

# Programa de Alfabetización Digital con Enfoque de Género

Preparado para el Fondo de Desarrollo de las Telecomunicaciones (FDT) del Instituto Dominicano de las Telecomunicaciones (Indotel)





## RENUNCIA

Las informaciones contenidas en esta guía son producto de un trabajo realizado por el INDOTEL en coordinación con el Programa SUPÉRATE y con la colaboración del Centro de Investigación para la Acción Femenina, CIPAF. No manifiestan, necesariamente, disposiciones oficiales del Instituto Dominicano de las Telecomunicaciones (INDOTEL), ni del Programa SUPÉRATE.

ISBN: 978-9945-9369-3-3

© 2022. Este documento está bajo la licencia CC BY-SA 4.0



# INTRODUCCIÓN

**El Plan de Alfabetización Digital con Enfoque de Género**, ha sido elaborado por el Indotel con la colaboración del Programa SUPÉRATE, con el objetivo de que las beneficiarias de la Canasta Digital del componente Subsidio a la Demanda, entregada a las mujeres, jefas de hogares, en condiciones de pobreza y con edades comprendidas entre los 20 y 60 años de edad, se apropien de las tecnologías digitales y hagan un uso productivo de las mismas, de acuerdo con sus necesidades y las de sus comunidades, en términos de la vocación productiva, valores culturales y/o sociales.

Siguiendo el objetivo de ambas instituciones, esperamos que este producto contribuya a democratizar el acceso al conocimiento y las herramientas digitales y en el marco del crecimiento de la Sociedad de la Información y el Conocimiento, fortaleciendo las habilidades digitales de mujeres adultas a través de capacitaciones en las cuales las participantes tienen la posibilidad de conocer las herramientas brindadas por la tecnología celular, así como aprender a simplificar tareas de la vida misma.

Esta guía que presentamos constituye una herramienta clave para la inclusión social, mediante la alfabetización digital, a fin de reducir la brecha digital que es también una brecha social.

La implementación del programa de capacitación se realizará de manera conjunta entre el Instituto Dominicano de las Telecomunicaciones (INDOTEL) y SUPÉRATE quienes firmaron un acuerdo para establecer las bases de cooperación, con miras a aunar esfuerzos, sinergias y experiencias mutuas para una efectiva implementación del Plan Bianual de Proyectos de Desarrollo 2021-2022, “Conectar a los No Conectados”.

En términos de metodología, esta guía está desarrollada bajo el esquema del Marco Europeo de Competencias Digitales (DIGCOMP) El marco proporciona la descripción detallada de todas las habilidades necesarias para ser competente en entornos digitales y las describe en términos de conocimientos, habilidades y actitudes y aporta los niveles dentro de cada competencia.

Esta guía se basa en las áreas de competencias del Marco Europeo de Competencias Digitales: 1. Creación de contenido digital, 2. Comunicación y colaboración, 3. Información y tratamiento de datos, 4. Seguridad y 5. Resolución de problemas.

El objetivo de implementar esta metodología es lograr el empoderamiento de las mujeres a través del uso de la tecnología, con elementos que aseguran la transversalidad de género en cada módulo y actividad propuesta.

Presentación  
Propósito del material  
Enfoque de enseñanza - aprendizaje  
Perfil y recursos tecnológicos de las participantes  
Papel y disponibilidad de las facilitadoras  
Puntos de evaluación  
Arreglo de las salas, materiales, indicaciones sobre el curso

## Módulo 1

### **Tema: Alfabetización en Información y Datos**

Sesión I: Importancia de las TIC para las mujeres  
Sesión II: Funcionalidades del teléfono inteligente  
Sesión III: Navegando por Internet con el teléfono inteligente  
Sesión IV: Aplicaciones

## Módulo 2

### **Tema: Comunicación y colaboración**

Sesión I: Correo electrónico  
Sesión II: Google y sus Aplicaciones  
Sesión III: Redes Sociales  
Sesión IV: Mensajería  
Sesión V: Servicios Digitales Públicos y Privados

## Módulo 3

### **Tema: Seguridad en el Uso de Dispositivos Móviles**

Sesión I: Identidad Digital  
Sesión II: Netiquette  
Sesión III: Ciberviolencia  
Sesión IV: Tecnología y salud  
Sesión V: Cuidado del Aparato y Seguridad de la Data  
Sesión VI: Identificando Problemas del Aparato

# PROPÓSITO DEL MATERIAL

Este material sirve como guía pedagógica para el desarrollo de un curso de alfabetización digital de mujeres adultas sin conocimientos de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) o con conocimientos muy básicos.

**El material consta de tres módulos. Cada módulo contiene:**

- Un plan pedagógico
- Objetivos de formación
- Contenido para ser desarrollado
- Dinámicas que servirán a la/s facilitadora/s de la guía
- Recomendaciones para el desarrollo de cada taller
- Materiales gráficos y audiovisuales de apoyo pedagógico
- Listas de verificación del aprendizaje

Los/las facilitadores podrán utilizar este material o adaptarlo al contexto y las necesidades de cada grupo. La guía está pensada con los tiempos necesarios para la adquisición de destrezas digitales básicas y su puesta en práctica en el curso.

# ENFOQUE DE ENSEÑANZA

## APRENDIZAJE

**Esta guía busca desarrollar la creatividad de las participantes al momento de usar la tecnología. Se proporciona a las participantes la posibilidad de participar activamente en el desarrollo de sus propios conocimientos. Se convierten así en agentes de su propio cambio.**

Al introducir la tecnología con un enfoque constructivo, las mujeres pueden lograr, a través de los procesos de aprendizaje, su empoderamiento, autonomía e independencia.

Para el caso de este proyecto de la Canasta Digital Social, se debe considerar que dado que el curso está orientado a una población de mujeres en un rango de edad de 20 a 60 años en situación de vulnerabilidad, el enfoque del material se ha adecuado a esas características.

Por tanto, la formación gira en torno a la demanda de las participantes, no de las posibilidades que ofrece la tecnología. En esta metodología se inician las sesiones preguntando a las mujeres sobre sus necesidades actuales con respecto a tecnología: cómo es el ambiente en el que viven (para saber a qué tienen acceso y cómo se distribuyen las posibilidades en sus entornos), cuáles son sus preguntas diarias más comunes (para saber a qué responder cuando hacen preguntas), y qué quisieran poder hacer más fácilmente (para ayudarlas a identificar las herramientas disponibles para lograr una variedad de objetivos).

*Empezar por sus necesidades hace que las sesiones sean y se mantengan relevantes para las participantes.*

Siguiendo esta línea de pensamiento, se debe tener en cuenta las expectativas de aprendizaje de las beneficiarias en contexto, así como el afianzamiento de conocimientos y actitudes previas a este curso. En algunos casos, las participantes esperan indicaciones específicas (paso a paso) para llevar a cabo ciertas actividades. Esto se debe al desconocimiento de la tecnología y el miedo a dañar sus dispositivos en caso de hacer mal algún ejercicio.

Por ello, en líneas generales, se debe invitar a construir conocimiento a través de la acción y el descubrimiento, como se indica más arriba, pero también debe respetarse todo período de aclaración y de indicaciones/paso a paso que pueda surgir a las participantes.

Para el desarrollo pedagógico del programa, se utilizará la metodología del aprendizaje cooperativo, la cual se caracteriza por una interdependencia en que las participantes perciben que un mejor desempeño de cada una produce un mejor desempeño de todo el grupo.

En esta formación en alfabetización digital, la intervención específica de las facilitadoras es necesaria para maximizar la interacción y el aprendizaje de las participantes. Es adaptable, funciona en clases pequeñas y grandes, y en todas las disciplinas; y puede ser uno de los enfoques de enseñanza más efectivos disponibles para facilitadoras que trabajan con población adulta. Al explorar la tecnología en grupos, también se puede tener mejor acceso a una discusión sobre las barreras emocionales, sociales y de dificultad tecnológica que experimentan las alumnas.

Las participantes tienen acceso a capacitación de forma independiente y diferenciada, exclusiva para mujeres en el rango etáreo predefinido. La guía busca que las personas aprendan construyendo su propio conocimiento, conectando nuevas ideas y experiencias con las existentes para formar una comprensión nueva o mejorada.

**En el marco de esta metodología, si bien los objetivos finales del curso, están dirigidos a proveer a las usuarias de la Canasta Digital Social de una alfabetización digital básica, el aprendizaje está estructurado de tal forma que permite alcanzar los estándares planteados en el Marco Europeo de Competencias Digitales.**

En este sentido, se busca que las participantes comprendan conceptos fundamentales de tecnología, empoderamiento, que puedan concebir y establecer metas personales, usar la tecnología para alcanzarlas a través de la construcción de redes en las que puedan localizar información y otros recursos relacionados con sus actividades creativas o intelectuales.

En general, se busca construir conocimiento, y una vez que estén conectadas, se espera que puedan manejar sus datos personales para mantener la privacidad y la seguridad digital, al acceder a servicios disponibles en una variedad de instituciones y que puedan integrarse de forma productiva en sus comunidades.

# PERFIL Y RECURSOS

## TECNOLÓGICOS DE LAS PARTICIPANTES

Esta propuesta pedagógica de alfabetización digital está centrada en mujeres adultas entre los 20 y 60 años de edad en situación de vulnerabilidad. Las participantes a las que va dirigido este curso son mujeres que cuentan con teléfonos inteligentes de gama media, pero sin conocimiento básicos del uso de este ni de las herramientas disponibles de las que pueden beneficiarse en su día a día.

Estas mujeres desconocen la dirección de correo electrónico con la que está registrado su dispositivo, y no tienen mucho conocimiento acerca de la descarga e instalación de aplicaciones, del costo de transferencia de datos, o del almacenamiento de estos.

**En cuanto a la actitud y disposición de aprender, es importante que las participantes se muestren interesadas en el contenido y que consideren que este curso es relevante para ellas. Sin embargo, cabe mencionar que el desconocimiento de la tecnología también conlleva una reticencia a probar nuevas acciones, aun cuando las instrucciones son claras.**

Existe la posibilidad, especialmente con participantes de mayor edad, que pierdan la paciencia rápidamente y reclamen asistencia inmediata. Por ello, se recomienda contar con más de una facilitadora y una o más voluntarias de apoyo, para mantener las sesiones lo más fluidas posible y reducir las posibilidades de que las participantes se sientan estancadas y frustradas.

Considerando que las beneficiarias cuentan con el teléfono Android, Samsung A12, se dicta el curso con base en este dispositivo móvil. Asimismo, se desarrolla el uso de aplicaciones de ofimática y almacenamiento en línea. Teniendo en cuenta tanto el costo como la usabilidad, se decidió utilizar las herramientas nativas de almacenamiento y edición de textos de la misma plataforma. Eso no excluye otras plataformas ni impide que se empleen otras herramientas en futuros cursos. La utilidad de esta propuesta formativa para réplicas radica en su enfoque de género y etario, así como en su flujo entre las actividades, la adquisición de conocimientos, la práctica y la retroalimentación.

Por tanto, el curso requiere que las participantes cuenten con el teléfono inteligente Samsung A12 brindado en la Canasta Digital, con paquete de datos activo. Se deberá proveer una conexión a Internet.

# PAPEL Y DISPONIBILIDAD

## DE LOS/AS FACILITADORES/AS

El curso debe contar, idealmente, con dos facilitadoras especialistas en alfabetización digital o con un buen manejo de herramientas digitales para un grupo máximo de 25 participantes por curso, para una mayor eficiencia. Las tareas de presentación de información y de monitoreo deben ser repartidas entre ambas al inicio de cada sesión, según su nivel de experiencia en los temas que se traten.

Cada facilitador/a liderará su área de trabajo y contará con el apoyo de la otra facilitadora. En los momentos de trabajo conjunto, ambas estarán liderando las sesiones. Se sugiere contar adicionalmente con una o dos facilitadoras de apoyo por cada grupo de participantes, especialmente en grupos numerosos, debido a la cantidad de preguntas y pedidos de acompañamiento para llevar a cabo tareas y navegar la interfaz de las aplicaciones que pueden surgir.



Además, se recomienda que durante el desarrollo de las sesiones esté disponible un personal de apoyo técnico de que en caso se presenten inconvenientes con la Internet o con los dispositivos. Otro aspecto importante es el seguimiento a la asistencia de las participantes. Se sugiere que las facilitadoras tomen nota de las ausencias y las reporten a la persona responsable del seguimiento. El seguimiento de las ausencias debería ser sutil y enfocarse en indagar sobre las causas, para establecer si tienen relación con el curso y su desarrollo.

Los/as facilitadores/as deben tener plena disponibilidad para la aplicación de esta formación. Este curso incluye actividades de comunicación a través de mensajería instantánea. La aplicación elegida en esta propuesta es WhatsApp, pero puede ser cualquier otra aplicación, como Telegram o Signal, entre otras.

Para facilitar este curso, se debe optar por usar un número privado, laboral o institucional.



Sin embargo, un importante aspecto del curso de empoderamiento digital es la compenetración entre facilitadoras y participantes en un medio virtual, como parte del afianzamiento del conocimiento por medio de la práctica real. En este sentido, se sugiere la creación de un chat que motive el intercambio de conocimientos, inquietudes y aprendizajes. Este deberá ser motivado por la/el docente para lograr el resultado esperado.

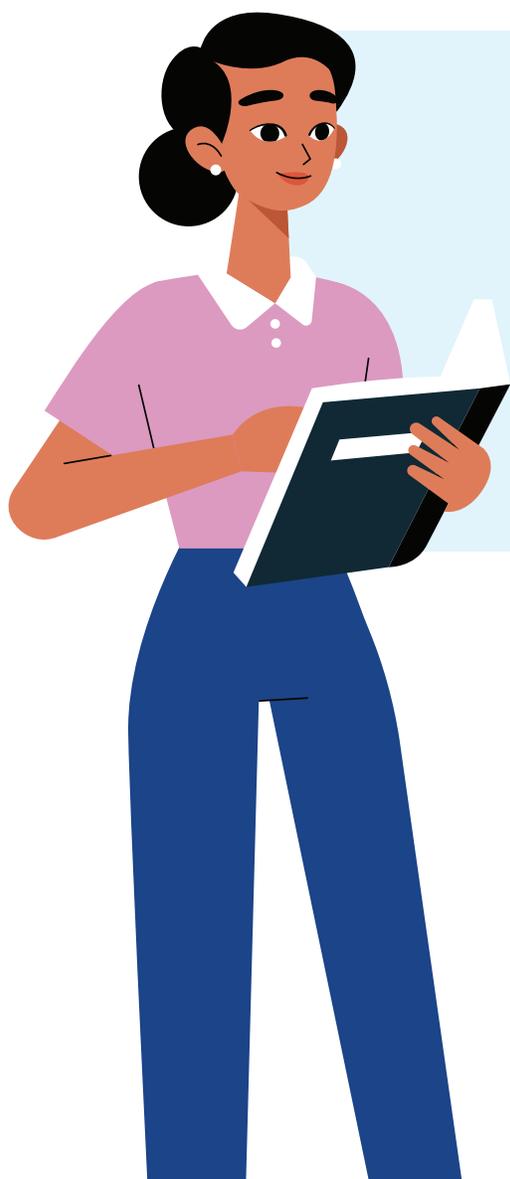
Por ello, los/as facilitadores/as deben estar al tanto de que las participantes pueden contactarlas fuera del horario del curso al número que utilicen para el efecto. Se sugiere no separar las sesiones ni alargar la duración más allá de este tiempo. Por ello, puede esperarse que las participantes contacten a las facilitadoras durante las semanas de duración del curso en el número que las facilitadoras decidan utilizar para este.

La disponibilidad de las facilitadoras fuera del horario del curso debe acordarse previamente e informar a las participantes al inicio del curso.

# PUNTOS DE EVALUACIÓN

Si bien esta guía es de alfabetización digital básica, está pensada para explorar las necesidades personales de cada participante y no para demostrar necesariamente las capacidades de las tecnologías que se presentan. Por ello, se debe tener en cuenta que puede haber diferencias entre las participantes y que cada una puede tener actitudes e intereses distintos. Así mismo, se debe esperar que haya grandes diferencias entre el vocabulario tecnológico que se espera que las participantes puedan manejar al final del curso y sus vocabularios al inicio.

Estas diferencias deben considerarse a la hora de desarrollar las sesiones, y luego cotejar estas observaciones con lo expresado por las participantes en las encuestas de valoración de cada sesión. Todos estos puntos deben tenerse en cuenta durante el desarrollo de las actividades, para asegurarse de que las participantes hayan comprendido el conocimiento presentado. A modo de recordatorio de esta actividad, se agrega al final de cada sesión el apartado «Reflexiones Finales de las Facilitadoras».



Los/as facilitadores/as deberán observar las acciones de las participantes para evaluar la comprensión de lo presentado. Al final de cada sesión se encuentra una lista de destrezas básicas con las cuales Los/as facilitadores/as cotejan el progreso de las participantes. Esta lista de destrezas son los criterios para indicar si una sesión o parte de ella debe ser repetida.

# ARREGLO DE LAS AULAS, MATERIALES E INDICACIONES SOBRE EL CURSO

## Las aulas:

se sugiere pedir a las participantes que cuenten con un cuaderno o libreta para todas las sesiones, de manera que puedan tomar notas de los términos aprendidos, de los pasos que se deben seguir, de contraseñas y de preguntas, entre otros ítems que luego puedan utilizar en sus casas para practicar o hacer más preguntas en las siguientes sesiones.

En cuanto a la distribución de los asientos, se sugiere formar una -U- con las mesas y sillas para que todas las participantes puedan verse y oírse entre ellas así como a las facilitadoras, las facilitadoras de apoyo y la proyección.

## Sobre los Materiales:

Se sugiere contar con versiones impresas de algunos íconos o partes de los materiales de apoyo como ayuda, en caso que no sea posible proyectar el material o que la proyección no sea suficiente para algunas participantes.

Al inicio de algunos talleres se encuentran indicaciones específicas para el desarrollo de actividades, denominadas «Recomendaciones para el Taller». Las notas sirven de guía sobre qué esperar y cómo proceder en cada taller.

## Sobre la Actitud de las Participantes:

- Evitemos manipular la opinión de las participantes para imponer su propio punto de vista
- Fomentemos un ambiente de confianza donde cada participante es estimulada a pensar que tiene algo valioso que contribuir, que ella será escuchada y que sus opiniones se tomarán en cuenta.
- Promovamos el diálogo participante-participante, en lugar de sólo el educador/a-docente.
- Demos a cada participante suficiente tiempo para desarrollar una respuesta sustanciosa respecto a las preguntas dadas, antes de pasar a otros estudiantes o a otras preguntas.
- Constatemos que las participantes entienden lo que se dice en la lección (puede ser parafraseando o pidiendo a alguna participante que lo haga) y estimúelas para que lleven un diálogo más allá de lo dado.
- Tratemos de hacer transiciones de un tema a otro de una manera suave y natural, siguiendo el interés de las participantes y poniendo atención en la relevancia que poseen los temas planteados.

# DISTRIBUCIÓN DEL CURSO

Cada módulo y sus sesiones correspondientes siguen una secuencia lógica entre temas y habilidades digitales, donde las actividades propuestas de una a otra sesión se refuerzan de manera enlazada para asegurar el aprendizaje de las participantes. En el módulo uno, en la sesión 1, se introduce el curso y lo que se aprenderá en cada uno de los módulos que lo componen. Luego se procede a reconocer, nombrar y comparar las partes y funcionalidades de los teléfonos inteligentes.

**El módulo 1** se centra en aprender los conocimientos de las funciones básicas del teléfono inteligente e identificar el correcto uso de la Internet, así como socialización sobre la importancia de las TIC para las mujeres. También se trata la búsqueda en internet y el uso de aplicaciones.

**El módulo 2** se enfoca en el correo electrónico y cómo usarlo. El correo electrónico es un requerimiento básico y fundamental para poder tener acceso a todo el contenido que el mundo virtual ofrece y que se presenta en los talleres: el acceso, la descarga y el registro en tiendas de aplicaciones y en aplicaciones mismas, así como en servicios digitales estatales y privados disponibles en la Internet. Luego de esto se trata el uso de redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea.

**El módulo 3,** Se enfatiza la privacidad de datos y posteos, y se discute la «huella digital», es decir, la identidad y reputación en Internet. También se Trata en profundidad la seguridad en el uso de dispositivos móviles y las medidas a tomar, tanto para la información como para protegerse a una misma.

# MÓDULO

Alfabetización  
en Información  
y Datos



## Alfabetización en Información y Datos

 8 HORAS

En este módulo se definen los conceptos de manera práctica para crear un acercamiento básico y seguro del uso de los dispositivos móviles, incrementando no solo los conocimientos, sino también la autoconfianza de las participantes. Mediante este módulo se pretende capacitar a las mujeres en el manejo básico del teléfono, la conexión y el acceso a internet y aplicaciones. Las actividades que se proponen permitirán la socialización sobre la importancia de las TIC para las mujeres, y para que estas adquieran los conocimientos de las funciones básicas e identifiquen el correcto uso de la Internet, así como de las aplicaciones disponibles.

