprender. Fuente: elaboración propia.

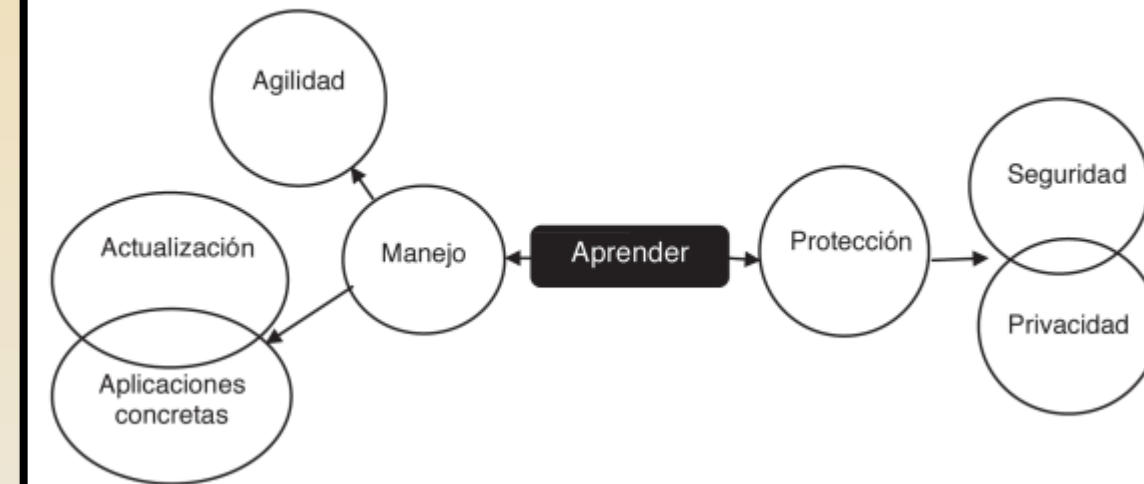
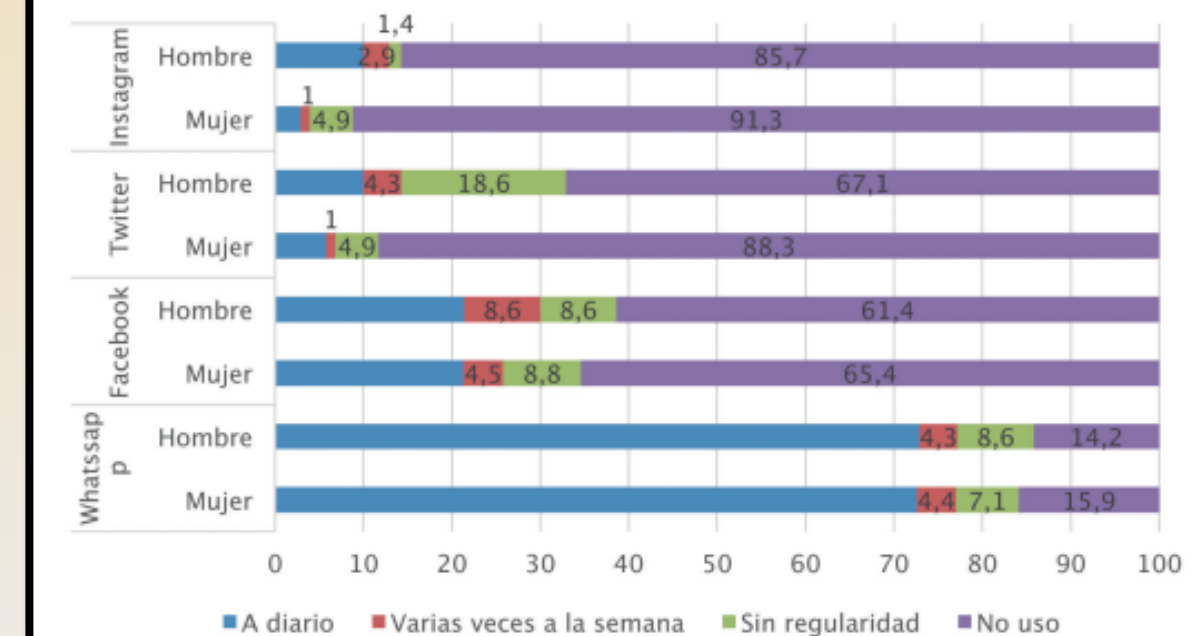


Gráfico 3. Uso de Whatsapp y Facebook por sexos. Fuente: elaboración propia.