*Utilizamos el término teléfono inteligente para referirnos al smartphone, celular o dispositivo móvil.*

### OBJETIVOS

- Socializar los conceptos básicos de tecnología y la importancia de esta para las mujeres
- Conocer y utilizar las funciones de un teléfono inteligente
- Mostrar las aplicaciones disponibles y cómo descargarlas

### SESIONES DEL MÓDULO:

- Sesión I.** Importancia de las TIC para las mujeres
- Sesión II.** Funcionalidades del teléfono inteligente
- Sesión III.** Navegando por Internet con el teléfono inteligente
- Sesión IV.** Aplicaciones

### MATERIALES:

- Computador portátil con proyector
- Pizarrón y marcadores/tizas
- Teléfono inteligente
- Papeles adhesivos
- Cinta adhesiva
- Bolígrafos
- Hojas blancas
- Internet de 25 a 50 Mb/s

# RECOMENDACIONES

## **Internet:**

Se recomienda a las/os facilitadoras/es verificar que se cuenta con una conexión a Internet estable, con un router (punto de acceso) que soporte al número total de participantes. Esto se debe evaluar o testear previo a iniciar la clase, para garantizar que se aproveche el tiempo disponible para el desarrollo de la sesión y evitar el desvío de la atención de las participantes. En caso de contar con módems móviles, se recomienda utilizar un rúter (del inglés router) con puerto USB; el módem móvil se enchufa al router para acceder a Internet, y se emplea este para dar acceso a las participantes. Otra opción es compartir la señal del teléfono inteligente a través de la funcionalidad «hotspot» (zonas calientes) de un teléfono inteligente.

## **Mensajería/ Grupo de WhatsApp:**

Las explicaciones, práctica de recepción y envío de mensajes a través del correo electrónico son muy importantes. Además, se recomienda poner a la vista de todas algunos correos electrónicos intercambiados con ellas, pues la socialización de su progreso alienta a las participantes y ponen en práctica lo aprendido en su vida cotidiana. También recomendamos la creación de un grupo de WhatsApp que permita una interacción más cercana entre docente/facilitador y el grupo de beneficiarias.

## **Observaciones al Finalizar la Formación:**

Evaluar el progreso de las mujeres capacitadas, los aprendizajes y el uso de ellos que han desarrollado luego de los distintos módulos es clave para continuar formando. Por esto, motivamos a que se aplique una breve encuesta o lista de verificación de capacidades, las cuales están diseñadas para tomar decisiones a la hora de modificar la rapidez, profundidad o prácticas aplicadas durante la formación. Estas listas son imprescindibles y permitirán formular observaciones de destrezas demostradas.



# SESIÓN I

## Importancia de las TIC para las Mujeres

 1.45 HORAS

Las participantes registran su asistencia y se socializan las normas de convivencia.

### RECORDEMOS:

- Ordenar el aula antes de que las beneficiarias lleguen
- Entregar los gafetes y materiales

### RECURSOS:

- Alfileres o ganchos
- Portanombres
- Bolígrafos
- Planilla de registro de asistencia

### Dinámica de Presentación

 20 MINUTOS

#### La Telaraña

Para esta dinámica necesitaremos un rollo de hilo de lana. Se pide a las integrantes del grupo que formen un círculo y se le da el rollo a una de ellas al azar. Esta debe decir su nombre y explicar algo sobre ella a elección del/la profesor/a o de la persona que esté al mando del grupo (sus aficiones, sus estudios, dónde vacaciona, su trabajo de ensueño...). Una vez ha respondido, agarra un trozo del hilo y lanza el ovillo a otra integrante, que hace el mismo ejercicio de presentación. Se siguen pasando el ovillo hasta que ha llegado a todas, por lo que el hilo termina formando una especie de telaraña.



#### Recursos:

1 rollo de hilo de lana

En este módulo, las participantes aprenden la importancia de las TIC, reconocer, interpretar y utilizar los íconos de su teléfono inteligente, cómo conectarse a una red wifi, y cómo acceder a Internet, las diferentes aplicaciones, etcétera.

Los/as facilitadores/as iniciarán la sesión con la presentación del módulo, los objetivos y haciendo una breve explicación de las cuatro sesiones que configuran el módulo.



## ACTIVIDAD N. 1: Presentación de los Módulos de las TIC

 10 MINUTOS

### Paso a Paso

Los/as facilitadores/as presentan los módulos enfocados en las TIC

- Denominación
- Colaboradores
- Objetivos y justificación
- Ejes temáticos y calendarización

Las facilitadoras preguntan a las participantes sobre intereses relacionados con estos puntos y toman notas en la pizarra para su inclusión o mención en algunas de las sesiones como ejemplos.



### Recursos:

Diapositivas de los módulos del curso

### Objetivos de la Sesión I:

- Profundizar en el concepto de las TIC
- Identificar la importancia de las TIC para las mujeres
- Reconocer los usos y beneficios del teléfono inteligente

Para adentrarse en esta primera sesión, se desarrollará una primera actividad que permitirá identificar las diferencias en el uso de los teléfonos y el interés por las diferentes herramientas disponibles.



## ACTIVIDAD N. 2: Rescate de Saberes sobre la Tecnología

 20 MINUTOS

El propósito de esta actividad es determinar si las mujeres identifican diferencias en el uso de los teléfonos inteligentes entre ellas, y si se interesan en obtener esas habilidades.

### Paso a Paso

Los/as facilitadores/as piden a las participantes que respondan en voz alta las siguientes preguntas y apuntan las respuestas:

A continuación se proporcionan algunas respuestas a estas preguntas.

#### a) ¿Qué son las tecnologías?

- Las herramientas que utilizamos para el proceso, administración y distribución de la información a través de elementos tecnológicos.
- Todas las herramientas y soluciones tecnológicas que procesan información y permiten las comunicaciones entre personas con eficiencia.
- Prácticas y conocimientos conectados al consumo y transmisión de la información por Internet.

#### b) ¿Qué es comunicar?

- Hacer saber una cosa a una persona.
- Intercambiar información entre dos o más participantes, con el propósito de transmitir o recibir información u opiniones distintas.
- La transmisión de un mensaje con el objetivo de que otra persona no solo lo reciba, sino que lo entienda.

#### c) ¿Qué es informar?

- Dar a conocer datos veraces.
- Proporcionar conocimientos.

Una vez intercambiadas las ideas sobre tecnología, las facilitadoras explican el significado de la sigla «TIC» (tecnologías de la información y la comunicación).\*

A continuación, preguntamos al grupo:

1. ¿Utilizo la Internet en mí día a día?
2. ¿Cómo veo que utiliza la Internet la gente de mi alrededor?,  
p. ej.: «Mis hijas/os, sobrinas/os, hermanas/os, padres/madres», etc..\*\*

### **Para Tener en Cuenta:**

\* Se espera que las participantes no sepan qué significa TIC, y que respondan todas las preguntas con cierta timidez. Con base en las respuestas de las participantes a estas preguntas se construye con ellas la definición de TIC. Esto ayuda a diferenciar los términos y, en consecuencia, comprender la conjunción de estos. Es decir, ayuda a fijar los conceptos con los que se trabajará en el curso. Por ello, es importante llevar a cabo esta actividad.

\*\* El propósito de esta actividad es determinar si las mujeres identifican diferencias en el uso de teléfonos inteligentes entre ellas y otras personas y si se interesan en obtener esas habilidades.

\*\*\* Las beneficiarias podrían mostrarse interesadas en aprender a usar la tecnología con la que ya cuentan para vender sus cosas u ofrecer un servicio, lo que debe tomarse en cuenta para los siguientes talleres. Es importante tener en cuenta que en la educación de personas adultas se deben seguir los intereses de las participantes más que presentar las funcionalidades de las tecnologías.



## Explicativo: ¿Qué son las TIC?

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) son las herramientas que utilizamos para procesar, administrar y distribuir información, a través de teléfonos, computadoras, etc.

Las TIC ofrecen nuevas herramientas para combatir las brechas de género e impulsar el empoderamiento femenino, ya que cada vez existen más herramientas que lo favorecen, como la educación en línea, las redes sociales y el acceso igualitario a la información.

El intercambio constante de información estimula el crecimiento de pequeñas empresas, la participación en redes de apoyo, incentivar el pensamiento crítico y de liderazgo. A su vez, el acceso a espacios más inclusivos permite disminuir la brecha social y alcanzar la igualdad de género.



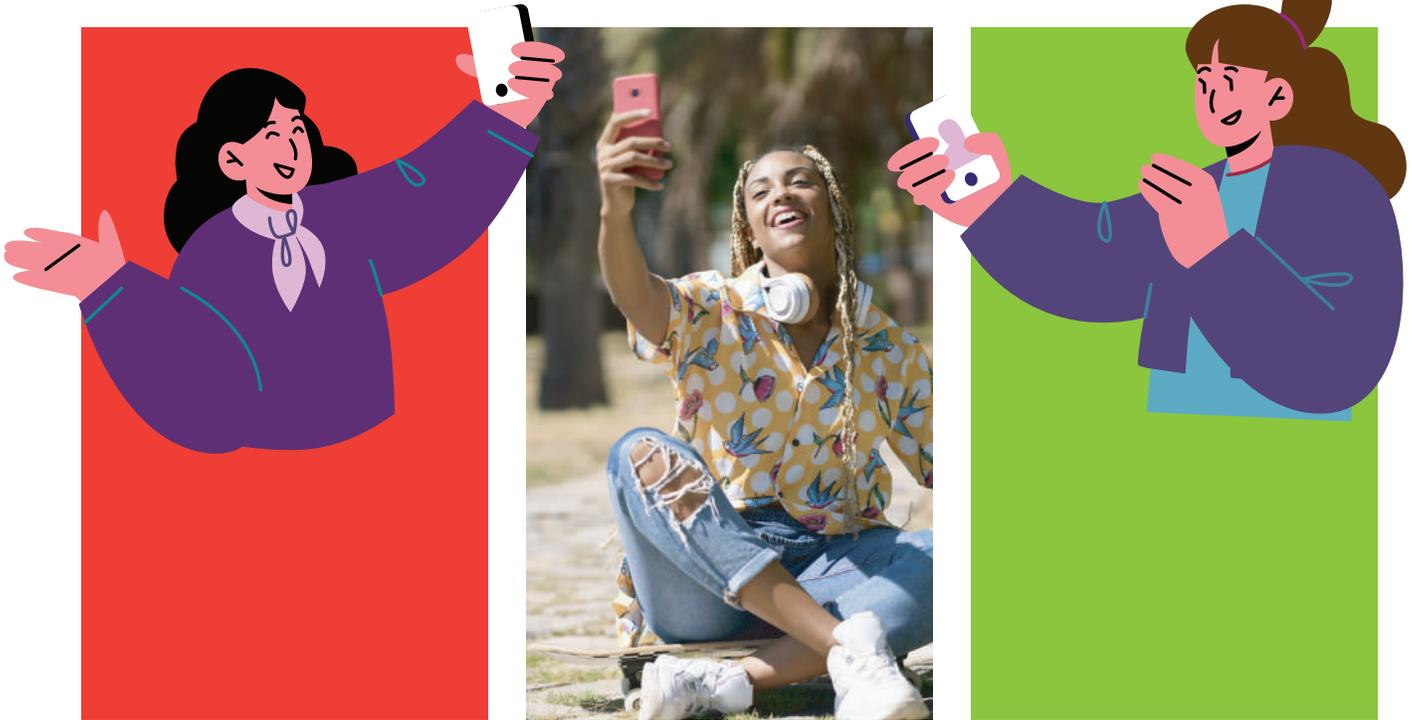
Te invitamos a ver este video sobre la importancia de la alfabetización digital:

<https://www.youtube.com/watch?v=7WRPHISBUJA>

### Recursos:

Imágenes de la vida cotidiana en el uso de las TIC.





## Para Ampliar el Conocimiento:

Te invitamos a ver este video sobre la importancia de la alfabetización digital:

<https://www.youtube.com/watch?v=7WRPHISBUJA>

### Sobre las TIC:

<https://www.youtube.com/watch?v=l9xt4e0AkIM>

<https://www.youtube.com/watch?v=eQwIKNYzIUg&t=118s>

[https://www.youtube.com/watch?v=r\\_oXwt5RH4Q&t=115s](https://www.youtube.com/watch?v=r_oXwt5RH4Q&t=115s)





## **ACTIVIDAD N. 3:** **Identificación de los Beneficios de las TIC para las Mujeres**

 20 MINUTOS

Una vez las participantes conozcan la importancia de las TIC y los beneficios del uso de la Internet, se desarrolla una actividad en la cual se deja espacio para que las participantes identifiquen los beneficios que tienen para ellas.

### **Paso a Paso**

Se forman parejas para que elaboren una lista de los beneficios que consideran que tienen las TIC para ellas y cómo puede influir el uso del teléfono inteligente a medio plazo en su vida.

Las respuestas se exponen entre el grupo y se anotan las más repetidas. Los/as facilitadores/as comparten los beneficios que no se hayan expuesto hasta el momento.

## Explicativo:

### Beneficios de las TIC para las Mujeres

Hay cuatro razones fundamentales para que las mujeres tengan interés en el uso y desarrollo de nuevas tecnologías.

- 1.** La tecnología es el futuro y el futuro es ahora. El actual modelo social está estructurado de manera tal que va dejando rezagada a las mujeres que no están conectadas y actualizadas, eso debe terminar ahora.
- 2.** En el manejo de estos conocimientos hay grandes oportunidades de empleo y negocio. Entender y saber manejar las nuevas tecnologías nos abren puertas e incide en nuestra economía e independencia de manera positiva, ayudando a que más mujeres salgan del círculo de violencia en el que se encuentran.
- 3.** Hay que visibilizar los aportes de las mujeres. La invisibilización también es una forma de violencia. En ese sentido debemos hacer más cosas y procurar que se dé a conocer lo que hacemos y lo que hacen las demás, para que se deje de creer que las mujeres no incidimos en los avances tecnológicos de los que goza la humanidad, dándole todos los créditos a los hombres, incluso cuando no han tenido ninguna participación en la invención en un producto concreto.
- 4.** Producir nuevos inventos con enfoque de género. De manera general, cuando evaluamos los artículos y productos que la industria produce podemos darnos cuenta de que a menos que el producto en cuestión no sea exclusivo de mujeres o su uso esté contemplado en los estereotipos de género en los que se les encasilla, no se toman en cuenta a las mujeres para su diseño. Un ejemplo de esto son los cinturones de seguridad, su diseño supone que todos los conductores son de tórax plano, posicionando a las mujeres que manejan en un uso incómodo del mismo.



## ACTIVIDAD N. 4: Usos del Teléfono

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

Aprovechando que las participantes están en parejas se procede a desarrollar otra actividad para identificar el uso que le dan a los teléfonos inteligentes en su día a día.

<https://www.youtube.com/watch?v=MBkEU9Uu1Pw>

Los/as facilitadores/as piden a las participantes que comenten sobre las preguntas:

1. ¿Qué usos le hemos encontrado?
2. ¿Qué otras cosas podemos hacer con los teléfonos?

Cuando las participantes completen la lista de las utilidades, se comparte entre el grupo para determinar las diferencias que pueden surgir, especialmente en los diferentes rangos de edad.



### Recursos:

#### Principales Usos Diarios del Teléfono Inteligente:

1. Buscar información (navegar por Internet)
2. Participar en formaciones/reuniones en línea
3. Localización de tiendas, bancos, centros de salud, etc. (GPS)
4. Leer periódico/artículos de interés
5. Llamar/recibir llamadas
6. Hacer fotos/vídeos
7. Escuchar música
8. Gestión de agenda/calendario
9. Mensajería instantánea (WhatsApp/Telegram)
10. Correo electrónico
11. Redes sociales (Facebook, Instagram, Youtube)
12. Traductor
13. Uso de la calculadora
14. Pedir comida/productos a domicilio
15. Transporte (pedir un uber, Indrive)
16. Lector códigos QR
17. Reloj
18. Tiempo
19. Uso del diccionario
20. Uso de procesadores texto, cálculo o presentaciones

## Paso a Paso

1. Los/as facilitadores/as abren un espacio para responder a dudas generadas durante la sesión.
2. Se anuncia o recuerda a las participantes la fecha de la siguiente sesión y despedida.

### **Reflexiones Finales de los/las facilitadores/as**

En esta sección, los/as facilitadores/as deberán anotar sus reflexiones sobre el desarrollo de la sesión ¿Qué fue lo más llamativo que comentaron las participantes? ¿Hubo algún inconveniente en el desarrollo de los contenidos por los elementos técnicos? Por ejemplo, de Internet, desconexión, etc.

¿Se pudo terminar el desarrollo de los contenidos establecidos para la sesión?



## SESIÓN II

### Funcionalidades del Teléfono Inteligente

 1.45 HORAS

En esta sesión se presentan las funcionalidades básicas del teléfono inteligente, las conexiones a Internet y su uso.

#### OBJETIVOS:

- Conocer los elementos básicos del teléfono inteligente
- Interpretar y utilizar los iconos del celular
- Diferenciar la red móvil de la red wifi
- Aprender a conectarse a las distintas redes



## ACTIVIDAD N. 1:

### Acreditación

 10 MINUTOS

#### Paso a Paso

Las participantes registran su asistencia y Los/as facilitadores/as proceden a la retroalimentación de la sesión anterior.

Esta sesión se inicia con la explicación de qué es un teléfono inteligente y los elementos externos del teléfono. Al tener todas las participantes el mismo celular, la facilitadora muestra con su dispositivo los elementos externos que va explicando. Al mismo tiempo, se pide que las mujeres prueben a hacer lo mismo con su propio celular. Se resuelven las dudas a medida que van surgiendo.



#### Recursos:

Registro de asistencia



## ACTIVIDAD N. 2: Teléfono Inteligente

 20 MINUTOS

Los/as facilitadores/as explicarán el uso básico y las diferentes funciones del dispositivo, en este caso del modelo Samsung A12. De manera práctica y con el dispositivo en la mano se hace un recorrido por los diferentes apartados explicados a continuación. En función del nivel del grupo, se explicará de manera más detallada o no.

### Explicativo:

El teléfono inteligente es un dispositivo electrónico por el cual podemos llamar como en cualquier celular, pero también podemos tomarnos fotos, ver videos, escribir mensajes de texto, etc.

El celular funciona con un tarjeta (SIM) que nos facilita el operador o empresa con el que contratamos el servicio de telefonía, para tener minutos de llamadas, internet, mensajes de texto, etc.



### Carga del Dispositivo

El dispositivo se alimenta de una batería recargable, y para que funcione, necesita estar cargado.

Antes de usar el dispositivo, cárgalo completamente. Debe conectar el cargador que viene con el celular, ya que estos al ser del mismo fabricante, están diseñados para maximizar la vida de la batería de su dispositivo.

*\*Durante la carga, es posible que el dispositivo y el cargador se pongan calientes y dejen de cargar. Esto normalmente no afecta la vida útil o el desempeño del dispositivo y se encuentra dentro del rango normal de operación. Desconecte el cargador del dispositivo y espere a que el dispositivo se enfríe.*

# Elementos Externos del Teléfono Inteligente

## Cómo Empezar a Usar el dispositivo

### ENCIENDE TU CELULAR

Presiona un momento el botón de Encender/Apagar, hasta que se encienda la pantalla.



### APAGA TU CELULAR

Para apagar el dispositivo, presionemos sin soltar la tecla lateral > Apagar. Confirmemos cuando se nos indique.



### REINICIA TU CELULAR

Para reiniciar el dispositivo, presionemos sin soltar la tecla lateral > Reiniciar. Confirmemos cuando se nos indique.



*Reiniciar significa que el teléfono se vuelve a encender automáticamente.*



# MODO DE EMERGENCIA

Use el modo de emergencia para tener acceso a funciones de emergencia útiles y conservar la energía del dispositivo durante una situación de emergencia.

## EXPLICACIÓN:

### Características del Modo de Emergencia

Durante el modo de emergencia, solamente las siguientes aplicaciones y funciones están disponibles en la pantalla de inicio:

- **Linterna:** usemos el flash del dispositivo como una fuente continua de luz.
- **Alarma de emergencia:** sonido con una sirena audible.
- **Compartir/Enviar por mensaje nuestra ubicación:** enviemos información de nuestra ubicación a sus contactos.
- **Teléfono:** iniciemos la pantalla de llamadas.
- **Internet/Chrome:** iniciemos el navegador web.
- **Duración estimada de la batería:** se muestra el tiempo restante aproximado de la batería con base en la carga actual de esta y al uso.
- **Llamada de emergencia:** marquemos el número telefónico de emergencia (por ejemplo, 911). Este tipo de llamada puede realizarse incluso sin tener servicio de internet activado.

## BLOQUEO DE LA PANTALLA

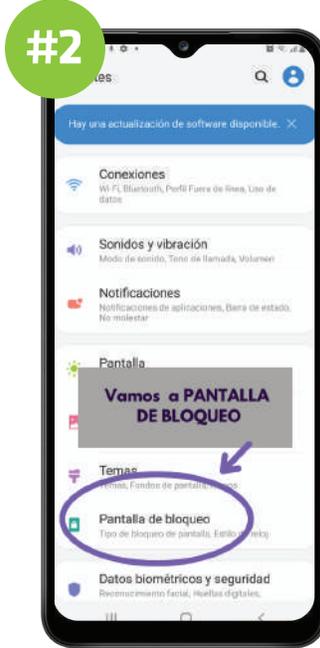
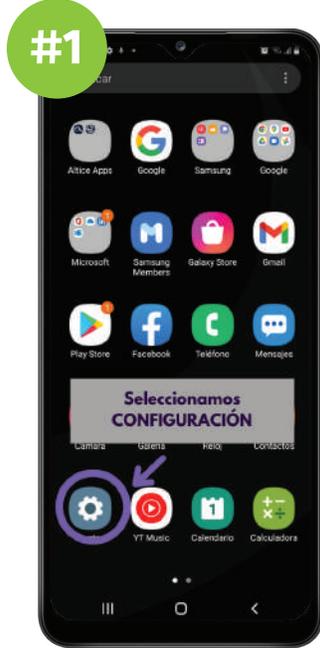
Usemos las características de bloqueo de pantalla para proteger el dispositivo. De forma predeterminada, el dispositivo se bloquea automáticamente pasado un período de tiempo sin uso.

Se puede configurar el tipo de bloqueo para asignar un PIN de desbloqueo, contraseña, patrón, o bien registrar una huella. A continuación, se muestra la manera de configurar el bloqueo de pantalla con un pin y con la huella digital.



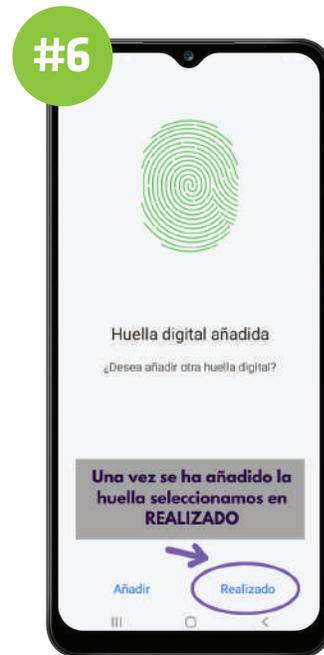
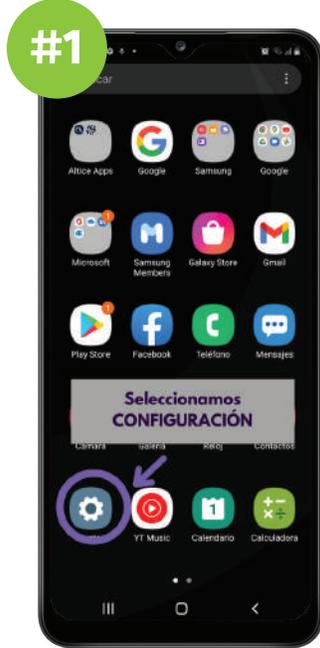


# CONFIGURACIÓN DEL PIN DE SEGURIDAD





# CONFIGURACIÓN DE LA HUELLA DIGITAL



## Volumen:

La tecla de «Volumen» tiene varias funciones:

- Oprimamos la parte superior o inferior de la tecla para ajustar el volumen del tono de llamada.
- Oprimamos la parte superior o inferior de la tecla durante una llamada para ajustar el nivel del sonido.
- Oprimamos la parte superior o inferior de la tecla para silenciar el tono de llamada cuando recibamos una llamada.
- Captura de pantalla: oprimamos la parte inferior de la tecla de volumen y el botón de encendido para crear una captura de la pantalla.



## Conector para audífonos:

Conecta los audífonos a tu conector.



## Cámara trasera

Este modelo de teléfono cuenta con cuatro lentes en la parte trasera que sirven para tomar fotografías o grabar vídeos de calidad.

## Lente frontal

Dirige el lente frontal del celular hacia el objeto de interés durante una videollamada.





# PANEL DE NOTIFICACIONES

Para tener acceso rápido a notificaciones, ajustes y más, simplemente abre el panel de notificaciones. Para ello, debes arrastrar ligeramente un dedo por la pantalla para deslizando hacia abajo.



La barra de estado proporciona información del dispositivo al lado derecho, y alertas de notificaciones al lado izquierdo

## ICONOS DE ESTADO



Batería llena



Cargando



Silenciar



Vibrar



Modo avión



Bluetooth



Localización activada



Alarma

## ICONOS DE NOTIFICACIÓN



Llamadas perdidas



Llamada en curso



Nuevo mensaje



Buzón de voz



Nuevo correo



Descargas



Cargas



Actualizaciones



# BARRA DE NAVEGACIÓN

Podemos navegar por nuestro dispositivo, ya sea mediante los botones de navegación o con acciones de la mano en pantalla completa.





## ACTIVIDAD N. 3: Identificación Símbolos Teléfonos Inteligentes

 25 MINUTOS

Se proyectarán los diferentes símbolos del teléfono móvil y de manera grupal se preguntará a las participantes las siguientes preguntas de cada icono.

¿Para qué sirve?

¿Dónde lo encontramos?

¿Cómo se usa?

Mediante estas preguntas, la facilitadora aprovechará para profundizar sobre cada icono, explicando su uso.



**Recursos:**  
Símbolos móviles



### Explicativo:

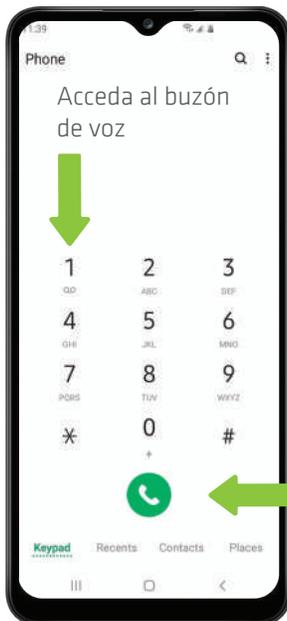
#### Identificación de símbolos

En la pantalla inicial, la primera y principal que vemos cuando el teléfono ha terminado de encenderse, nos encontraremos con una serie de dibujos o gráficos. Son conocidos como iconos y cada uno tiene una función específica:



# TELÉFONO

La aplicación Teléfono te permite hacer y contestar llamadas. Todas las llamadas entrantes, salientes y perdidas se registran en el registro de llamadas.



Realice una llamada

## Contestación de llamadas

Cuando se recibe una llamada, suena el teléfono y se muestra el número de teléfono o el nombre de la persona que llama si lo tenemos registrado en contactos. Si estamos utilizando una aplicación, aparecerá una pantalla emergente para la llamada entrante. En la pantalla de llamada entrante, arrastremos Responder hacia la derecha para contestar la llamada. Pulsemos en Fin la llamada cuando estemos listas para finalizarla.

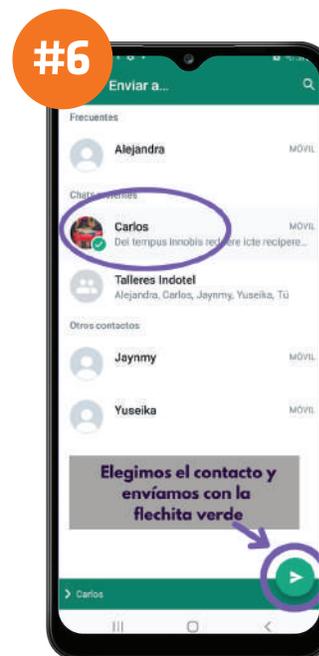
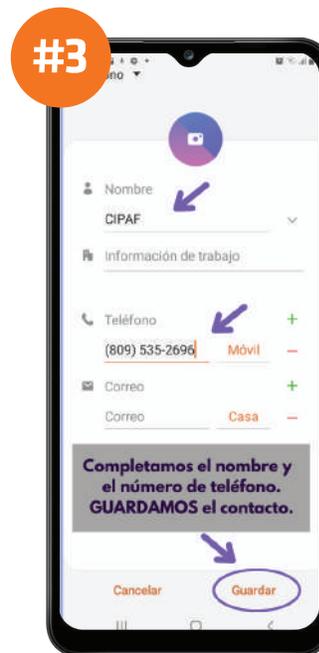
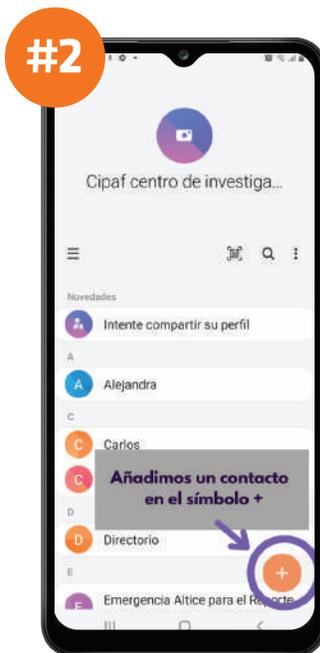
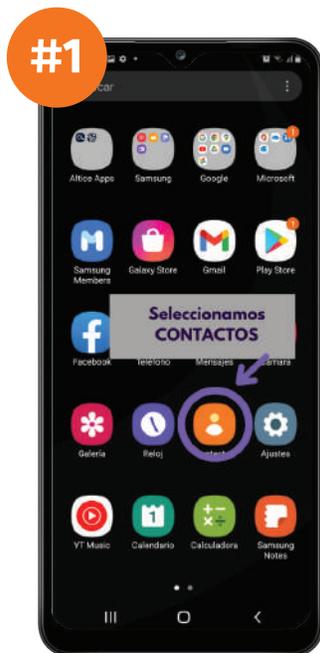


# CONTACTOS

Es donde se registran los nombres y números de nuestros contactos. Es recomendable sincronizarlos con nuestra cuenta personal de Gmail, para tener los contactos guardados en la nube, y así no perderlos en caso de extraviarse el dispositivo. A continuación, se explica cómo crear un contacto y cómo llamar a un contacto guardado en el dispositivo.



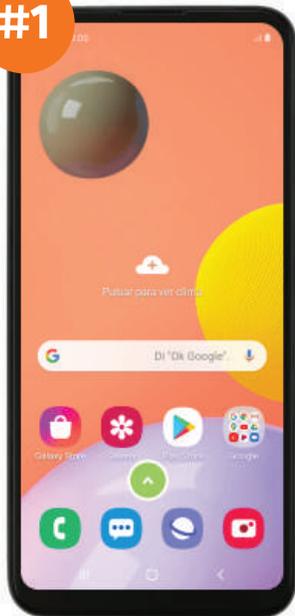
# AÑADIR Y COMPARTIR CONTACTO





# LLAMAR A UN CONTACTO

#1

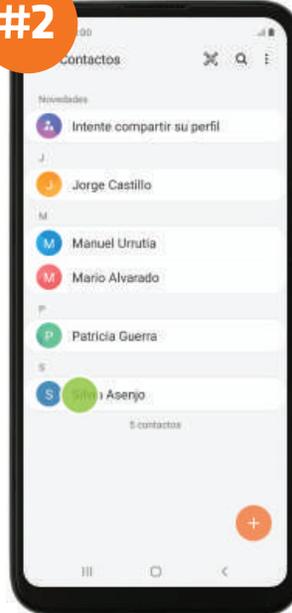


**Encuentra "Contactos"**

Desliza el dedo hacia arriba por la pantalla

Selecciona Contactos

#2



**Llama a una persona de la guía de contactos**

Selecciona el contacto que corresponda

Seleccione el ícono de llamar junto al número deseado

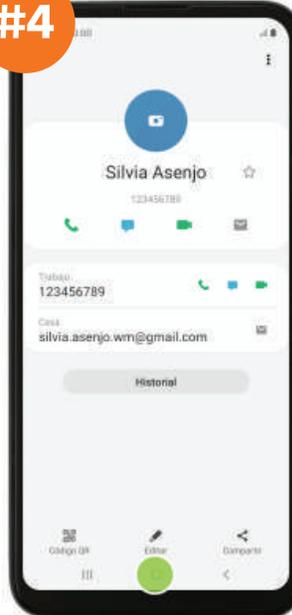
#3



**Termina la llamada**

Selecciona el ícono de finalizar llamada

#4



**Vuelve a la pantalla**

Presiona la tecla de inicio para terminar y volver a la pantalla de inicio



# TELÉFONO

Accede a escribir mensajes cortos de texto. Estos mensajes se envían sin Internet (a diferencia de las aplicaciones de mensajería instantánea, como WhatsApp), eso quiere decir que en este caso Altice, puede cobrar el precio del SMS.

#1

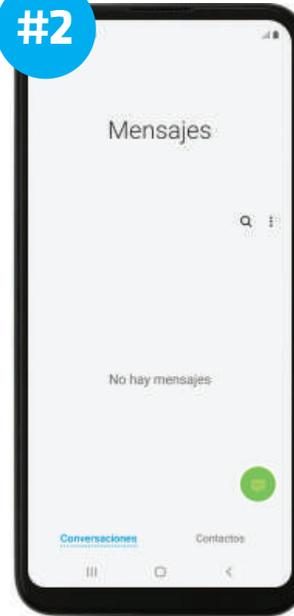


## Crea un SMS

Selecciona el ícono de mensajes

Selecciona el ícono de nuevo mensaje

#2

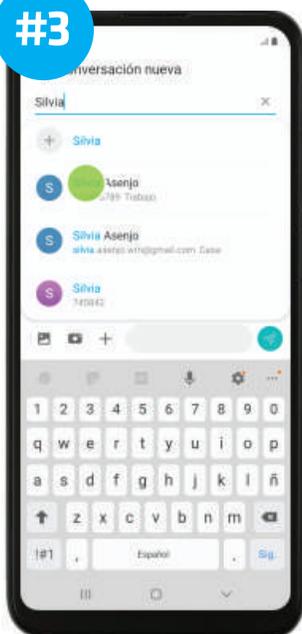


## Crea un SMS

Selecciona el ícono de mensajes

Selecciona el ícono de nuevo mensaje

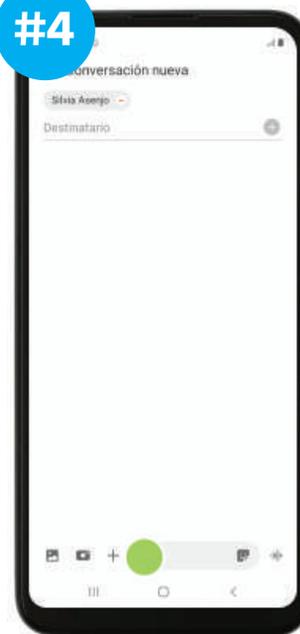
#3



## Elige el destinatario

Selecciona el campo de búsqueda e ingresa las primeras letras del nombre del destinatario

#4



## Escribe un texto

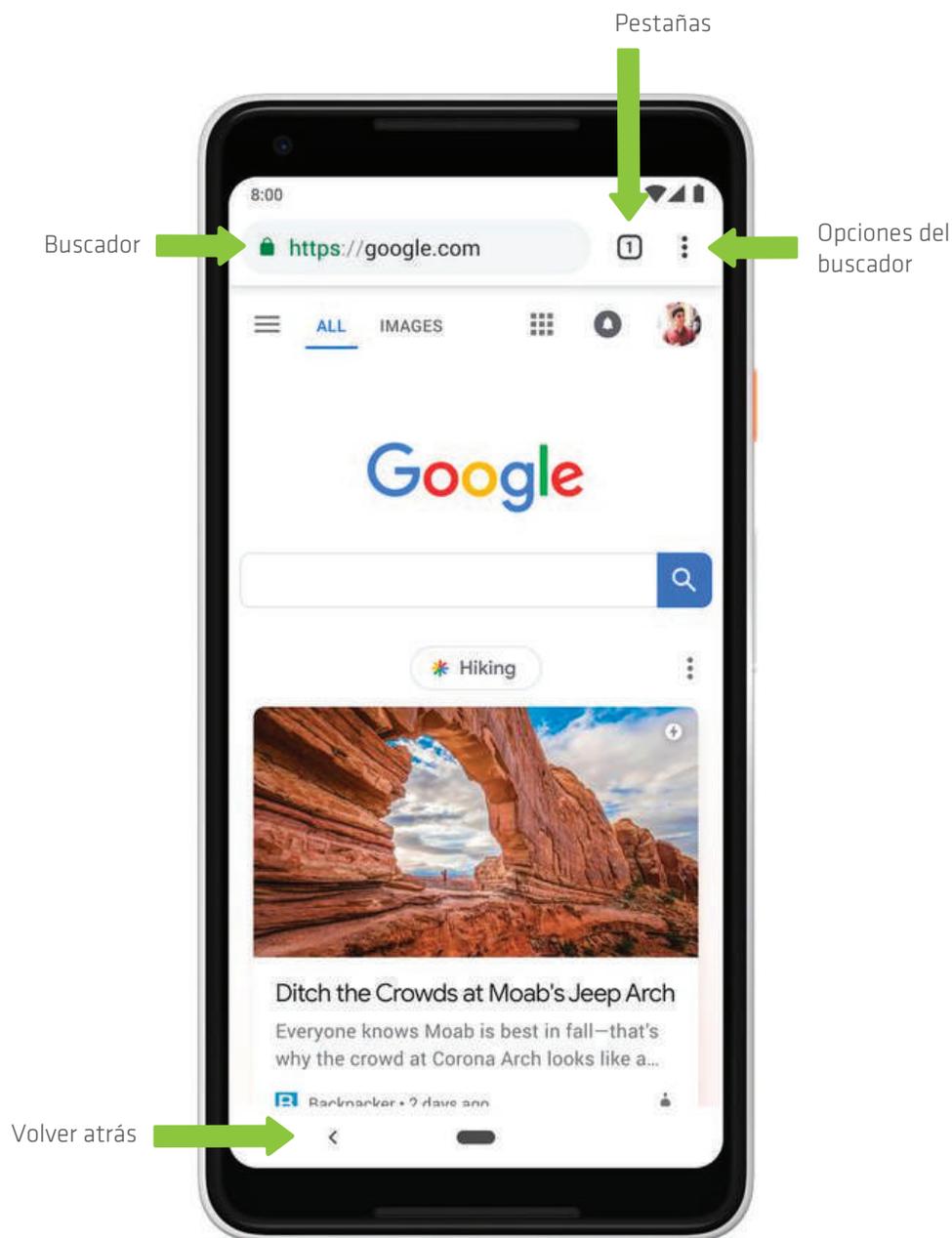
Selecciona el área para escribir y escribe el texto de tu SMS

Al finalizar envía el SMS al destinatario



# INTERNET

Internet de Samsung es un explorador web sencillo, rápido y confiable para su dispositivo. De manera predeterminada, también se encuentra en el dispositivo el navegador de Google.





# RELOJ

Permite saber la hora actual, configuración de alarmas, conocer la hora en diferentes partes del mundo, cronómetro y la opción de cuenta atrás.

## Establecer una alarma

Use la pestaña Alarma para asignar alarmas una sola vez o repetitivas, y para elegir opciones sobre cómo se le notificará.