# INCLUSIÓN DE LASTIC

## RESULTADOS DE “TECNOLOGÍA Y PERSONAS MAYORES” 2015, IMSERSO

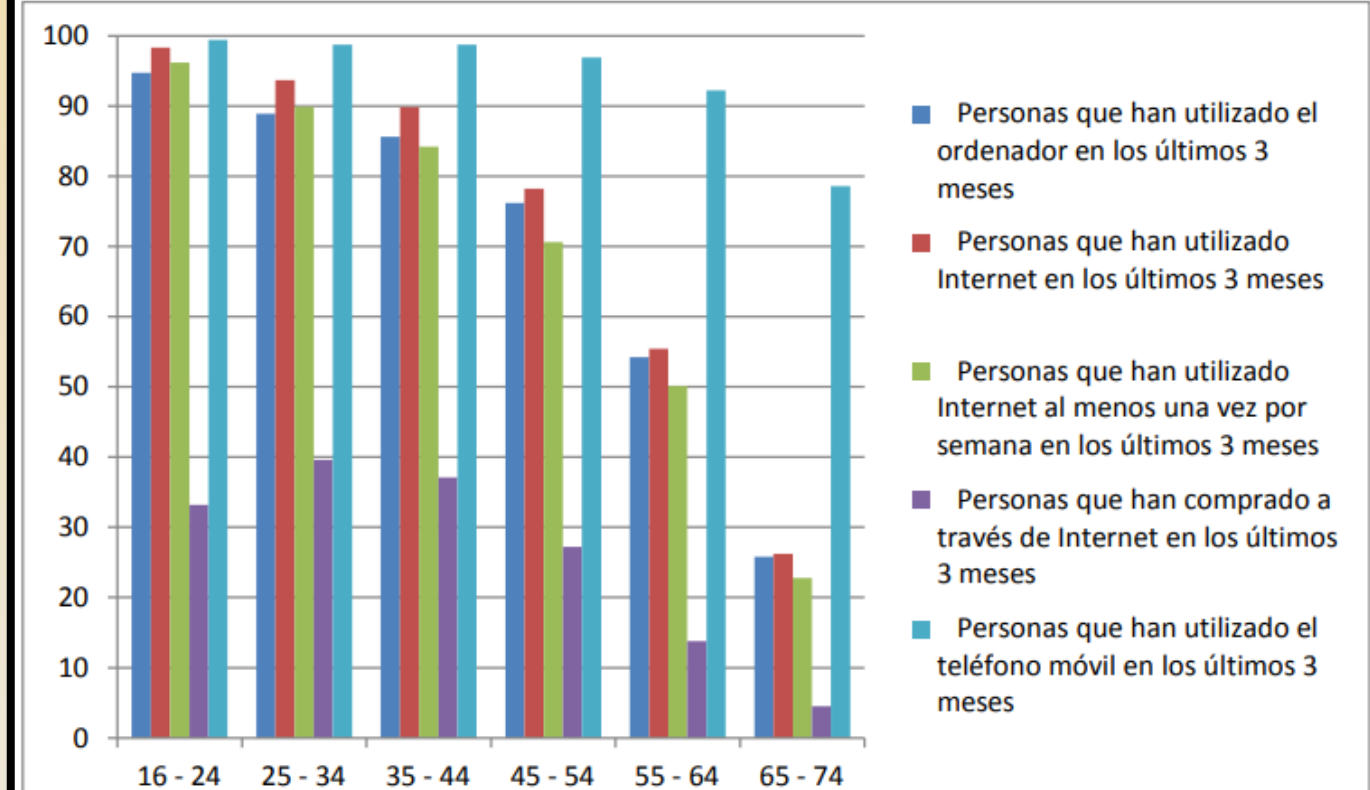
### SITUACIÓN ACTUAL

Tabla 10 – Resumen de datos de personas por características demográficas y tipo de uso de TIC<sup>58</sup> (%)

Tipo de uso TIC \ Edad	16 - 24	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	65 - 74
Personas que han utilizado el ordenador en los últimos 3 meses	94,7	88,9	85,6	76,2	54,2	25,8
Personas que han utilizado Internet en los últimos 3 meses	98,3	93,7	89,8	78,2	55,4	26,2
Personas que han utilizado Internet al menos una vez por semana en los últimos 3 meses	96,2	89,9	84,2	70,6	50,1	22,8
Personas que han comprado a través de Internet en los últimos 3 meses	33,2	39,6	37,1	27,2	13,8	4,5
Personas que han utilizado el teléfono móvil en los últimos 3 meses	99,4	98,7	98,7	96,9	92,2	78,6

Fuente: Instituto Nacional de Estadística. Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los hogares 2014

Figura 25 – Características demográficas y tipo de uso de TIC<sup>59</sup> (%)



Fuente: Instituto Nacional de Estadística. Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los hogares 2014