**#1** Seleccionamos el icono de RELOJ

**#2** En + podemos crear una alarma nueva en función de nuestras necesidades

**#3** Seleccionamos la hora que queremos la alarma, y los días de la semana

**#4** Podemos encender el sonido y/o la vibración de la alarma.

**#5** Guardamos la alarma para finalizar

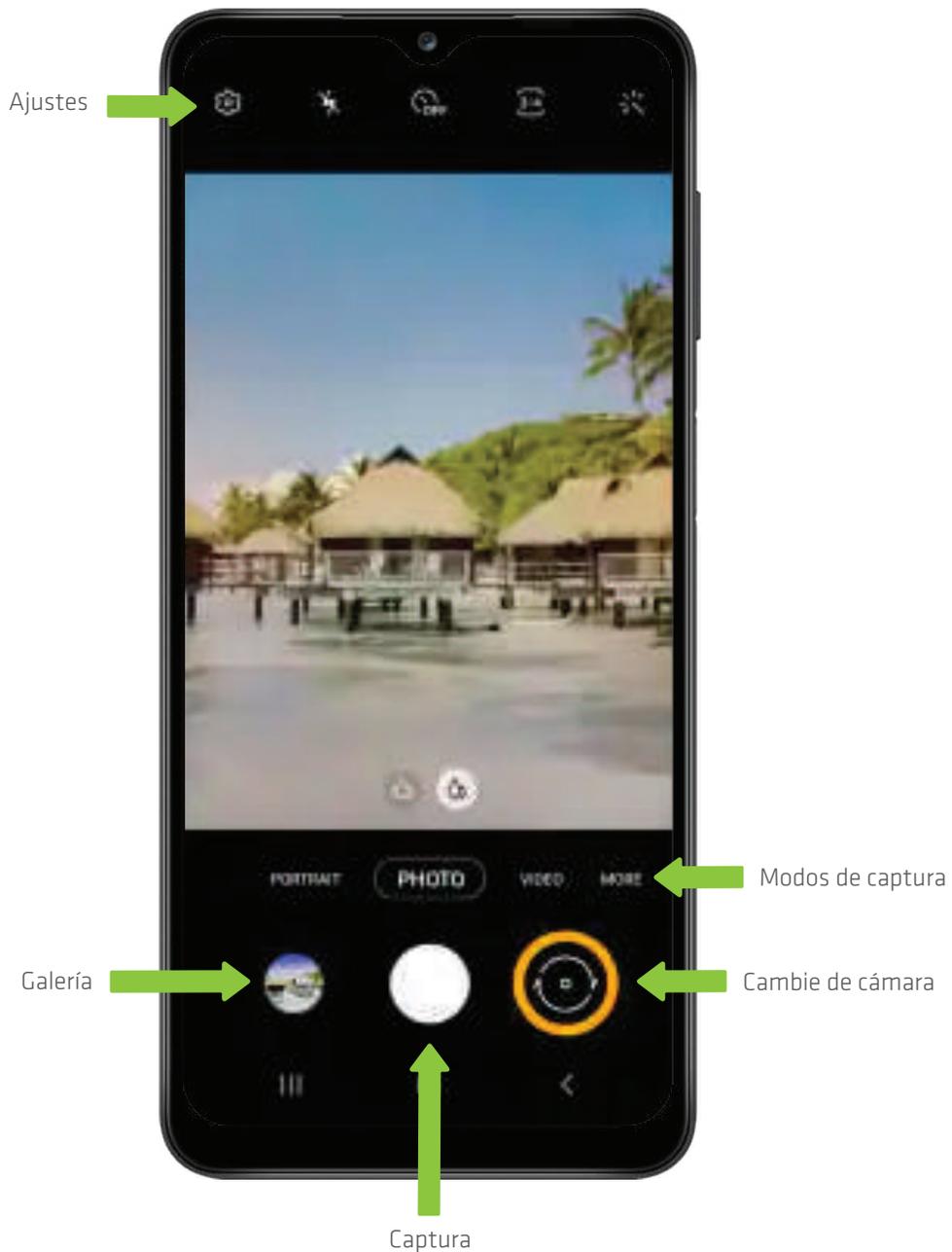
**#6** Hemos configurado la alarma

Alarma definida para dentro de 17 horas y 32 minutos desde ahora.



# CÁMARA DE FOTOS

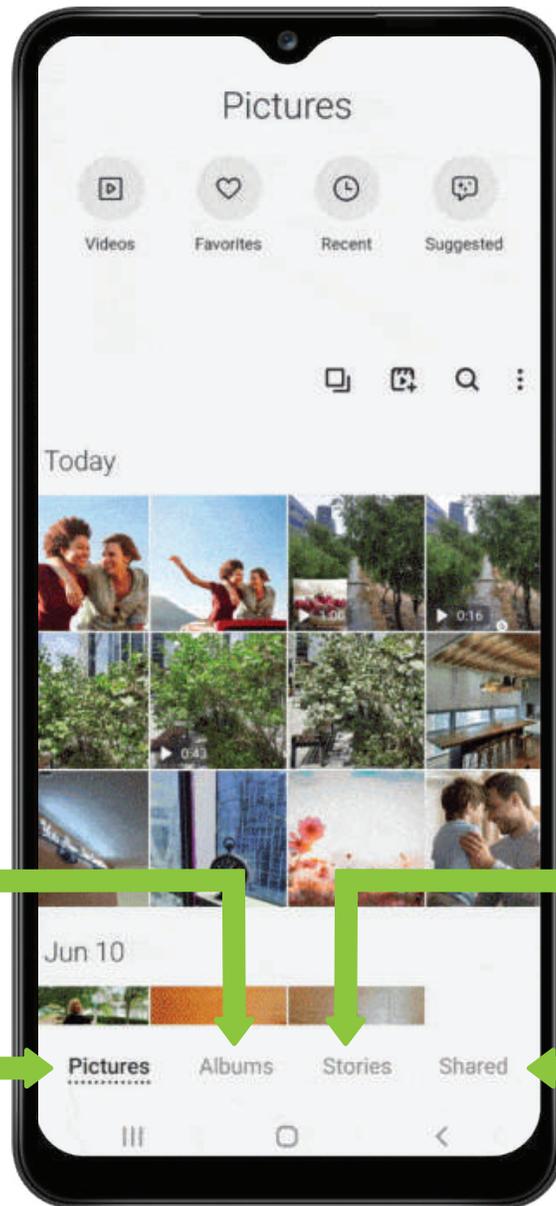
Es la aplicación de la cámara que sirve para cuando se quieran hacer fotos o vídeos. Puede capturar fotos y videos de alta calidad con la aplicación Cámara.





# GALERÍA DE FOTOS

Es el lugar donde se encuentran las fotos y vídeos que se han tomado desde el celular. Puede ver, editar y gestionar fotos y vídeos.



Organice imágenes en álbumes

Personalice colecciones

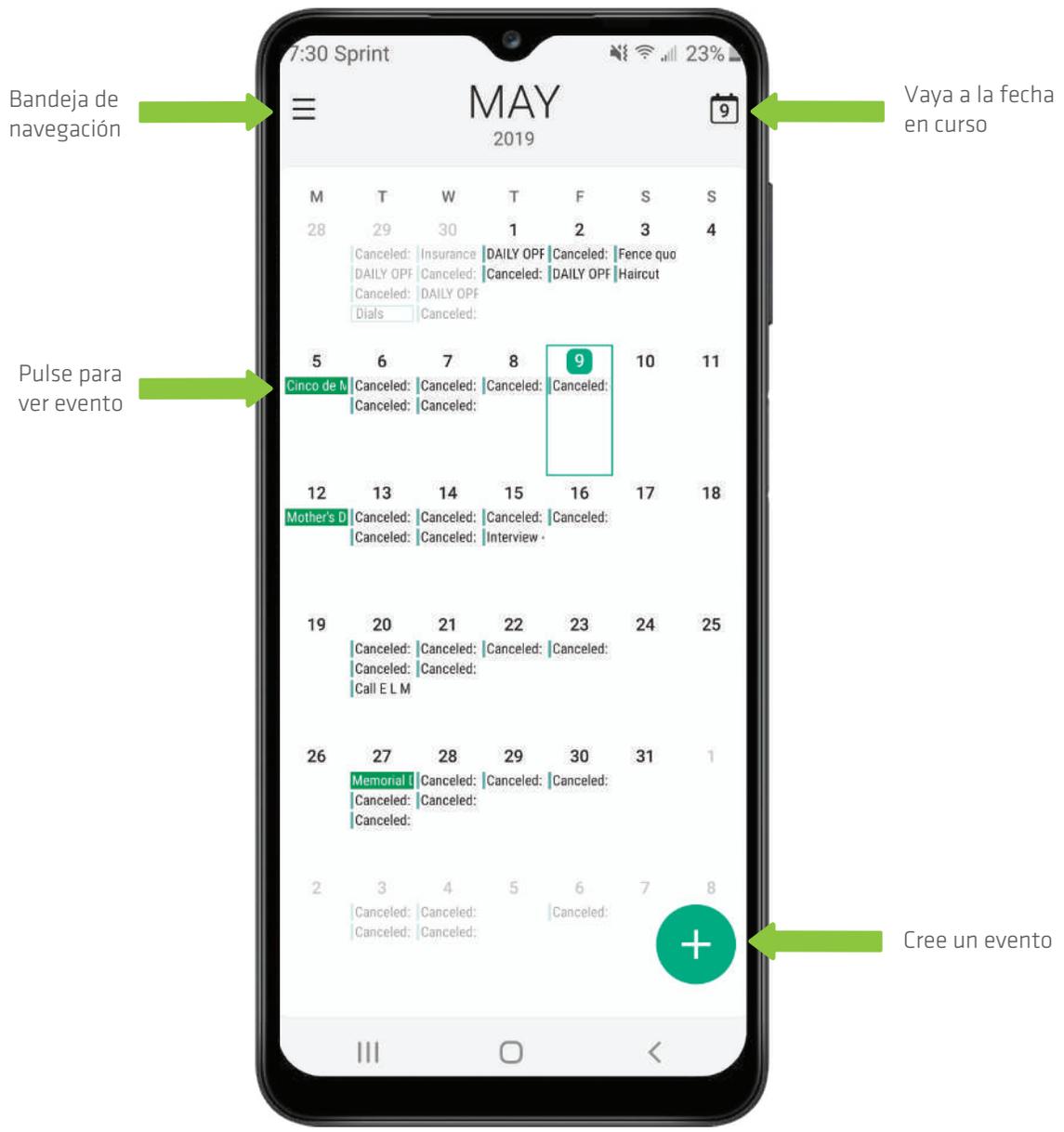
Vea fotos y videos

Comparta fotos y videos



# CALENDARIO

Es una aplicación en la que puedes programar tu agenda en forma de recordatorio.



## A continuación, te mostramos cómo agregar y configurar un evento:



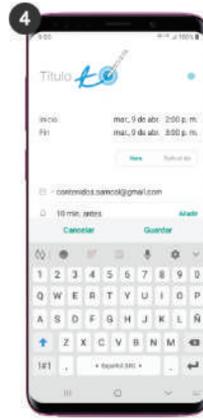
1. Desliza hacia arriba para acceder al Panel de Aplicaciones



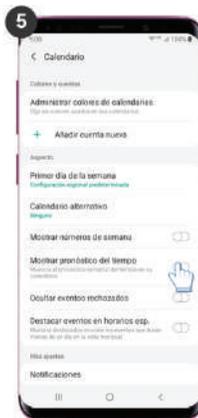
2. Ingresa en la aplicación Calendario



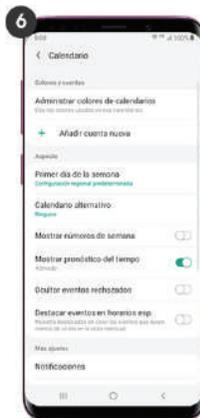
3. Presiona el botón de «Añadir»



4. Ingresa el nombre del evento



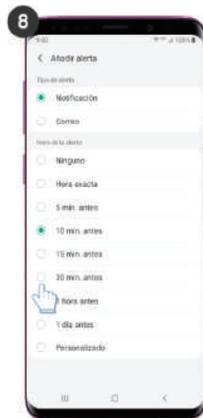
5. Toca sobre la fecha y hora de inicio



6. Ajusta los días y la hora del evento y pulsa «Realizado»



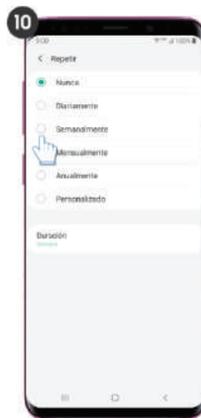
7. Toca sobre el icono de alerta



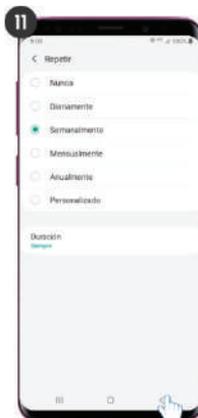
8. En este caso, serán 30 min antes



9. Selecciona «Repetir»



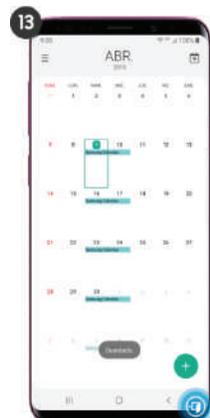
10. En este caso será «Semanalmente»



11. Pulsa «Atrás»



12. Toca «Guardar»

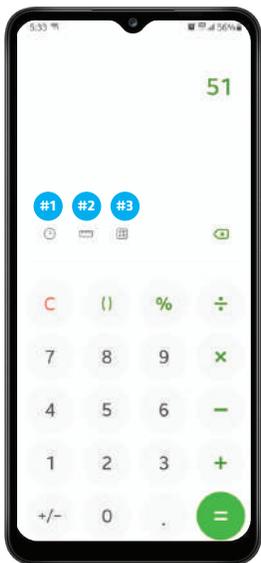


13. ¡Listo! De esta forma podrás crear un evento en el calendario



# CALCULADORA

Esta aplicación incluye funciones matemáticas básicas y científicas, así como un convertor de unidades.



## #1 Historial

Vea cálculos pasados

## #2 Convertor de unidades

Convierta entre medidas

## #3 Modo científico



# MIS ARCHIVOS

Ve y administra archivos almacenados en el dispositivo, incluyendo imágenes, videos, música y clips de sonido.



## #1 Buscar

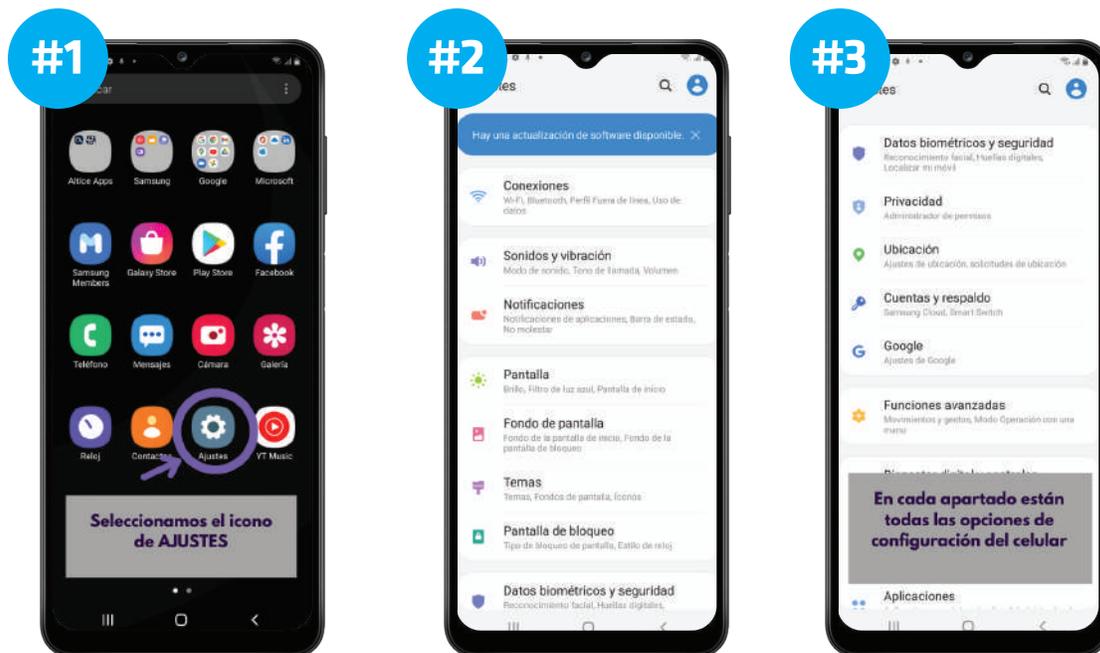
## #2 Ubicaciones de almacenamiento

Ubicaciones adicionales, como las cuentas de cloud, se visualizan aquí si son compatibles.



# AJUSTES

Configuración del teléfono en aspecto de conexiones (Wifi, redes móviles, Bluetooth), sonidos y vibración, características de la pantalla, administración de permisos de privacidad y seguridad.



Otras aplicaciones: los teléfonos actuales cuentan con unas aplicaciones ya incorporadas, estás suelen ser de frecuente utilidad por la sociedad en general: WhatsApp, Facebook, YouTube, etc.



## ACTIVIDAD N. 4: Conexión a Internet

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

Los/as facilitadores/as preguntan a las participantes si acceden o/usan Internet y cómo suelen hacerlo. Si lo primero que hacen es mencionar la red móvil («usar Internet de mi teléfono inteligente», «paqueticos» o similares), se pide a las participantes que describan cómo hacen para conectarse por una red de datos o por wifi. En caso de que no sepan explicar los dos tipos de conexión a Internet (wifi y red móvil)

En la proyección, los/as facilitadores/as comparten la pantalla de un teléfono inteligente y solicitan a las participantes que indiquen qué pasos dar para conectarse a Internet.

### Explicativo:

Para acceder con el teléfono inteligente a Internet, descargar programas y sacar todo el partido al terminal, se requiere una conexión a Internet. Hay dos formas de estar conectado, que además son complementarias:

- 1. Wifi:** conexión a Internet con red inalámbrica (por medio de un router), podemos aprovecharla para conectarnos con nuestro móvil, cuando estemos en casa o en otros lugares. Esta conexión suele estar cifrada con una contraseña. En caso de que sea un lugar público o privado (como un restaurante o la casa de una amiga), puedes pedir la clave para conectarte.
- 2. Red móvil:** suministra el operador mediante una tarjeta SIM y permite llamar y conectarse en cualquier lugar, siempre que se disponga un paquete activado.



### Recursos:

Material de apoyo: cómo conectarse a una red wifi



# WIFI

Los pasos para conectar el teléfono inteligente a una red wifi para poder navegar por Internet y tener otros servicios de la conexión a Internet, como WhatsApp, correo electrónico y navegación por ciertas aplicaciones (apps) son los siguientes:

- Deslizar la pantalla principal hacia abajo
- Aparecerá la barra de notificaciones
- Seleccionar el icono de Wifi
- Saldrá una página con todas las redes disponibles
- Debemos seleccionar la que lleve el nombre de la nuestra. ¿cómo lo sabemos? Muy sencillo: debajo del router hay una placa con el nombre de la red y la contraseña (a menos que alguien lo haya cambiado).
- Introducir contraseña: nos pedirá la contraseña de la red wifi a la que queremos conectarnos. En caso de encontrarnos fuera de nuestro hogar, la contraseña nos la facilitará el local si dispone de wifi para sus clientes.

## ¿Sabías que puedes acceder a wifi en lugares públicos?

El proyecto consiste en el despliegue de mil ochenta (1080) puntos de acceso a wifi en espacios estratégicos distribuidos por todo el territorio nacional para habilitar acceso gratuito a la población a Internet.

El objetivo del proyecto Redes WiFi de Acceso en Lugares Públicos es proveer a la población de las localidades beneficiadas de una cobertura inalámbrica para acceder al servicio de Internet de banda ancha, cumpliendo así con el mandato de la Estrategia Nacional de Desarrollo de «lograr acceso universal y uso productivo de las tecnologías de la información y comunicación (TIC)».

Esta iniciativa surge de la obligación del Estado de garantizar el acceso universal al servicio de internet, mediante un servicio a la población de poder conectar sus equipos portátiles usando las tecnologías de Información y Comunicación, específicamente la tecnología wifi, la cual se ha vuelto ubicua en todos los equipos electrónicos modernos.



# RED MÓVIL

En cambio, para conectarse a la red móvil es necesario tener un plan contratado con una compañía telefónica (como Altice, Claro, Viva...). Se puede contratar planes de prepago conocidos como «Paquetes», que implica recargar el importe en relación con el día de servicio que se quiere. Hay varios tipos de paqueticos para elegir entre data libre, únicamente redes sociales o de alta gama. En este caso, las beneficiarias de la Canasta Digital cuentan con un plan con Altice.

## Ejemplos de Paquetico Red Móvil

### Altice Data Libre

1 día/ Data libre: 49 pesos  
3 días/Data libre: 99 pesos  
5 días/ Data libre: 139 pesos

- Los paqueticos libres ofrecen una capacidad de 1 día, 1 GB; 3 días, 2 GB; y 5 días, 355 GB, para navegar en alta velocidad LTE.
- Luego de consumir la capacidad en velocidad LTE, podrás seguir navegando a una velocidad de 256 kbps, hasta el vencimiento de su vigencia.

## Planes de Internet Pospago Altice

9 GB: 649 pesos  
15 GB: 779 pesos  
21 GB: 1039 pesos

- Son planes con contrato de 18 meses de permanencia
- Pospago

Una vez las alumnas conozcan los tipos de conexión a Internet se describe el coste de acceso a internet y las diferencias entre ambos servicios. Se menciona que el plan actual del cual ellas disponen es de un total de 20 GB mensuales y 100 minutos de llamadas, con la compañía Altice.



## ACTIVIDAD N. 5: Costos de Acceso a Internet

 15 MINUTOS

### Paso a Paso

Los/as facilitadores/as explican que el megabyte es una unidad de medida de transferencia de datos y que esta posee un costo en pesos dominicanos.

Un archivo de música, en promedio, en formato MP3 «pesa» 2.5 a 3 megabytes.

Todas las aplicaciones utilizan datos, por ejemplo con un paquete de 1 GB (1000 megabytes), se tiene una de las siguientes opciones:

- Texto en WhatsApp = prácticamente infinito.
- Foto por WhatsApp: 0.1 MB por foto = 2.000.000 fotos.
- Música de calidad normal: 72MB por hora = 14 horas de música.
- Video: 150 a 200 MB por hora = 5 horas de video en YouTube, Facebook, Instagram o Tik Tok. \*

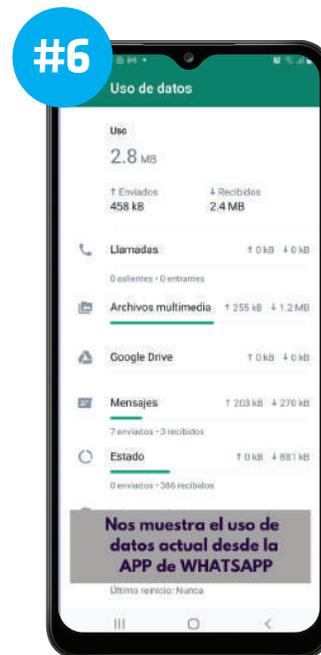
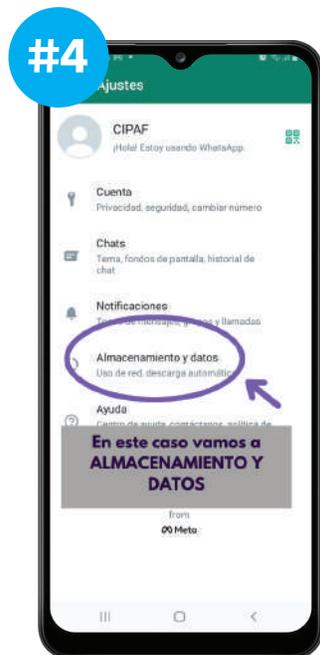
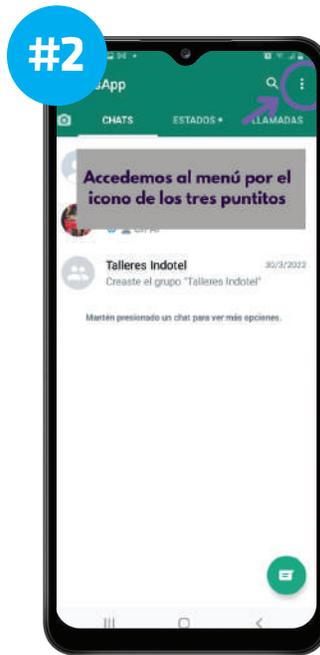
Si el plan o el paquete de datos no incluye «WhatsApp gratis», se debe calcular que, si una persona está en varios grupos y se envían muchas fotos y vídeos, se puede usar al mes más o menos 200 a 250 MB.

\*El plan que tienen las beneficiarias no cuenta con WhatsApp gratis, pero tiene 20 GB mensuales que permite el uso correcto de las APP.

Los/as facilitadores/as recuerdan que las promociones de WhatsApp gratis «no» incluyen las llamadas de WhatsApp, sólo texto, imágenes y audios.

## Para ver cuántos datos se usaron en WhatsApp, se debe ir a:

- Ir al menú de los tres puntitos en la esquina superior derecha entrar a: ajustes > almacenamiento > datos > uso de datos.
- WhatsApp muestra el uso de datos desde el inicio del uso del teléfono inteligente.
- Usualmente, muestra los valores en GB (gigabytes), que son 1000 MB (megabytes).
- Para ahorrar dinero o gastar menos datos del plan, es recomendable usar una conexión wifi.



## Paso a Paso

Los/as facilitadores/as abren un espacio para responder a dudas generadas durante la sesión.

### Valoración del Taller y Despedida

#### Reflexiones de los/las facilitadores/as

En esta sección, los/as facilitadores/as deberán anotar sus reflexiones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué fue lo más llamativo que comentaron las participantes? ¿Hubo algún inconveniente en el desarrollo de los contenidos por los elementos técnicos? Por ejemplo, señal de Internet, desconexión, etc.

¿Se pudo terminar el desarrollo de los contenidos?



## SESIÓN III

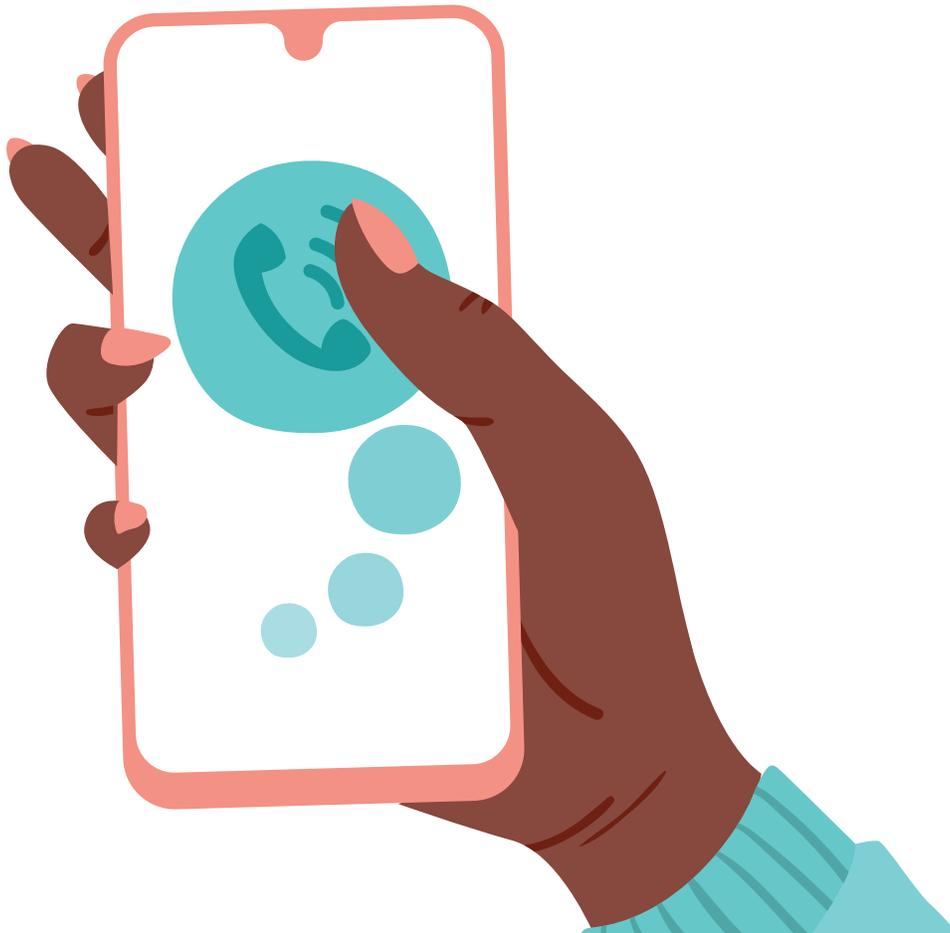
### Navegando por Internet con el Teléfono Inteligente

 3 HORAS

En esta sesión se tratará la navegación por internet y cómo guardar la información.

#### OBJETIVOS:

- Conocer los diferentes tipos de buscadores
- Aprender a acceder a Internet
- Guardar y compartir la información encontrada
- Identificar las fuentes viables





## ACTIVIDAD N. 1: Acreditación

 10 MINUTOS

### Paso a Paso

Las participantes registran su asistencia y los/as facilitadores/as proceden a la retroalimentación de la sesión anterior.

#### Preguntas para las Participantes:

- ¿Han podido conectarse a una red wifi?
- ¿Ha surgido alguna duda sobre los temas vistos hasta el momento?
- ¿Han visto algún icono que no sepan su utilidad?



#### Recursos:

Registro de asistencia

Esta sesión se inicia con la descarga de la aplicación WhatsApp para aquellas que no tienen la aplicación. Permite crear un grupo del curso y que las participantes compartan información y recursos durante la sesión actual.



## ACTIVIDAD N. 2: Práctica de WhatsApp

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

Los/as facilitadores/as consultan a las participantes: ¿qué saben sobre el uso de WhatsApp? Las participantes apuntan las respuestas en tres tarjetas y las van pegando en el mural, formando una constelación de ideas para el rescate de saberes sobre la aplicación.

Las participantes que no dispongan de la aplicación se la descargan con ayuda de la facilitadora y con la colaboración de las compañeras que sí sepan. Los/as facilitadores/as crea un grupo con todas las participantes del taller.



#### Recursos:

Material de apoyo:  
Descargar aplicación  
(WhatsApp)

Una vez se haya creado el grupo de WhatsApp, se inicia el contenido de esta tercera sesión. Se tratará la navegación por Internet, tipos de buscadores y se profundizará en la búsqueda de contenido de interés.

### Para ampliar el conocimiento

#### 1. Cómo usar WhatsApp Business para emprendedores

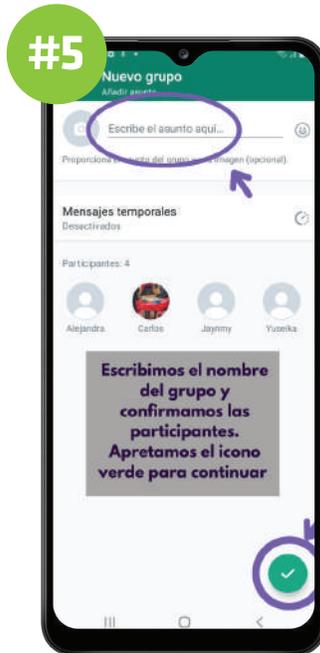
<https://www.youtube.com/watch?v=VnSE7iPjWyA>

#### 2. Cómo vender en WhatsApp

[https://www.iebschool.com/recursos/como-vender-whatsapp/?utm\\_source=blog&utm\\_medium=img&utm\\_campaign=post&utm\\_content=R242](https://www.iebschool.com/recursos/como-vender-whatsapp/?utm_source=blog&utm_medium=img&utm_campaign=post&utm_content=R242)



# CREACIÓN DE UN GRUPO DE WHATSAPP





## ACTIVIDAD N. 3: Navegación en Internet

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

Se explica a las participantes qué es el navegador y se pregunta en grupo:

- ¿Qué tipo de buscadores conocen?
- ¿Qué icono representa cada buscador?
- ¿Cuáles tenemos en nuestro celular?
- ¿Cuál usan más con más frecuencia?



#### Recursos:



Chrome



Safari



Mozilla Firefox



Opera

### Explicativo:

¿Qué es el Navegador de Internet?

Se conoce como navegador web (o simplemente navegador), o también explorador web a un programa informático que permite al usuario ingresar a las páginas web que desee.

Un teléfono inteligente u otro dispositivo portátil pueden venir con un micronavegador ya instalado.

## Micronavegador:

Los teléfonos inteligentes y otros dispositivos portátiles que se pueden conectar a Internet usan micronavegadores, que son versiones reducidas de los navegadores utilizados en equipos de escritorio. No se puede cambiar el tamaño de la ventana del navegador en el dispositivo, y sólo se puede ver un sitio web a la vez en la pantalla. Los propietarios de sitios web a veces diseñan versiones especiales de sus sitios para que los podamos ver más fácilmente con un micronavegador. Por ejemplo, podemos ver fotos individuales que desplazamos hacia abajo en nuestro micronavegador.



## ACTIVIDAD N. 4: Profundización navegación en internet

 25 MINUTOS

### Paso a Paso

Los/as facilitadores/as consultan a las participantes:

- «¿Cuáles son los medios de comunicación que utilizan normalmente para ver noticias?»

Apuntan en el pizarrón los medios de comunicación más comunes (se espera que sus respuestas estén relacionadas con el diario impreso, noticiero de tv., radio, etc.).

Los/as facilitadores/as describen cómo realizar una búsqueda y acceso a los portales de noticias.

<https://hoy.com.do/>

<https://elnacional.com.do/>

<https://acento.com.do/>

<https://www.diariolibre.com/>

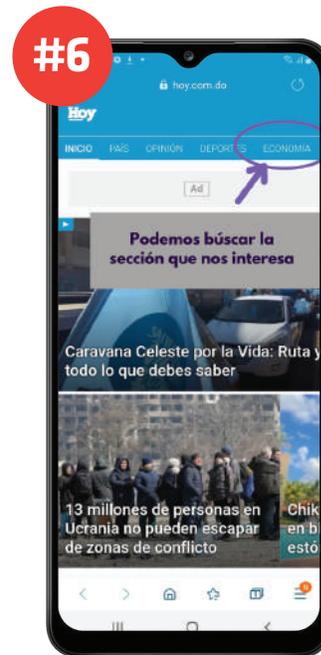


### Recursos:

Cómo navegar en Internet



# BÚSQUEDA EN INTERNET



RECESO  20 MINUTOS



## ACTIVIDAD N. 5: Búsqueda para Resolver Problemas Específicos

 25 MINUTOS

### Paso a Paso

Se forman parejas y se pide que identifiquen un problema o duda que les puede surgir en su día a día. El objetivo es que resuelvan su necesidad a través de una búsqueda por Internet.

#### Ejemplos:

- ¿Cómo prender un televisor (modelo concreto) sin un control remoto?
- ¿Para qué sirven unas medicinas (nombre comercial)? Las tenemos en casa y no recordamos para qué sirven.
- Programa de ejercicios para hacer en casa sin equipamiento
- ¿Cómo se pronuncia una palabra en inglés?

Cada pareja elige uno o dos temas de los propuestos u otros de su interés y hace una búsqueda concreta en Internet. Cada pareja expone la problemática identificada en su día a día y el resultado obtenido.

#### Ejemplos de temáticas:

- Salud: hospitales y servicios de atención, temas de salud sexual y reproductiva.
- Alimentación: Recetas, dudas sobre nutrición, restaurantes, supermercados.
- Estudios: Búsqueda de universidades, centros educativos, cursos de idiomas.
- Ocio: libros, música, vídeos.
- Empleo: páginas de empleo.
- Ejercicio físico: rutinas para hacer en casa.
- Cultura: mujeres dominicanas, historia del país, museos, exposiciones

*Cuando se navega por la web es habitual encontrar un sitio o página, interesante y querer anotar su dirección para regresar más adelante.*



## ACTIVIDAD N. 6: Guardar y Compartir Contenido de Internet

 25 MINUTOS

### Paso a Paso

A continuación de la práctica anterior se muestra se muestra a las beneficiarias cómo guardar el contenido encontrado y cómo compartirlo.

- Guardar enlace en marcadores\*
- Compartir enlace a través de WhatsApp\*\*

### Explicativo:

\*Los marcadores (también llamados «favoritos») permiten crear un marcador virtual para poder volver más tarde a la página que se está leyendo. Los enlaces guardados se suelen denominar «favoritos» en Internet Explorer y marcadores en Google Chrome. Se muestra dónde encontrarlos y cómo guardar un enlace.

\*\* Se vuelve a explicar cómo compartir un enlace por WhatsApp, en caso de que alguno no lo recuerde.

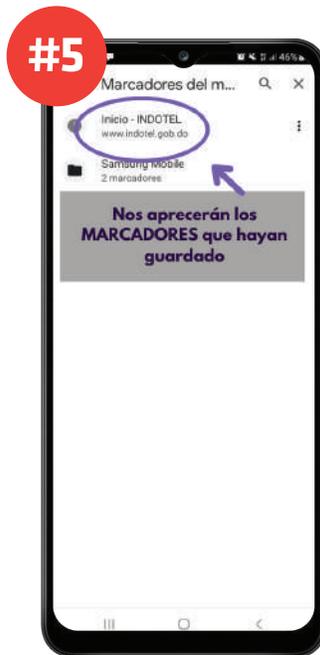
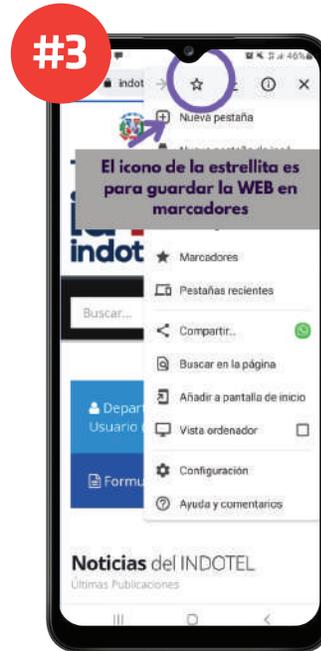
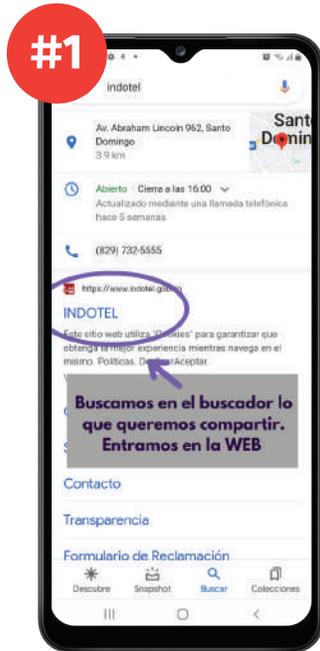


### Recursos:

Materiales de apoyo:  
Guardar marcadores  
Compartir web por WhatsApp

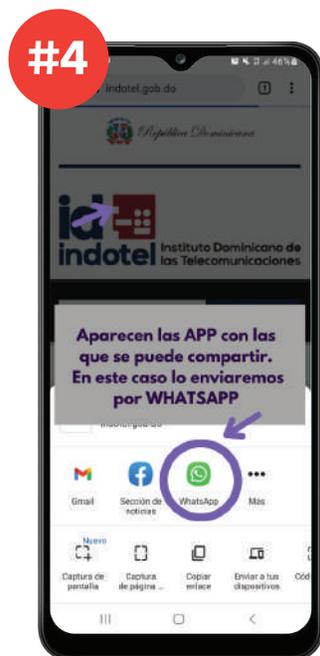
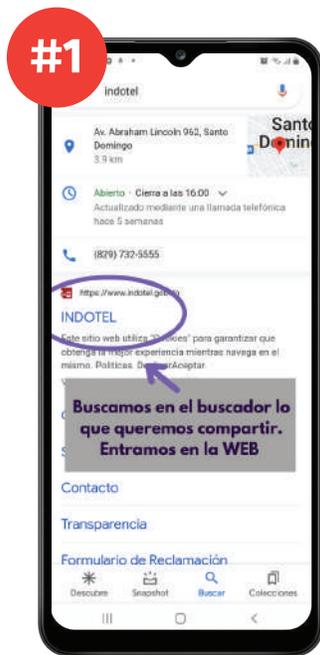


# GUARDAR WEB EN MARCADORES





# COMPARTIR WEB POR WHATSAPP



Una vez las mujeres ya han aprendido a buscar la información de su interés y cómo guardarla, se explica la relevancia de la fiabilidad de la información que se encuentra en Internet.



## ACTIVIDAD N. 7: Identificación de Relevancia de la Fuente y Contenido

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

Se informa a las mujeres que no toda la información publicada en Internet es fiable. Cuando alguien busca en Google quiere un resultado rápido a una consulta, a una necesidad de información. Pero ¿quién le dice a esa persona si la información encontrada es válida o no? Muchas veces se dejan llevar por su intuición o por la posición de los resultados.

El objetivo de esta actividad es concienciar a las mujeres de que hay información no veraz y que mediante unos consejos se puede encontrar información verídica.

#### **Preguntas para el grupo:**

- ¿Cómo podemos saber si es verídica la información? – ¿Han encontrado alguna vez información no veraz?

#### **Consejos para evaluar la fiabilidad de la información web**

1. No te quedes con el primer resultado. Busca, compara y revisa...
2. Mira quién escribe la información:
  - a. Instituciones gubernamentales
  - b. Organizaciones/empresas
  - c. Instituciones educativas
  - d. Medios de comunicación
  - e. Google académico (búsqueda entre fuentes fiables)
3. Mira si el contenido es actual, original, correcto (bien escrito), tiene un razonamiento lógico y si cita sus fuentes de información.
4. Tener especial atención cuando hay mucha publicidad: Si es información que has encontrado en Internet, ten cuidado de cruzarte con notas que tengan algún tipo de sesgo en la información y que estén asociadas más a una publicidad.

#### **Video de apoyo:**

<https://pruebat.org/Inicio/ConSesion/Breves/verBreve/2338-pasos-para-evaluar-la-calidad-de-la-informacion-en-internet>

## Paso a Paso

Los/as facilitadores/as abren un espacio para responder a dudas generadas durante la sesión.

### Valoración del Taller y Despedida

#### Reflexiones de los/las facilitadores/as

En esta sección, los/as facilitadores/as deberán anotar sus reflexiones sobre el desarrollo de la sesión ¿Qué fue lo más llamativo que comentaron las participantes? ¿Hubo algún inconveniente en el desarrollo de los contenidos por los elementos técnicos? Por ejemplo, señal de Internet, desconexión, etc.