# INCLUSIÓN DE LASTIC

RESULTADOS DE “TECNOLOGÍA Y PERSONAS MAYORES” 2015, IMSERSO

Tabla 12 – Servicio de teleasistencia en España<sup>66</sup>

Comunidades Autónomas	Población ≥ 65 01/01/2013	Nº personas usuarias atendidas	Índice de Cobertura (1)	Nº Aparatos
Andalucía	1.320.700	168.702	12,77	168.702
Aragón*	272.430	16.346	6,00	16.346
Asturias**	246.369	11.789	4,79	11.772
Balears (Illes)	163.046	10.360	6,35	11.594
Canarias	306.227	6.171	2,02	5.883
Cantabria	114.353	9.168	8,02	9.168
Castilla-La Mancha	372.079	97.296	26,15	38.056
Castilla y León	586.952	27.920	4,76	17.901
Cataluña	1.309.023	151.763	11,59	131.033
Comunidad Valenciana	915.172	55.785	6,10	47.387
Extremadura**	213.831	7.806	3,65	7.806
Galicia	640.263	5.306	0,83	4.800
Madrid	1.023.023	174.073	17,02	143.677
Murcia	213.911	11.134	5,20	9.219
Navarra	116.914	7.211	6,17	7.351
País Vasco	443.250	26.622	6,01	25.747
La Rioja	60.987	2.254	3,70	2.603
Ceuta	9.189	788	8,58	747
Melilla	8.142	686	8,43	800
España	8.335.861	791.180	9,49	660.592

## TELEASISTENCIA EN ESPAÑA



Fuente: Imsero. Comunidades Autónomas, Ciudades Autónomas y Diputaciones Forales (2013)

# REDES SOCIALES

CONOCIENDO



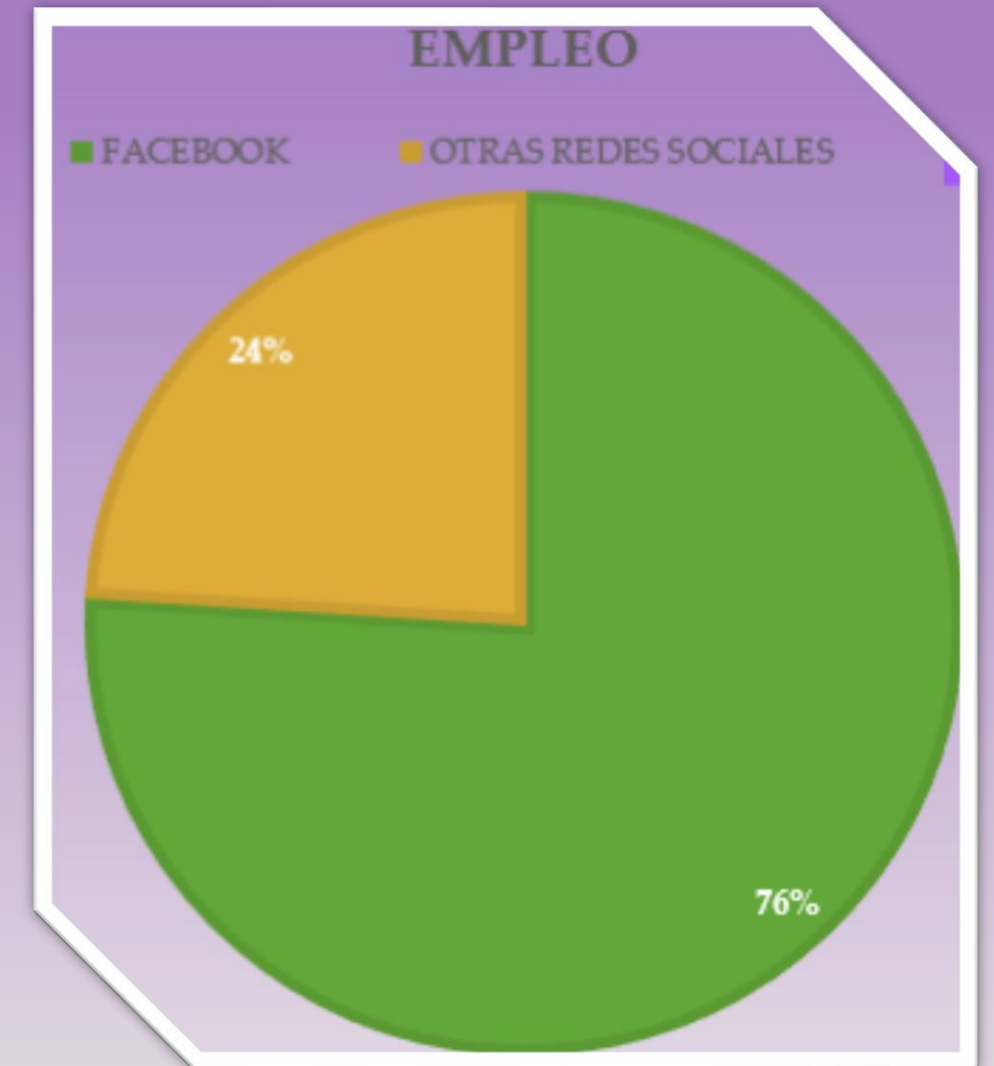
# REDES SOCIALES

“Las redes sociales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos (Celaya, 2008, en Quiroz y González, 2020):

## REDES SOCIALES MÁS USADAS EN ESPAÑA

Red Social	Porcentaje de Usuarios
Facebook	94%
YouTube	68%
Twitter	49%
Google+	41%
Tuenti	22%
LinkedIn	22%

Fuente: Estudio Anual de Redes Sociales. Interactive Advertising Bureau.