¿Se pudo terminar el desarrollo de los contenidos?



## SESIÓN IV

### Aplicaciones

 1.30 HORAS

Esta sesión está destinada a adentrarse en el mundo de las aplicaciones: su uso, cómo descargarlas y las medidas de seguridad más básicas necesarias.

#### OBJETIVOS:

- Conocer las aplicaciones web
- Descargar APP en función del interés personal
- Uso de las aplicaciones
- Reconocer medidas de seguridad básicas al instalar aplicaciones



## ACTIVIDAD N. 1:

### Acreditación y Retroalimentación

 10 MINUTOS

#### Paso a Paso

Las participantes registran su asistencia y los/as facilitadores/as dialogan con las participantes sobre las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes pudieron acceder a los portales de noticias que aprendimos en la sesión anterior?
- Si queremos hacer una captura de imagen, ¿cómo tenemos que hacer?
- De lo que aprendimos en la sesión pasada, ¿qué pudieron aplicar fuera del curso?





## ACTIVIDAD N. 2: Introducción a las Aplicaciones Web y Teléfonos Inteligentes

 15 MINUTOS

Previo al inicio de la sesión, se debe preguntar a las participantes sobre los servicios que estas usan para hacer la descarga de las aplicaciones útiles (como Edesur, Banreservas...).

Antes de continuar y pasar a explicar acerca las diferentes aplicaciones disponibles, es importante recordar que para utilizar cualquier aplicación es necesario introducir datos personales y elegir una contraseña de acceso. Es conveniente comentar a las participantes las medidas básicas de seguridad, más adelante se verán en profundidad.

### **Medidas Básicas de Seguridad:**

- No utilicemos contraseñas relacionadas con nosotros (fecha de nacimiento, número de celular, aniversarios, etc.).
- No compartamos nuestras contraseñas.
- No compartamos datos bancarios ni tarjetas de crédito.
- Comprobemos que el remitente es seguro (posibilidad de fraude).
- No debemos dejar de lado el hecho de que muchos de estos proveedores, a cambio de sus servicios, utilizan nuestros datos para compartirlos con terceros.
- Borrar toda la información de un celular en caso de robo (a través de tu cuenta de Google).
- Bloquea tu dispositivo con un pin, patrón, huella digital o contraseña de acceso.



## ACTIVIDAD N. 3: Descubrimos más Aplicaciones y Compartimos

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

Los/as facilitadores/as explican qué es una app y señalan las aplicaciones de Google; y preguntan: ¿Cuál es la App que concentra muchas otras aplicaciones móviles?

### Explicativo:

#### ¿Qué es una APP?

APP es la abreviatura de aplicación en inglés. Estos son programas diseñados para poder ser ejecutados en nuestros dispositivos móviles, tabletas, etc. Permiten a sus usuarias acceder a información y servicios, y lleva a cabo interacciones o acceder a servicios.

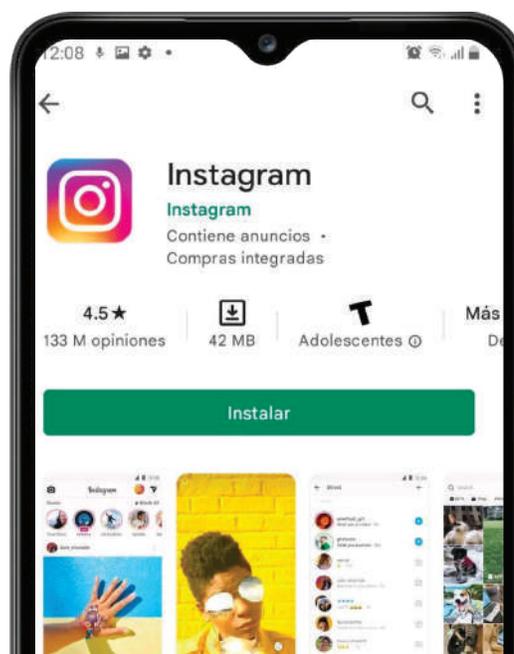
Destacar Google Play y mencionar que esta es una tienda donde encontramos: libros, Películas, Entretenimiento y aplicaciones. Los/as facilitadores/as conceden un tiempo de exploración para que seleccionen una aplicación y la describan:

#### ¿Qué información me revela la vista previa de la aplicación?

- Botón de descarga
- Vista previa
- Calificación por estrellas
- Reseñas
- Información adicional
- Guía de uso

#### Recursos:

Vista previa de aplicaciones





## ACTIVIDAD N. 4: Uso de las Aplicaciones

 15 MINUTOS

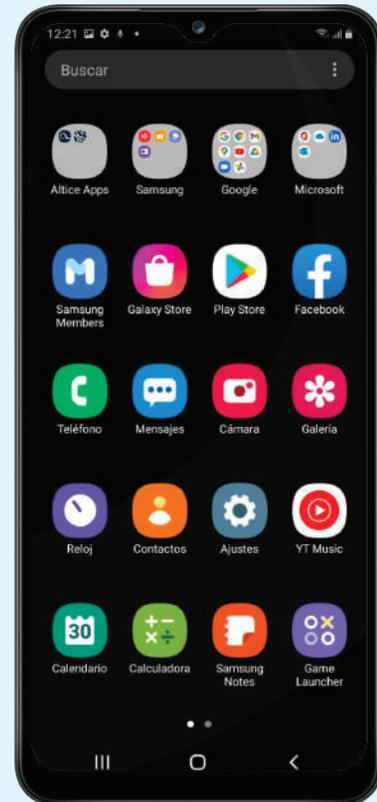
### Paso a Paso

Antes del proceso de explicar el proceso de descargar una aplicación se pregunta de manera grupal:

- ¿Qué aplicaciones tienen descargadas?
- ¿Cuáles son las que más utilizan?
- ¿Conocen alguna aplicación que no tengan descargada?

Las respuestas más repetidas se anotan en la pizarra, para ver qué tipo de aplicaciones usan con mayor frecuencia. Con los resultados obtenidos podemos comprobar con qué tipo de aplicación las participantes están más habituadas y utilizan en su día a día.

El celular viene con aplicaciones descargadas de forma predeterminada.





## ACTIVIDAD N. 5: Práctica de Descarga y Uso de Aplicaciones

 30 MINUTOS

### Paso a Paso

Una vez se han visto cuáles son las aplicaciones y las que más usan las participantes, se procede a enseñar a descargar una aplicación.

Se pondrán ejemplos de aplicaciones que pueden ser de su utilidad en el día a día. Las participantes forman parejas de manera espontánea y las facilitadoras entregan a cada pareja las consignas de la actividad para descargar e instalar las aplicaciones que sean útiles y de su interés diario.

## LISTADO DE APLICACIONES DE INTERÉS PARA DESCARGAR

### Aplicaciones de Bancos (Banreserva, Popular, etc.)

#### App Banreservas:

[https://www.youtube.com/watch?v=Tt6rx\\_TQ6Dc](https://www.youtube.com/watch?v=Tt6rx_TQ6Dc)

#### Cómo entrar a tu Banco Banreservas en línea, accede a Banreservas web, consulta cuantas, transacciones:

<https://www.youtube.com/watch?v=kHcwwV4G8HU>

#### App Popular:

<https://www.youtube.com/watch?v=sdwq75C6UbM>

### Aplicación Empresas de Servicio Luz en Función de la Zona

#### Edeeste App:

<https://www.youtube.com/watch?v=Bjcl7SMJlrE> <https://www.youtube.com/watch?v=ISYtjyiNfyk>

#### Edenorte App:

<https://www.youtube.com/watch?v=neKNizQvsEw> <https://www.youtube.com/watch?v=ZcutmVMlhik>

#### Edesur:

<https://www.youtube.com/watch?v=QE8KDhXfdOI> <https://www.youtube.com/watch?v=-C9-iyCiGi4>

## Aplicaciones de Compañías Telefónicas

### App Claro:

<https://www.youtube.com/watch?v=42EV22iV5gE>

**App Altice:** <https://www.youtube.com/watch?v=a-OsMhRGS9A>

## Servicio Altice exclusivo para personas mayores

<https://www.youtube.com/shorts/lo4KHvF5LLI>

### App Viva:

<https://www.youtube.com/watch?v=MOgeyLT5G04>

<https://www.youtube.com/shorts/CznjRhFNUrs>

## Aplicaciones de Seguros Médicos

### App Senasa:

[https://www.youtube.com/shorts/3\\_EU5I19y8U](https://www.youtube.com/shorts/3_EU5I19y8U)

### App Humano:

<https://www.facebook.com/watch/?v=1545734175607639>

### App Mapfre:

<https://www.youtube.com/watch?v=ho45sNIGbIE>

## Aplicaciones de Movilidad

### Cómo instalar la aplicación de Uber:

<https://www.youtube.com/watch?v=YMHSQLRxFOY>

## Aplicaciones de Compra/venta

### Corotos:

<https://www.youtube.com/watch?v=tMwK08hsxl8>

## Aplicaciones de Pedidos a Domicilio

### Pedidos Ya:

<https://www.youtube.com/watch?v=dY8MJ31PJVs>

### Ubereats:

<https://www.youtube.com/watch?v=A1PU6FW6IAM>

## Aplicaciones Institucionales (COVID-RD, DGII Móvil)

### Cómo obtener tu certificado de vacunación digital:

<https://www.youtube.com/watch?v=WDSojCcRa6k>

## DGII MÓVIL

## COVIDRD



## Aplicaciones de Reuniones Virtuales:

**Zoom**

**Google Meet**

## Aplicaciones de Farmacias:

**Carol**

**Los Hidalgos**

## Cuentas que pueden ser útiles:

<https://www.youtube.com/channel/UCdmg2c5ztR6irgAW2D6qqAw>

<https://www.youtube.com/watch?v=9iCR6FtwMNQ>

## Apps para seguir el ciclo menstrual:

**Clue**

<https://www.youtube.com/watch?v=IRF7jPyXJos>

**Flo**

<https://www.youtube.com/watch?v=NcOmMlwlqCU>

**PROCEF**

[https://play.google.com/store/apps/details?id=cl.clinicauandes.procef&hl=es\\_CL&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=cl.clinicauandes.procef&hl=es_CL&gl=US)

## Para Tener en Cuenta:

En cada región, las aplicaciones pueden variar en función de los servicios que se ofrecen en la zona. Las aplicaciones de movilidad, pedidos a domicilio y farmacias pueden no estar disponibles en todos los lugares del país. En caso de que no estén disponibles, es conveniente mencionar la existencia de estas, y buscar las que estén disponibles en la zona.

La aplicación de la empresa del servicio de luz varía según la localidad. Las mujeres participantes sabrán cual tienen en la zona.



# DESCARGAR UNA APLICACIÓN

#1

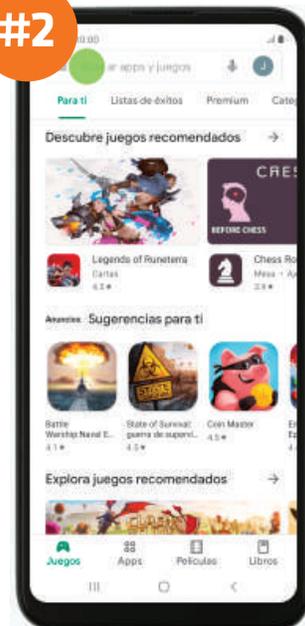


## Encuentra "Play Store"

Desliza el dedo hacia arriba por la pantalla

Selecciona Play Store

#2



## Encuentra una aplicación

Selecciona el campo de búsqueda

Ingrese el nombre o el tema de la app deseada y selecciona el ícono de buscar

#3

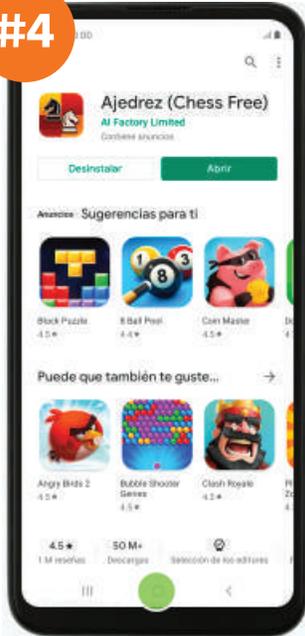


## Instalar una aplicación

Selecciona la aplicación deseada

Selecciona instalar y sigue las instrucciones de la pantalla para instalar la aplicación

#4



## Vuelve a la pantalla de inicio

Presiona la tecla de inicio para terminar y volver a la pantalla de inicio

## Paso a Paso

Los/as facilitadores/as abren un espacio para responder a dudas generadas durante la sesión.

### Valoración del Taller y Despedida

#### Reflexiones de los/las facilitadores/as

En esta sesión, los/as facilitadores/as deberán anotar sus reflexiones sobre el desarrollo de la sesión.

¿Qué fue lo más llamativo que comentaron las participantes?

¿Hubo algún inconveniente en el desarrollo de los contenidos por los elementos técnicos?

Por ejemplo, señal de Internet, desconexión, etc.

¿Se pudo terminar el desarrollo de los contenidos?



# MÓDULO

Comunicación  
y Colaboración

# 2

En este módulo se resumen las diferentes maneras de comunicarse a través de Internet y el teléfono inteligente. El correo electrónico, mensajería instantánea y redes sociales permiten comunicarse de manera efectiva entre personas. También se trata el uso de aplicaciones para el trabajo colaborativo de Google, entre otras. Por tanto, se profundiza en aplicaciones públicas y privadas que dan resolución a muchas problemáticas diarias en las que se pueden encontrar las participantes.

## OBJETIVOS

- Conocer y utilizar diferentes aplicaciones, públicas y privadas
- Profundizar en las aplicaciones de interés

## SESIONES DEL MÓDULO:

**Sesión I:** Correo electrónico

**Sesión II:** Google y sus Aplicaciones

**Sesión III:** Redes Sociales

**Sesión IV:** Mensajería

**Sesión V:** Servicios Digitales Públicos y Privados

## SESIÓN I

### Correo Electrónico

 1.20 HORAS

Las participantes aprenden a crear y usar una casilla de correo electrónico, cómo acceder y a utilizar aplicaciones móviles para la consulta de correo electrónico.

#### OBJETIVOS:

- Comprender el concepto, partes, utilidad del correo electrónico.
- Utilizar el correo electrónico como medio de comunicación y de acceso a las aplicaciones móviles para la interacción con instituciones o servicios de interés.



## ACTIVIDAD N. 1:

### Acreditación

 10 MINUTOS

#### Paso a Paso

Las participantes registran su asistencia y los/as facilitadores/as proceden a la retroalimentación de la sesión anterior.

En la sesión pasada aprendimos a descargar aplicaciones, ¿Descargaron alguna fuera del taller?

¿Quiénes pudieron buscar en internet información para resolver una necesidad?

*Se explica a las participantes que esta sesión se destina a la identificación y aprendizaje del correo electrónico en su dispositivo.*



**Recursos:**  
Planilla de registro  
de asistencia



## ACTIVIDAD N. 2: Identificación del Correo Electrónico en el Teléfono Inteligente

 15 MINUTOS

### Paso a Paso

Los/as facilitadores/as solicitan a las participantes reconocer y localizar la ubicación del correo electrónico\* que registra su teléfono inteligente a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué es un correo electrónico?
- ¿Qué símbolo se relaciona con el correo electrónico?
- ¿Cómo sabemos qué correo electrónico está registrado en nuestro teléfono inteligente?
- ¿Nos pertenece? ¿Es de un familiar? ¿Alguna vez lo utilizamos?
- ¿Es necesario crear nuestra propia cuenta de correo electrónico?
- ¿Cómo ingresamos al correo?

Las facilitadoras verifican el registro y aplicación de correo electrónico en forma individual con cada participante.

### Para Tener en Cuenta

\* Es probable que algunas de las participantes no hayan creado su cuenta de correo, como también es posible que no recuerden o desconozcan la contraseña.

Con la ayuda de las facilitadoras se procede a la recuperación de la contraseña para la restitución del acceso.

#### Recursos:



## ¿Qué es un Correo Electrónico?

Es un sistema que permite el intercambio de mensajes entre distintas computadoras interconectadas a través de una red.

Las cuentas de correo electrónico pueden ser de dos tipos: corporativas o personales.

- **Correo electrónico corporativo:** este tipo de correo es ideal si tenemos un negocio, somos trabajadores independientes o formamos parte de una empresa; un correo electrónico corporativo, además de ayudarnos a organizar la información, también nos da un aspecto más profesional.
- **Correo electrónico personal:** este correo electrónico es más informal y resulta perfecto para muchas actividades en la web. Podemos registrarnos en páginas o sitios que nos interesen o las redes sociales.





## ACTIVIDAD N. 3: Creación de Correo Electrónico

 20 MINUTOS

Los/las facilitadores/as explican las partes de un correo electrónico y familiarizan a las participantes con el significado de los términos, como por ejemplo:

.com | .do | .org | .gov | entre otros.

\_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_. com usuario servidor

Las participantes comprueban el correo electrónico con que cuenta su teléfono inteligente y en caso de no contar con uno, las facilitadoras las guiarán en la creación de su primer correo electrónico, y explican que el correo de Gmail, así como muchas otras, es totalmente gratuita\*.

### **Se registran en la plataforma de Gmail\*\*, siguiendo los pasos:**

- Registrar datos personales e importancia de la veracidad de estos.
- Asignar el posible nombre de usuaria y comprobar la disponibilidad del nombre elegido.
- Asignar una contraseña y tener presente consejos de seguridad sobre esta.

Las facilitadoras invitan a explorar la interfaz de Gmail y en simultáneo presentan la estructura de un mensaje y cómo proceder para la redacción, envío y recepción de un mensaje vía correo electrónico.

Al acabar la sesión, la facilitadora recolecta los correos electrónicos de las participantes.

## Para Tener en Cuenta:

\*Qué es símbolo de arroba (@): el símbolo de arroba, representado con el carácter @, es un elemento que se utiliza en las direcciones de correo electrónico para diferenciar y separar el nombre de usuario/a del nombre del/la servidor/a, por ejemplo usuario@servidor.com

\*\*Se trabajará con Gmail (proveedor de correo electrónico de Google), pero es recomendable mencionar que existen una gran cantidad de marcas y proveedores ofertan correos electrónicos con diferente calidad y funcionalidad, buscando ofrecer al cliente lo que verdaderamente necesita. A continuación, se presentan las siguientes opciones:

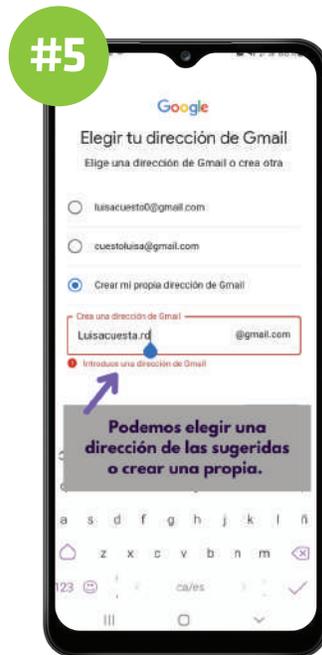
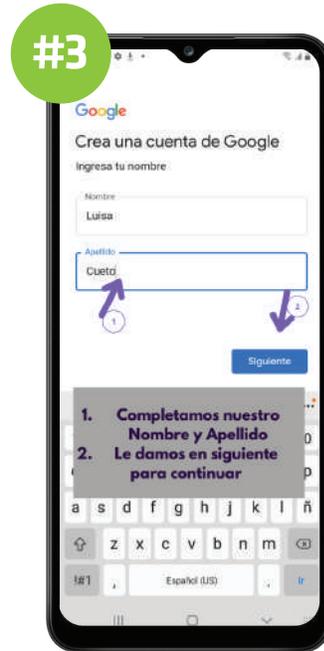
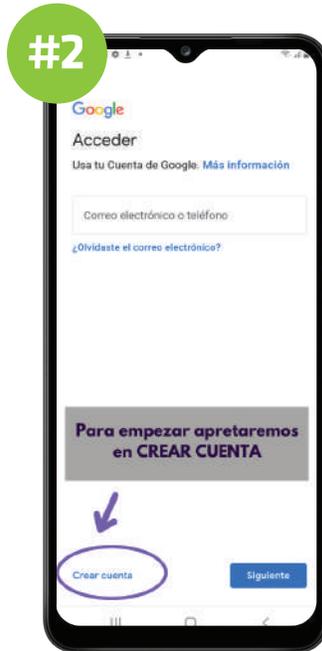
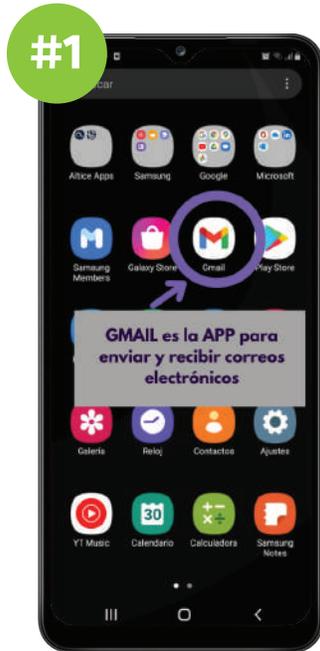
- 1. Outlook- Microsoft.** El correo de Outlook (anteriormente «hotmail») es de los más populares. Actualmente, se encuentra entre los más utilizados en el mundo y es parte del uso diario de las aplicaciones de Microsoft, ya sea en línea o en PC.
- 2. Yahoo! Mail.** ¿Creías que Yahoo! Mail ya no existía? Pues te equivocas. Este correo sigue siendo uno de los más usados y actualmente ofrece varias actualizaciones interesantes, incluyendo la opción de crear correos desechables que permiten una mayor privacidad. Este servicio de correo electrónico exige un uso constante, puesto que, si tu cuenta no tiene actividad en 4 meses o más, será eliminada.

### **Recursos:**

Creación de una cuenta de correo en Gmail

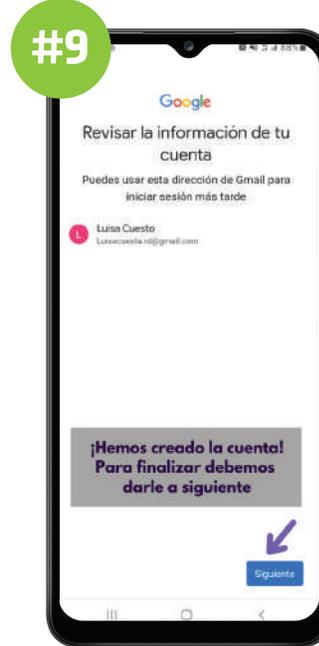
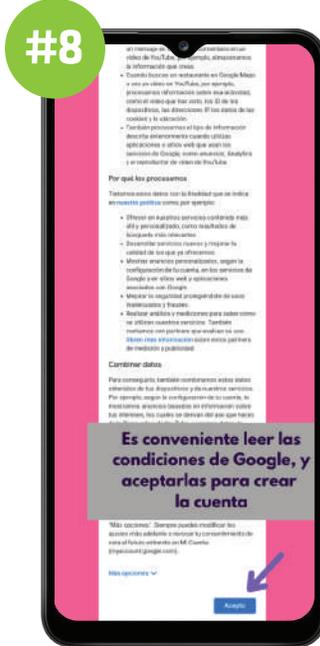


# CREAR UNA CUENTA DE GMAIL





# CREAR UNA CUENTA DE GMAIL





## ACTIVIDAD N. 4: Práctica de Redacción, Envío y Recepción de un Correo Electrónico

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

Los/las participantes forman grupos de tres, toman nota de las direcciones de correo electrónico de sus pares y redactan un nuevo correo. Una vez redactado proceden a enviar el mensaje al correo electrónico de las compañeras con copia a las facilitadoras. Las facilitadoras exponen los correos recibidos y las participantes van confirmando la recepción de los correos a través de preguntas dirigidas como:

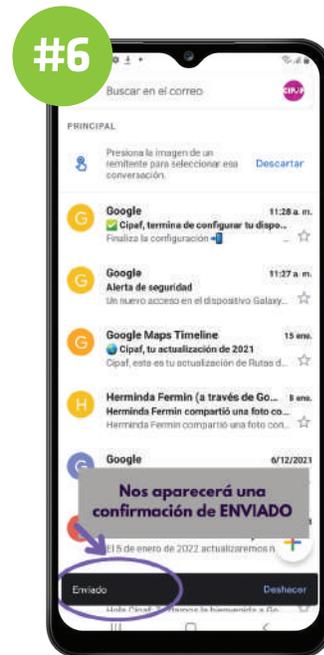
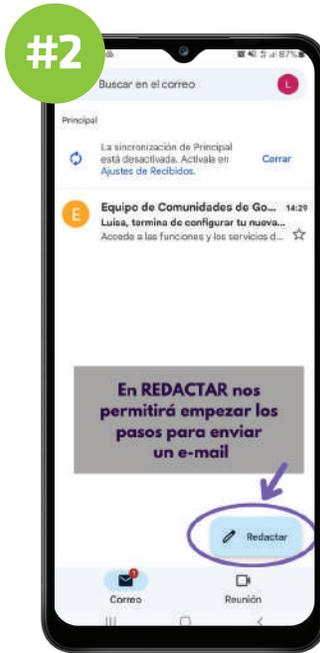
- ¿Quién envió?
- ¿Alguien más recibió el correo?
- ¿Cuándo y a qué hora?
- ¿Cuál es el asunto?
- ¿Qué me dice el mensaje?
- ¿Acompaña algún archivo?

Recursos:

Redacción y envío de correo electrónico

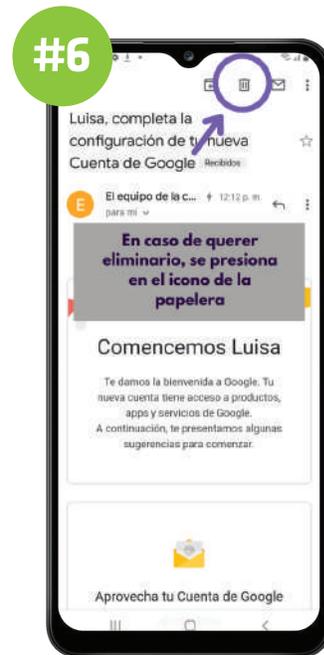
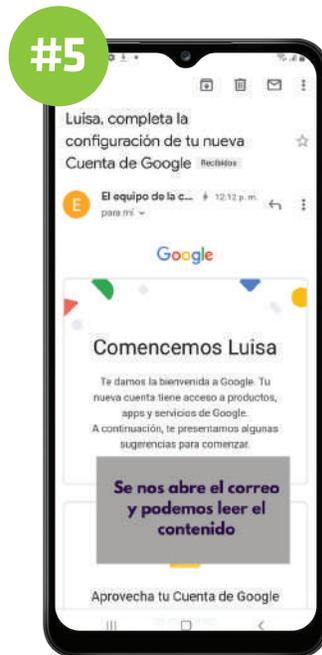
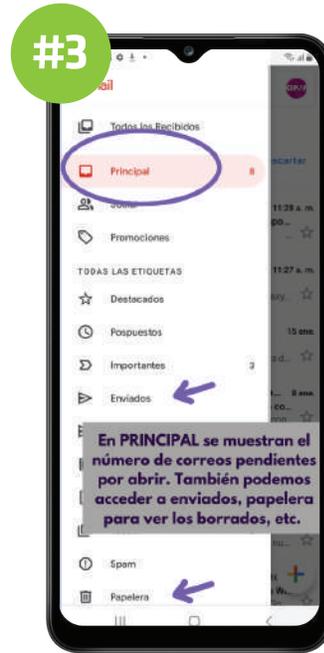
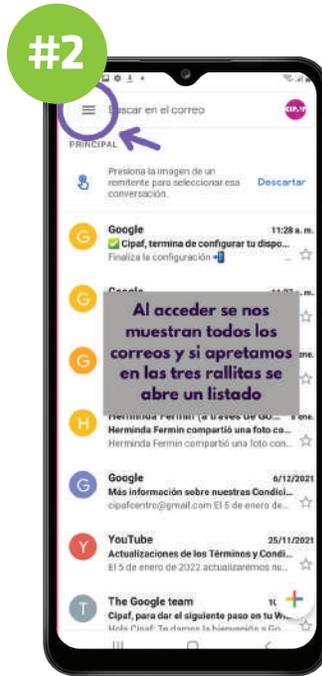


# ENVIAR UN CORREO ELECTRÓNICO





# RECIBIR UN CORREO ELECTRÓNICO



## Paso a Paso

Los/as facilitadores/as abren un espacio para responder a dudas generadas durante la sesión.

### Valoración del Taller y Despedida

#### Reflexiones de los/las facilitadores/as

En esta sección, las facilitadoras deberán anotar sus reflexiones sobre el desarrollo de la sesión ¿Qué fue lo más llamativo que comentaron las participantes? ¿Hubo algún inconveniente en el desarrollo de los contenidos por los elementos técnicos? Por ejemplo, señal de Internet, desconexión, etc.

¿Se pudo terminar el desarrollo de los contenidos?



## SESIÓN II

### Google y sus Aplicaciones

 3 HORAS

## ACTIVIDAD N. 1:

### Acreditación y Retroalimentación

 15 MINUTOS

### Paso a Paso

Las participantes registran su asistencia. Los/as facilitadores/as dialogan con las participantes sobre las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes pudieron acceder al correo electrónico que aprendimos en la sesión anterior?
- Si queremos enviar un mensaje por correo electrónico, ¿qué debemos hacer?



### Recursos:

Planilla de registro de asistencia



## ACTIVIDAD N. 2: Google Maps

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

Los/as facilitadores/as inducen a las participantes a reconocer e intercambiar experiencias sobre las utilidades de las aplicaciones que ofrece Google. Los/as facilitadores/as destacan un ícono que sirve para una localización geográfica, y preguntan:

- ¿Ya usaron alguna vez esta aplicación?
- ¿Cómo lo hicieron?
- ¿En qué situaciones de la vida cotidiana lo han utilizado?
- ¿Podemos compartir nuestra ubicación de forma segura?

Los/as facilitadores/as guían a las participantes a verificar si sus teléfonos inteligentes cuentan con la aplicación y hacen una demostración guiada de cómo utilizar Google Maps para buscar una institución/empresa, buscar una dirección, abrir la indicación de cómo llegar, estimar tiempo de viaje, compartir ubicación por WhatsApp.



## ACTIVIDAD N. 3: Práctica de Localización con Google Maps

 30 MINUTOS

### Paso a Paso

Los/as facilitadores/as hacen una demostración guiada de cómo utilizar Google Maps para buscar una institución/empresa, buscar una dirección, abrir la indicación de cómo llegar, estimar tiempo de viaje y compartir la ubicación por WhatsApp.

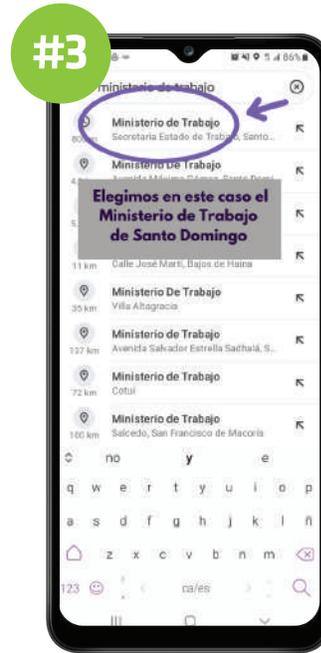
Una vez se ha concluido con la explicación, se conforman tres grupos y se les presentan situaciones de la vida cotidiana que requieren el uso de la aplicación, para que estas elijan una y pongan en práctica la localización con la aplicación.

### Explicativo: Situaciones del Día a Día del Uso de Google Maps:

- Conocer la distancia (km) de una ciudad desde dónde estoy.
- Identificar el nombre de las calles que circundan a instituciones públicas.
- Ubicar la posición en tiempo real.
- Conocer las características geográficas de una ciudad.
- Identificar un comercio o banco más próximo al lugar donde esté.
- Informarme de la distancia si voy caminando.

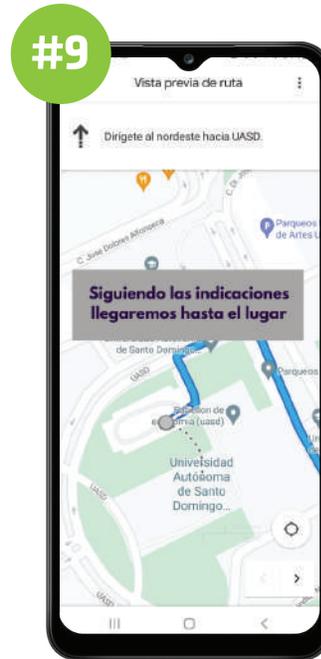
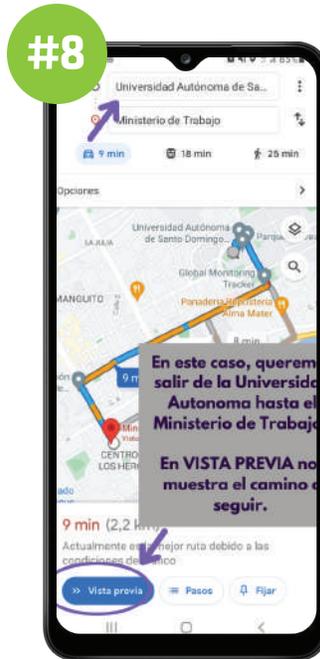


# USO DE GOOGLE MAPS



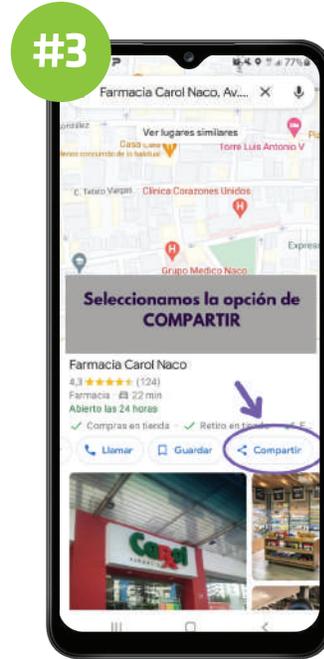
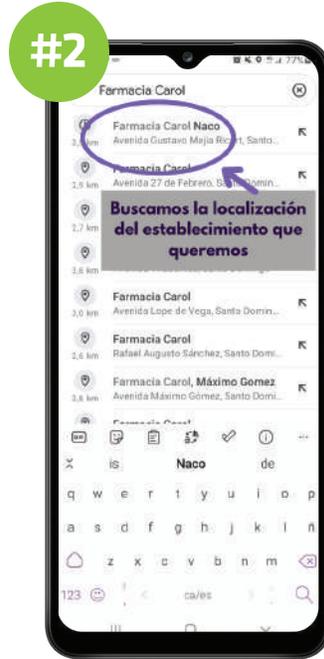


# USO DE GOOGLE MAPS





# COMPARTIR UBICACIÓN MAPS POR WHATSAPP





## ACTIVIDAD N. 4: Introducción a Google Drive

 20 MINUTOS

El propósito de esta actividad es determinar si las mujeres conocen la nube y si saben guardar información a través de la aplicación de Google Drive.

### Paso a Paso

Las facilitadoras piden a las participantes que respondan en voz alta las siguientes preguntas y apuntan las respuestas.

### Explicativo:

#### ¿Qué es la nube?

El almacenamiento en la nube o cloud storage es un modelo de informática que guarda una gran cantidad de datos, archivos y programas en Internet, permitiendo acceder a ellos desde cualquier lugar y en cualquier momento.

#### ¿Cómo podemos almacenar información en la nube?

Google Drive es una aplicación de Google. Es el lugar donde se accede a todos tus archivos, incluidos los documentos de Google y los archivos locales que utiliza Google Drive para guardar todo tipo de archivos, incluidos documentos, presentaciones, música, fotos y vídeos.

Desde la app se pueden añadir documentos o crearlos entre documento de texto, presentación, hoja de cálculo, formulario, dibujo o una carpeta.

- Lo esencial es que las participantes entiendan que toda la información queda guardada en la nube, y podrán acceder a ella usando su cuenta de Google desde cualquier dispositivo.

**RECESO**

 15 MINUTOS



## ACTIVIDAD N. 5: Funcionamiento de Google Drive

 30 MINUTOS

Se forman parejas para que desarrollen una actividad para aprender a utilizar la aplicación.

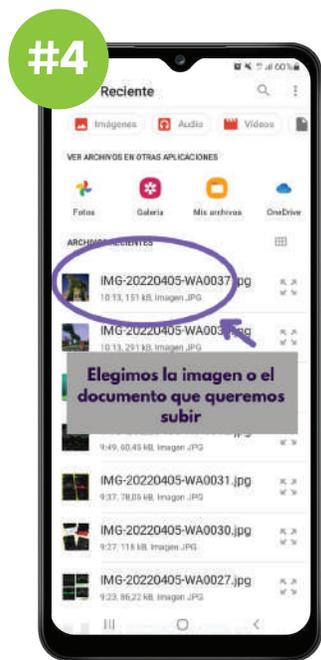
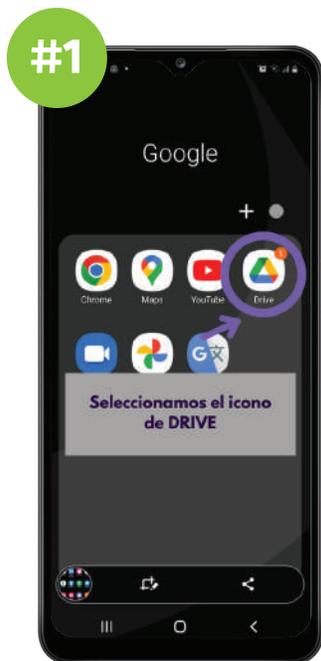
Las participantes deben subir, desde su galería del teléfono inteligente, una imagen que más les guste al drive de su cuenta de correo electrónico y desde el drive deben compartir dicha imagen a 3 compañeras.

### Para Tener en Cuenta:

Se les explica que se puede compartir añadiendo a personas y enviando una invitación, o bien dar acceso mediante un enlace que puede ser público para cualquier usuaria con el enlace o bien restringido para las usuarias añadidas.



# USO DE GOOGLE DRIVE





## ACTIVIDAD N. 6: Uso del Correo Electrónico - Drive

 25 MINUTOS

### Paso a Paso

Los/las facilitadores/as presentan un caso y preguntan a las participantes:

¿Han necesitado escribir un documento para enviar?

¿Han tenido que solicitar un servicio para su comunidad que requiera un documento?

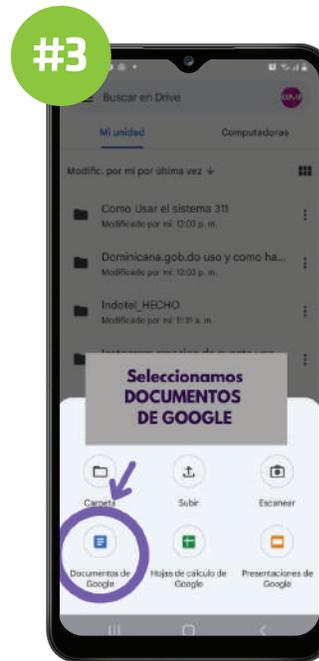
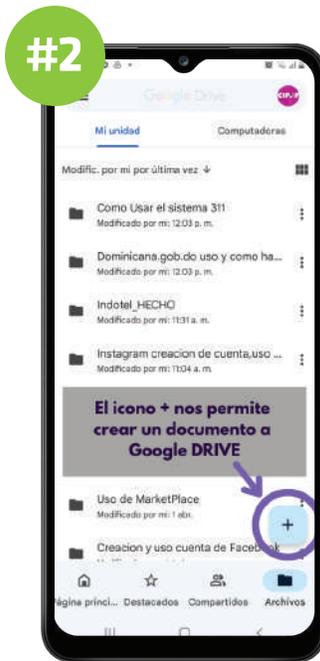
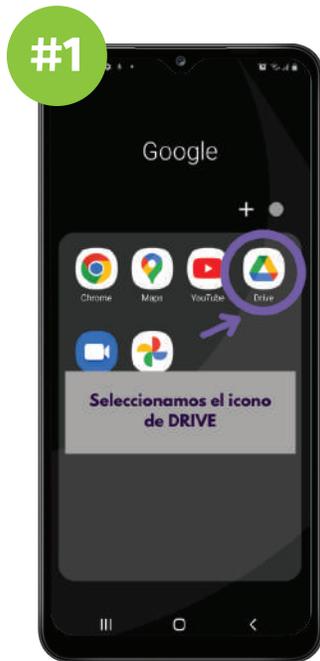
#### **Se solicita a las participantes a realizar las siguientes instrucciones:**

- Identificar la aplicación de Google Drive
- Proceder a crear un documento de texto
- Redactar el documento
- Compartir por correo electrónico a la facilitadora

Las facilitadoras van socializando la recepción de los documentos compartidos.