Job seeker nation study (2014)

# ALGUNAS DE LAS MÁS CONOCIDAS

INSTAGRAM

YOUTUBE



FACEBOOK

WHATSAPP

**FACEBOOK AFAL** <https://es-es.facebook.com/Infodemencias>

**INSTAGRAM AFAL** <https://www.instagram.com/afalctycomarca/?hl=es>

**YOUTUBE AFAL** <https://www.youtube.com/channel/UCBZRDonHBkwYCveqCVacs7A>



# **HERRAMIENTAS**

# **ÚTILES**

**APPS**

## APRENDEMOS A MANEJARLAS

**BLOGGER**



**NOS PERMITE PERSONALIZAR  
CONTENIDO, DIFUNDIR Y PARTICIPAR EN  
FOROS.**

**POWER POINT**



**NOS PERMITE REALIZAR TODO TIPO DE  
PRESENTACIONES, PÓSTERS, CARTELES,  
INCLUSO UN CURRÍCULUM.**



# POWER POINT

## ME PERMITE:

- CREAR CUALQUIER PRESENTACIÓN

**RECURSO** →

- PÓSTER

- CURRICULUM VITAE

- INCLUSO, RETOCAR UNA FOTO.

**PODEMOS GUARDAR EN**

**DIVERSOS FORMATOS (PNG, PDF,**

**WORD)**

**DETALLES PERSONALES**

**Nombre:**  
**Fecha de nacimiento**  
**Calle**  
**E-mail:**  
**Numero de teléfono:**  
**Sobre mí:**

**EDUCACIÓN**

2014- 2019- Estudios Secundarios, IES \_\_\_\_\_, Ciudad, País.  
 2008-2014- Estudios Primarios, Colegio \_\_\_\_\_, Ciudad, País.

**EXPERIENCIA**

2020- 2021- Puesto, Empresa, Ciudad, País.  
 2019- Voluntariado, Empresa, Ciudad, País.

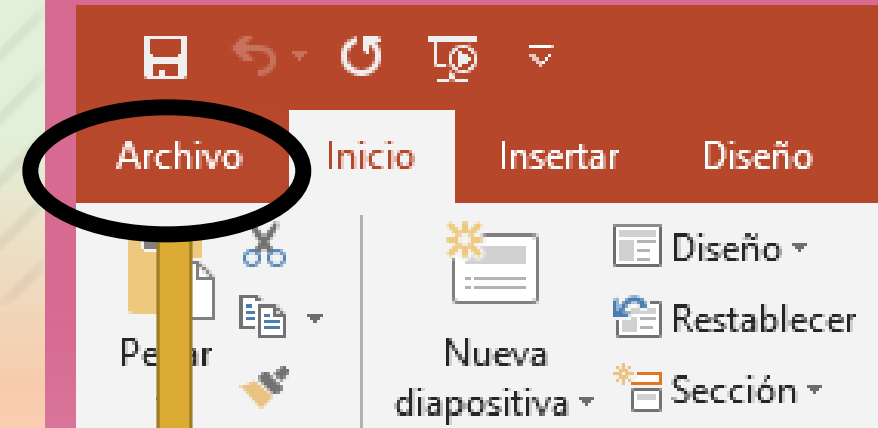
**IDIOMAS**

❖ **Lengua materna:**

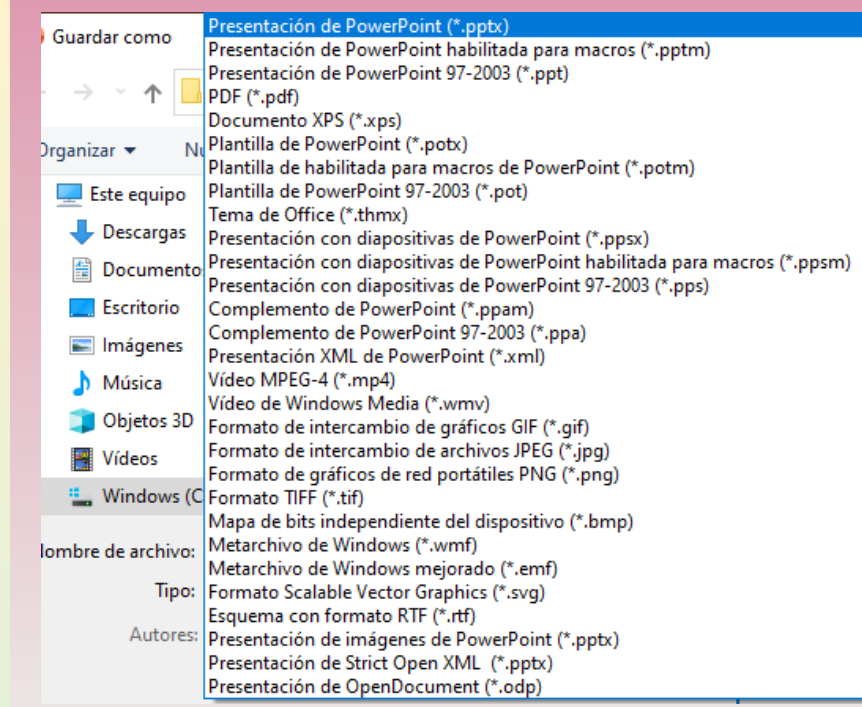
❖ **Otros idiomas:**

❖ **HOBBIES**

❖ **OTRAS HABILIDADES**



## ARCHIVO- GUARDAR COMO-



# OTRAS APPS ÚTILES PARA NUESTRO DÍA A DÍA



## Calendario Tareas Organizador

**TIMLEG**

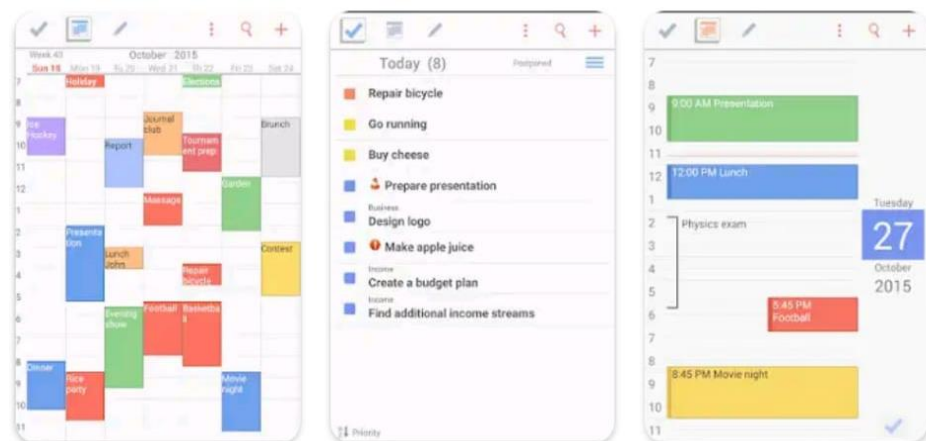
Compras en la aplicación

4,2★  
32 mil reseñas

Más de 1 M  
Descargas

3  
PEGI 3 ⓘ

Instalar



**PERMITE HACER TUS PROPIOS CALENDARIOS, NOTAS, ALERTAS**



## MyRealFood: Recetas y alimentos

**MyRealFood** 🍷

Compras en la aplicación

4,7★  
14 mil reseñas

Más de 1 M  
Descargas

3  
PEGI 3 ⓘ

Instalar



**OFRECE RECETAS, POSIBILIDAD DE COMPARTIR PLATOS, UNIRTE A DISTINTOS GRUPOS Y MOTIVARTE**



## Meditación con Petit BamBou: mindfulness y calma

**FeelVeryBien sarl**

Compras en la aplicación

4,7★  
91 mil reseñas

Más de 5 M  
Descargas

3  
PEGI 3 ⓘ

Instalar



**HERRAMIENTA PARA APRENDER A MEDITAR DESDE CERO PARA OBTENER UNA MAYOR RELAJACIÓN Y BIENESTAR CADA VEZ QUE SEA NECESARIO**



# OTRAS APPS ÚTILES PARA NUESTRO DÍA A DÍA

**Rosita - Ejercicios en Casa Gratis - Mayores 60**  
Hearts Radiant S.L.

4,5 ★  
107 reseñas

Más de 10 mil Descargas

3 PEGI 3 ⓘ

**Instalar**

**Entrena tu Cerebro - Juegos de Memoria**  
Senior Games

Contiene anuncios •  
Compras en la aplicación

4,5 ★  
45 mil reseñas

Más de 1 M Descargas

3 PEGI 3 ⓘ

**Instalar**

**YoTeCuido Alzheimer**  
LapiSoft

4,8 ★  
154 reseñas

Más de 10 mil Descargas

3 PEGI 3 ⓘ

**Instalar**

OFRECE EJERCICIOS PARA HACER DESDE CASA, GRATUITOS Y DISEÑADOS POR EXPERTOS.

JUEGOS DE MEMORIA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA GRATUITOS.

HERRAMIENTA QUE OFRECE INFORMACIÓN Y RECURSOS PARA CUIDADORES/AS DE PERSONAS CON LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER



**GMMAIL**

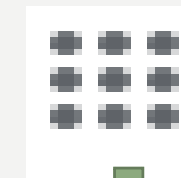
**NECESARIO**



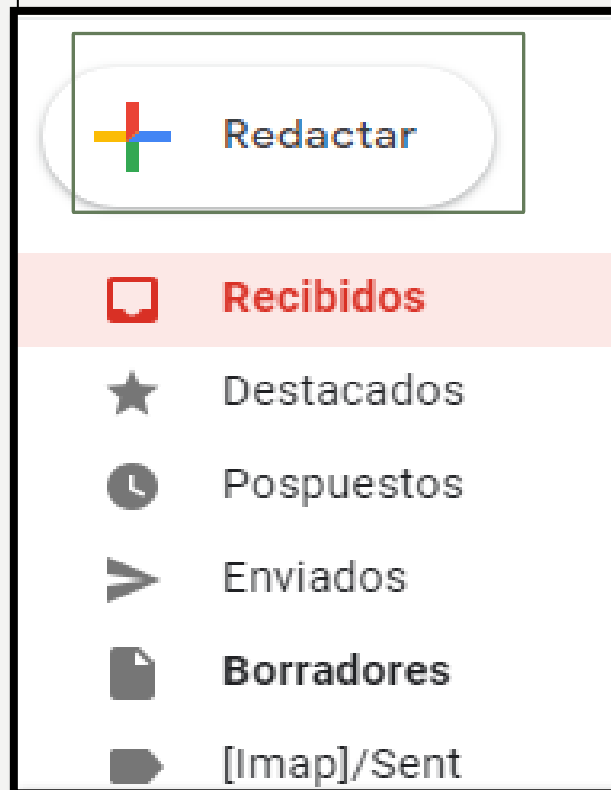
# CORREO ELECTRÓNICO



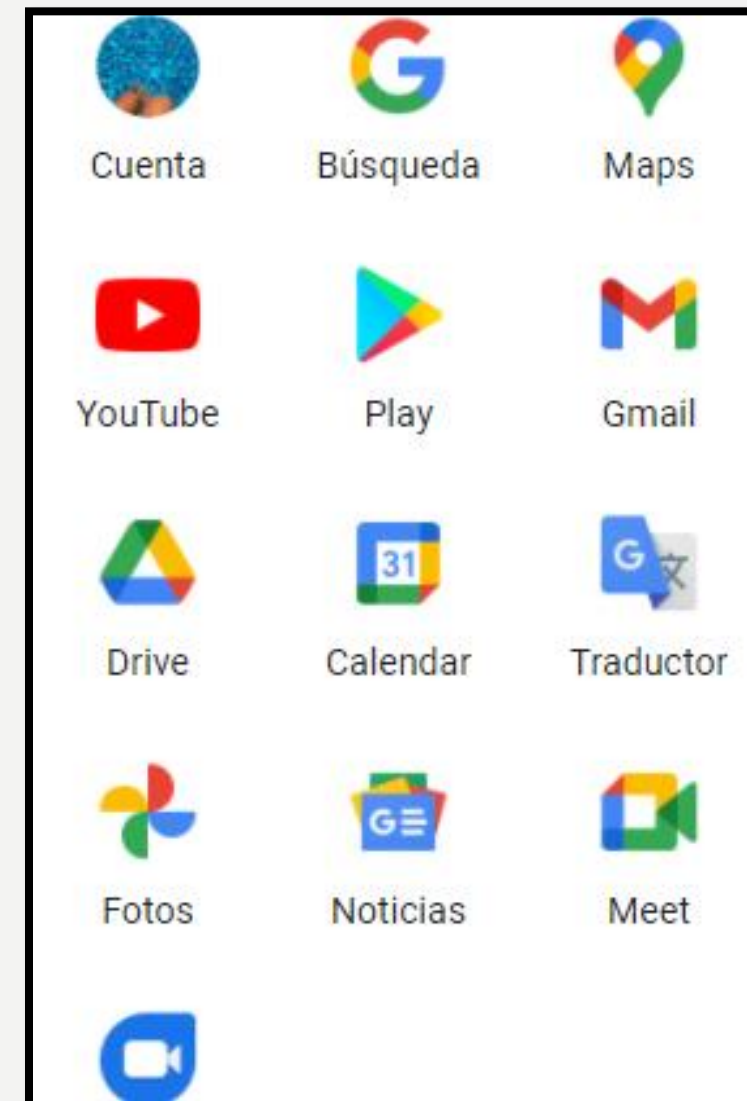
BUSCAR CORREO



Este es el menú principal para ver los correos recibidos, enviados o **REDACTAR UNO**



Estas son las **APLICACIONES** de Gmail



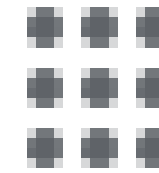
A veces, algunos correos se van a **SPAM**. Podemos ir revisando



# APLICACIONES DE GMAIL



BUSCAR CORREO



YouTube

YOUTUBE SIRVE PARA VER Y BUSCAR VIDEOS.



Drive

EN DRIVE SE PUEDEN GUARDAR TODO TIPO DE ARCHIVOS, IMÁGENES O DOCUMENTOS, COMPARTIR TRABAJOS



Fotos

HERRAMIENTA PARA GUARDAR MIS FOTOS DE FORMA SEGURA.



GOOGLE DUO, SIRVE PARA CREAR LLAMADAS EN GRUPO



Meet

GOOGLE MEET, SIRVE PARA CREAR REUNIONES Y COMUNICARTE CON VARIAS PERSONAS.



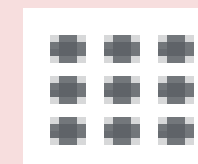
Maps

GOOGLE MAPS, SIRVE PARA BUSCAR CUALQUIER UBCICACIÓN QUE DESEE.





BUSCAR CORREO



Gmail

Redactar



¡Le damos a **REDACTAR** para enviar un correo y a **ENVIAR** cuando este todo listo!

**PARA:** empleo@afalct.org

**ASUNTO:** Debe escribir algo sencillo que desea comunicar. Por ejemplo:  
**INTERESADA EN OFERTA DE EMPLEO**

Aquí puede escribir lo que desea. Ejemplo:

Buenos días, soy Paula.

Le escribo porque estoy interesada en... Gracias de antemano.

Un saludo,  
Paula

EL SÍMBOLO DEL CLIP, SIRVE PARA ADJUNTAR ALGÚN DOCUMENTO IMPORTANTE.

EL SÍMBOLO DE LA FOTO, SIRVE PARA ADJUNTAR IMAGENES.

SIEMPRE HAY OPCIÓN PARA BORRAR Y NO ENVIAR.

PASOS PARA REDACTAR



Sans Serif B I U A

Enviar



# **PORTAL DE EMPLEO**

**AFAL CARTAGENA Y COMARCA**

# PARA REGISTRARNOS EN EL PORTAL DE EMPLEO

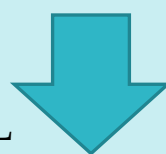
UNA VEZ YA REGISTRADO

ENTRAR

SELECCIONO SI SOY ALUMNO, DEMANDANTE O EMPRESA.

METEMOS CORREO Y CONTRASEÑA

1 BUSCAMOS EN GOOGLE AFAL CARTAGENA Y COMARCA



2 HACEMOS CLIK EN "FORMACIÓN Y EMPLEO"

Formación y empleo

3 HACEMOS CLIK EN "INSCRIPCIÓN" Y NOS REGISTRAMOS CON LA OPCIÓN MÁS CONVENIENTE

4 PRIMER PASO PARA EL REGISTRO

ES ESENCIAL TENER ACTIVA UNA CUENTA DE CORREO Y CONOCER LA CONTRASEÑA



REGISTRO COMO DEMANDANTE DE EMPLEO



REGISTRO COMO EMPRESA



REGISTRO COMO ALUMNO

5 ACTIVAMOS NUESTRA CUENTA  
NOS LLEGA UN MENSAJE AL CORREO PARA ACTIVAR.



6 7 PASOS DONDE RELLENAREMOS DATOS COMO:

- ✓ EXPERIENCIA LABORAL
- ✓ FORMACIÓN ACADÉMICA
- ✓ INTERESES



## AUTOCONOMIENTO LABORAL "Las gafas para pensar"



### GAFAS BLANCAS/ NEUTRALIDAD

¿Qué información tengo?, ¿Qué información necesito?



### GAFAS ROJAS /EMOCIONES

¿Qué me gusta de esto?, ¿Qué no me gusta? y ¿Cómo me siento?



### GAFAS NEGRAS/ NEGATIVISTA

¿Es seguro esto?, ¿Funcionará?, ¿Puede tener riesgos?



### GAFAS AMARILLAS/ CONSTRUCTIVO

¿Qué aspectos positivos hay en cada opción?



### GAFAS AZULES/ LÍDER

¿Cuál será el siguiente paso?



### GAFAS VERDES/ CREATIVO

¿Qué puedo aportar para mejorarlo?

*¿CON QUE GAFAS ME IDENTIFICO MÁS Y EN QUE SITUACIÓN?*

*¿CON QUE GAFA NO ME IDENTIFICO, PERO ME GUSTARÍA O DEBERÍA?*

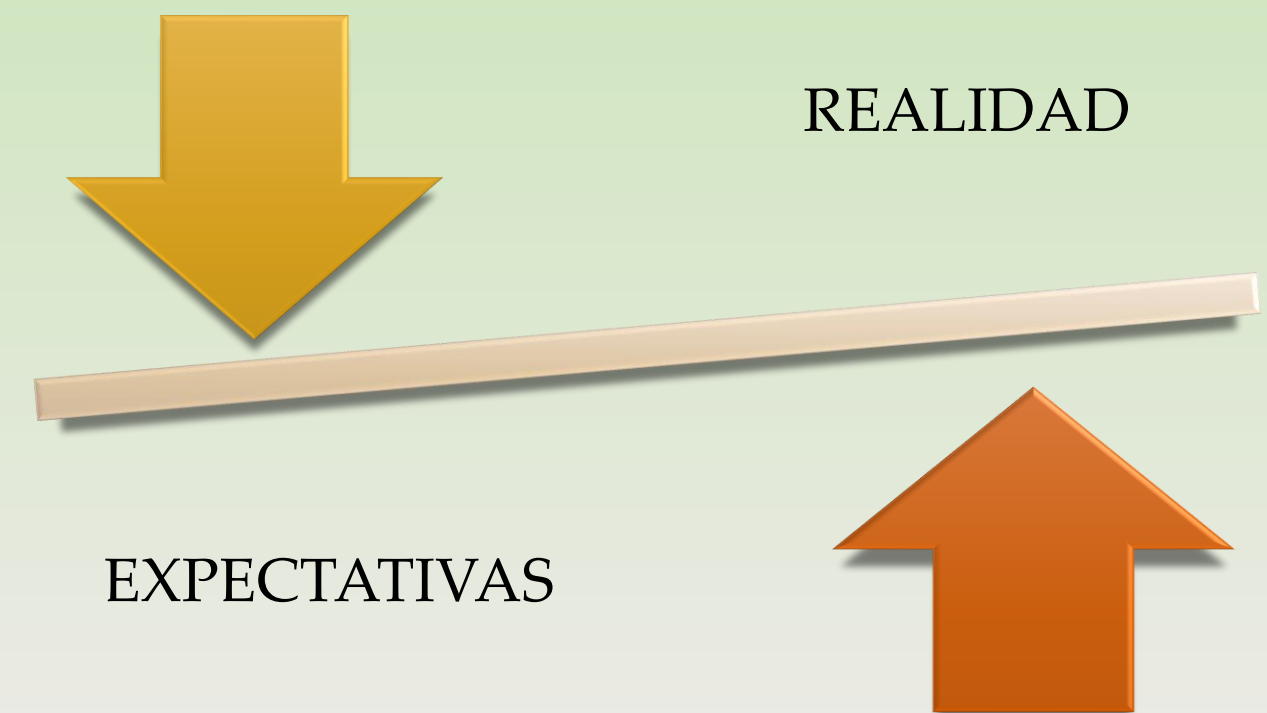
Técnica de elaboración propia basada en el libro "Los seis sombreros para pensar" de Edward de Bono, 1991.

# CAFÉ SOLIDARIO

COMPARTIMOS Y NOS DESPEDIMOS

# COMPARTIMOS Y DECIMOS UN “HASTA PRONTO”

- ¿QUÉ SESIONES HA DISFRUTADO MÁS? ¿QUÉ SESIONES HA DISFRUTADO MENOS?
- ¿LE HAN SERVIDO LOS RECURSOS OFRECIDOS?
- ¿CÓMO HA SIDO LA EXPERIENCIA VIVIDA EN ESTA FORMACIÓN?





## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

De Bono, E. (1991). Seis sombreros para pensar. Buenos Aires: Vergara-Granica.

Campos Freire, N. Alonso Ramos (2015). "Las herramientas digitales sociales en línea para la autopromoción laboral. Hacia un estado de la cuestión". Revista Latina de Comunicación Social, 70, pp. 288 a 299. <http://www.revistalatinacs.org/070/paper/1047sa/17es.html> DOI: 10.4185/RLCS-2015-1047

Casado, R., Lezcano, F. (2018). Inclusión digital y envejecimiento activo. La participación de los mayores en las redes sociales. 47(1). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6292843>

Quiroz, L., Gonzalez, V. (2020). Recursos TIC para la promoción de bienestar a adultos mayores en tiempos de coronavirus. Recuperado de [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/32621/2/2021 RecursosTic Promoci%C3%B3n Adultomayor.2020 recursos tic adultos.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/32621/2/2021%20RecursosTic%20Promoci%C3%B3n%20Adultomayor.2020%20recursos%20tic%20adultos.pdf)

IMSERSO. Gil, S., Rodríguez, C. (2015). Tecnología y personas mayores. España. Recuperado de: [http://www.ceapat.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/reto\\_8.pdf](http://www.ceapat.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/reto_8.pdf)