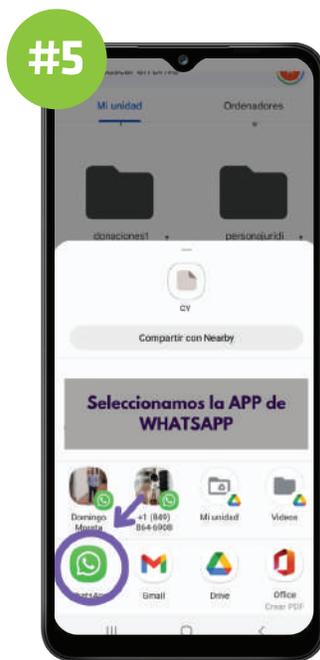
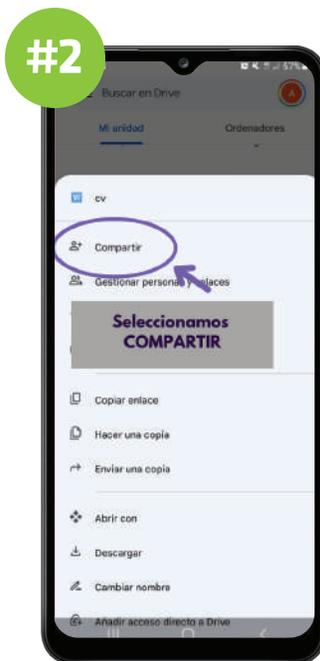


# DRIVE + DOCUMENTO DE TEXTO





# COMPARTIR DOCUMENTO DE DRIVE





## ACTIVIDAD N. 7: Aplicación de Traductor

 15 MINUTOS

### Paso a Paso

A diario, en la televisión, en las redes sociales, en los coros, etc., se escuchan palabras en inglés que no entendemos. Google tiene la aplicación Traductor, que sirve para traducir las palabras que no entendemos de un idioma a otro.

**Esta aplicación nos permite conocer al instante el significado de una oración o palabra concreta en cualquier idioma.**

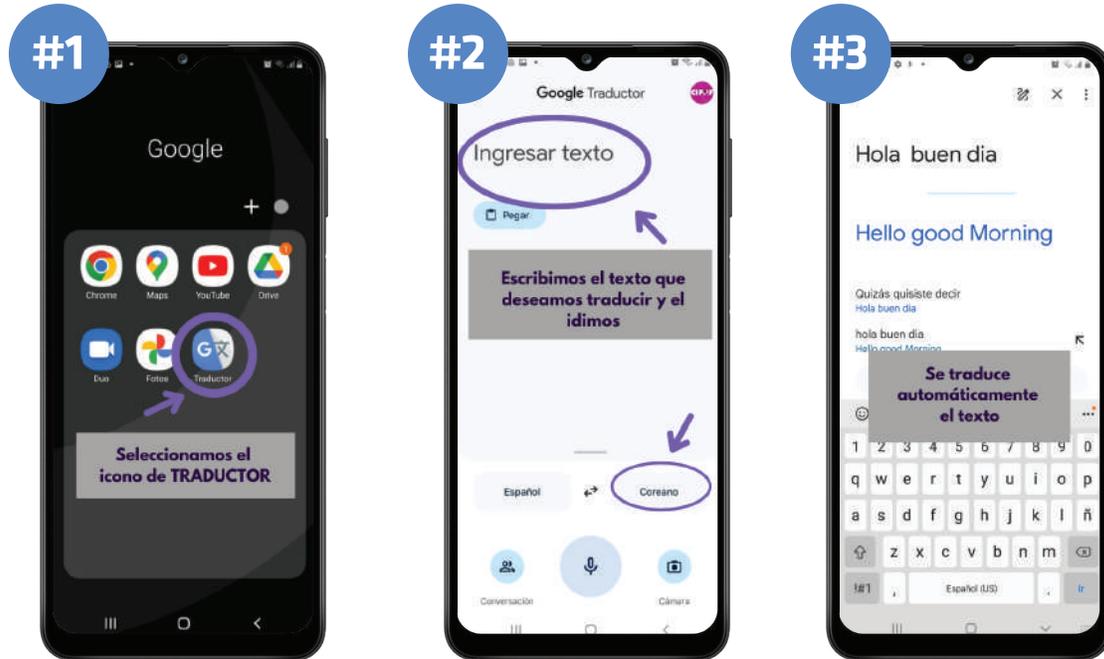
Se pide a las participantes que identifiquen la aplicación en su dispositivo y accedan. En caso de que no la tengan se descarga.

Las participantes traducen una palabra de español a inglés y viceversa, para aprender a usar la aplicación.

Compartirán los resultados por el grupo de WhatsApp del taller.



# APLICACIÓN DE TRADUCTOR



## CIERRE

 15 MINUTOS

### Paso a Paso

Las facilitadoras abren un espacio para responder a dudas generadas durante la sesión.

### Valoración del Taller y Despedida

#### Reflexiones de las Facilitadoras

En esta sección, las facilitadoras deberán anotar sus reflexiones sobre el desarrollo de la sesión ¿Qué fue lo más llamativo que comentaron las participantes? ¿Hubo algún inconveniente en el desarrollo de los contenidos por los elementos técnicos? Por ejemplo, señal de Internet, desconexión, etc.

¿Se pudo terminar el desarrollo de los contenidos?

## SESIÓN III

### Redes Sociales

 3 HORAS

## ACTIVIDAD N. 1:

### Acreditación y Retroalimentación

 15 MINUTOS

### Paso a Paso

Las participantes registran su asistencia.  
Las facilitadoras dialogan con las participantes sobre las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes pudieron acceder al drive desde sus teléfonos inteligentes?
- De lo que aprendieron la vez pasada, ¿qué usaron/aplicaron fuera del curso?





## ACTIVIDAD N. 2: Introducción a las Redes Sociales

 10 MINUTOS

### Paso a Paso

Los/las facilitadores/as inician una discusión sobre las redes sociales, utilizando las siguientes preguntas disparadoras:

- ¿Cuáles conocen?
- ¿Cuáles usan?
- ¿Qué hacen con ellas?
- beneficios/inconvenientes

Exploran e intercambian experiencias u opiniones acerca de las utilidades que les dan las personas a las siguientes redes sociales:

- Instagram
- Twitter
- Facebook

### Explicativo:

De acuerdo con Boyd y Ellison (2007), una red social se define como un servicio que permite a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios y usuarias con los que comparten una conexión, así como determinar y recorrer su lista de las conexiones y de las realizadas por otros dentro del sistema.



## **ACTIVIDAD N. 3:** **Práctica para la Creación y** **Gestión de Cuenta en Facebook**

 30 MINUTOS

### **Paso a Paso**

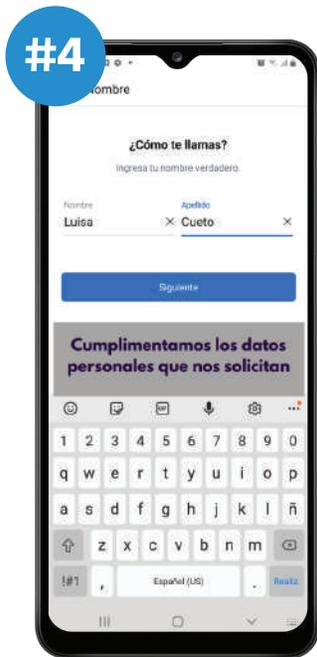
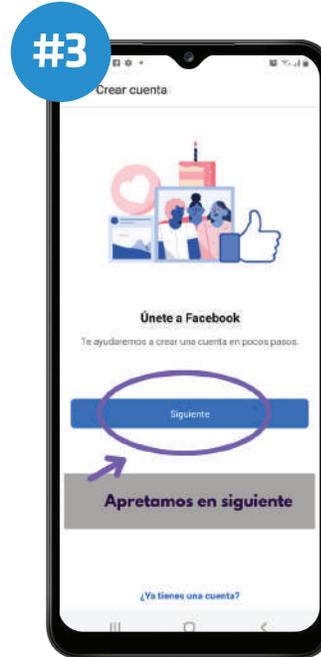
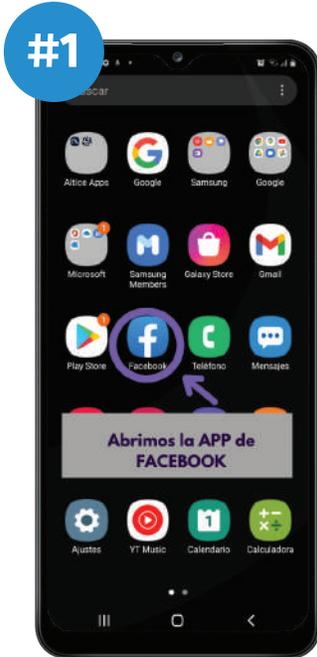
Las facilitadoras solicitan a las participantes identificar la aplicación de Facebook en el celular, esta aplicación viene instalada de manera predeterminada en el dispositivo.

Se hace el seguimiento de la creación del perfil de Facebook de cada participante utilizando su cuenta de correo electrónico. Las participantes ingresan a su casilla de correo electrónico y verifican la recepción del mensaje con la confirmación de creación de la cuenta.

Las facilitadoras invitan a las participantes a abrir la cuenta de Facebook creada para uso laboral o personal. Luego, invitan a editar el perfil, seleccionando una imagen de portada alusiva al interés de la cuenta creada, escribiendo una breve descripción. Estas actividades ayudan a las participantes a entender las principales partes de Facebook, seguidamente invitan a las participantes a hacer una publicación a modo de práctica en el muro sobre su impresión acerca del curso. Luego las facilitadoras invitan a las participantes a leer las publicaciones de las demás compañeras.



# CREAR CUENTA DE FACEBOOK





# USO DE FACEBOOK

#1



## Encuentra "Facebook"

Desliza el dedo hacia arriba por la pantalla

Selecciona Facebook

#2



## Escribe una actualización de estado

Selecciona el área para escribir

Selecciona el área para escribir y escribe el comentario deseado

Selecciona PUBLICAR

#3



## Sube una fotografía o un video

Selecciona foto y dirígete a la carpeta deseada

Selecciona una fotografía o un video

Seleccione SIGUIENTE

Selecciona el área para escribir y escribe el comentario deseado

Selecciona PUBLICAR

#4



## Escribe un mensaje privado

Selecciona el ícono de Facebook Manager

Selecciona Nuevo Mensaje

Selecciona el campo de búsqueda e ingresa las primeras letras del nombre del destinatario

Selecciona la persona, escribe el mensaje y presiona ENVIAR

## Para Tener en Cuenta:

En caso de que todas las participantes sepan crear una cuenta, se pasa a la siguiente actividad, en la cual se enseña a explorar el buscador de Facebook.

\*\*Es conveniente que las participantes descarguen la aplicación de Messenger (Chat de Facebook) para poder utilizar todas las opciones que da Facebook, y así poder chatear y compartir información con sus contactos.





## ACTIVIDAD N. 4: Exploramos Marketplace de Facebook: Alquiler de Viviendas

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

Las facilitadoras piden a las participantes que utilicen el buscador de Facebook para explorar con palabras clave en el «market place»

Las facilitadoras invitan a las participantes a buscar en «alquiler de propiedades» en la zona donde viven. Se muestra paso a paso cómo hacer la búsqueda.

### Explicativo:

Marketplace es un destino de Facebook donde las personas pueden descubrir, comprar y vender artículos. Las personas pueden explorar publicaciones, buscar artículos a la venta en su zona o productos con envío.

### Ampliación:

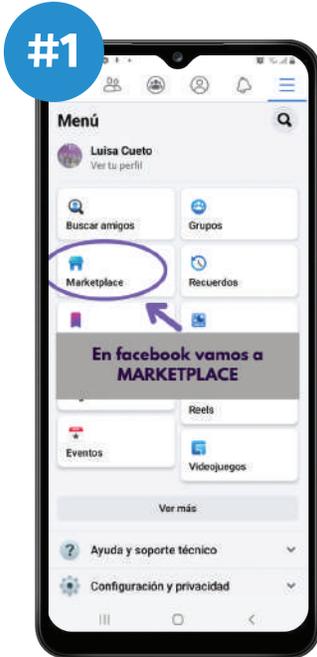
Aunque todas las personas pueden poner artículos a la venta, las empresas /negocios pueden usar Marketplace para lo siguiente:

Mostrar inventarios de artículos de venta al por menor, alquileres de viviendas, vehículos y boletos para eventos.

Anunciar su tienda o artículos en Marketplace para llegar a más personas, incluso si la empresa no publica directamente en Marketplace.



# USO MARKETPLACE DE FACEBOOK





## ACTIVIDAD N. 5: Compartir Anuncios de Marketplace: Alquiler de Viviendas

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

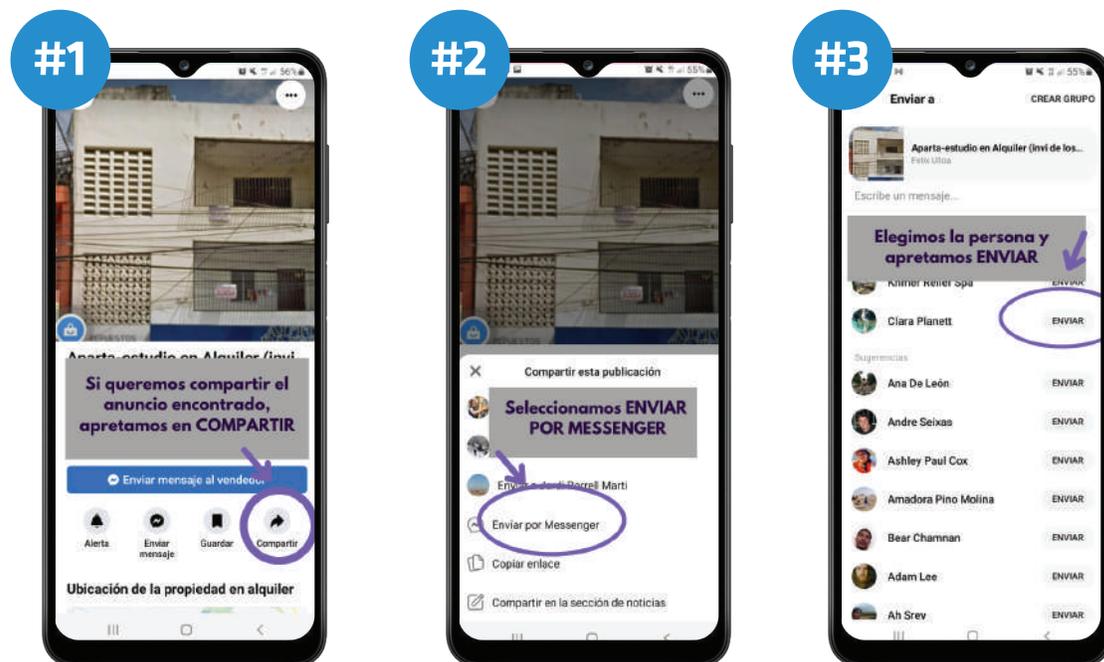
Las facilitadoras lanzan una pregunta disparadora:  
¿Cómo puedo compartir un anuncio con alguien a través de la misma red social?

Las participantes proceden a compartir tres ofertas laborales dirigidas a diferentes canales:

- En su muro
- Enviar por Messenger
- En el perfil de un/a amigo/a

Se explica a las participantes los pasos que deben dar para compartir.

\*Las participantes que no hayan descargado la aplicación de Messenger se la deben descargar para poder compartir el anuncio vía la aplicación.



RECESO

 15 MINUTOS



## ACTIVIDAD N. 6: Creación y Gestión de Cuenta en Instagram

 30 MINUTOS

Instagram es la segunda red social más popular en el país. Consiste en subir fotos o vídeos individuales en nuestro perfil, y al igual que Facebook, tiene una gran cantidad de herramientas, que nos permiten tener una interacción cercana con nuestros/as seguidores/as.

El 52.6 % de las dominicanas y dominicanos que participan en Instagram tienen entre 25 y 44 años.

### Paso a Paso

Las facilitadoras solicitan a las participantes que identifiquen la aplicación de Instagram en el celular, esta aplicación viene instalada de manera predeterminada en el dispositivo entregado a las participantes.

Se hace el seguimiento de la creación del perfil de Instagram de cada participante utilizando su cuenta de correo electrónico. Las participantes ingresan a su cuenta de correo electrónico y verifican la recepción del mensaje con la confirmación de creación de la cuenta.

Las facilitadoras invitan a las participantes a abrir la cuenta de Instagram creada para uso laboral o personal. Luego invitan a editar el perfil, seleccionando una imagen de portada alusiva al interés de la cuenta creada.

Esta actividad ayuda a las participantes a entender las principales partes de Instagram. En seguida, se propone a las participantes a hacer una publicación a modo de práctica en el perfil sobre un tema de su interés.

Al acabar, las facilitadoras invitan a las participantes a leer las publicaciones de las demás compañeras.



# CREAR CUENTA DE INSTAGRAM

#1



#2



#3



#4



#5



#6





## ACTIVIDAD N. 7: Buscar Contenido en Instagram por Hashtag

 25 MINUTOS

### Paso a Paso

Las facilitadoras lanzan una pregunta a las participantes:  
¿Qué es un hashtag o etiqueta (#)?

Un hashtag es una palabra clave que permite buscar y conectar información /personas interesadas en un tema. Se usan en todo tipo de publicaciones dentro de la aplicación como reels, post, historias...

Se aprovecha para describir los aspectos que componen el mensaje de una publicación

Las participantes proceden a buscar información sobre su ciudad/región mediante el · # de esta, y se pide que la compartan:

- Historias
- Mensaje privado a un contacto

#1



#### Encuentra “Instagram”

Desliza el dedo hacia arriba por la pantalla

Selecciona Instagram

#2



#### Encuentra y sigue a otros usuarios

Selecciona el ícono de buscar

Selecciona el campo de búsqueda e ingresa el nombre del usuario que te interesa

Selecciona el usuario que buscas

Selecciona seguir



# USO DE INSTAGRAM

#3



## Encuentra y sigue publicaciones a través de un hashtag

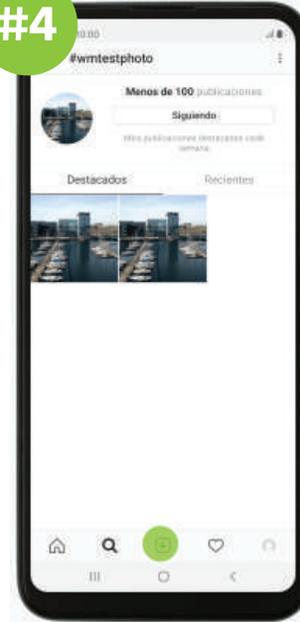
Selecciona el ícono de buscar

Selecciona el campo de búsqueda e ingresa el hashtag que te interesa

Selecciona el hashtag que buscas

Selecciona seguir

#4



## Publica una toma

Selecciona el ícono de nueva publicación

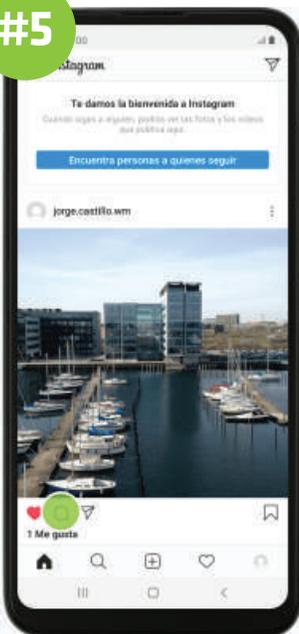
Selecciona galería y dirígete a la carpeta deseada

Selecciona la fotografía o un video

Selecciona siguiente y sigue las instrucciones

Escribe el comentario deseado y presiona publicar

#5



## Comenta publicaciones

Selecciona el ícono de inicio

Desliza hacia arriba la pantalla para ver más publicaciones

Presiona dos veces consecutivas sobre la publicación que interesa para indicar que te gusta

Selecciona el globo de diálogo para agregar un comentario

Escribe el comentario y presiona publicar

## Paso a Paso

Los/las facilitadores/as abren un espacio para responder a dudas generadas durante la sesión.

## Valoración del Taller y Despedida

### Reflexiones de los/las facilitadores/as

En esta sección, las facilitadoras deberán anotar sus reflexiones sobre el desarrollo de la sesión ¿Qué fue lo más llamativo que comentaron las participantes? ¿Hubo algún inconveniente en el desarrollo de los contenidos por los elementos técnicos? Por ejemplo, señal de Internet, desconexión, etc.

¿Se pudo terminar el desarrollo de los contenidos?



## SESIÓN IV

### Mensajería

 1.20 HORAS

## ACTIVIDAD N. 1:

### Acreditación y Retroalimentación

 15 MINUTOS

### Paso a Paso

Las participantes registran su asistencia.  
Las facilitadoras dialogan con las participantes sobre las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes pudieron acceder a las redes sociales exploradas en la sesión anterior?
- De lo que aprendieron la vez pasada, ¿qué usaron/aplicaron fuera del curso?
- Durante su uso, ¿les ha surgido alguna duda o cuestión que quieran tratar?





## ACTIVIDAD N. 2: Explorando WhatsApp

 15 MINUTOS

Es la aplicación de mensajería por excelencia; su interfaz simple y su gran base de usuarios hace que sea la aplicación de mayor impacto para todos los teléfonos inteligentes del mundo.

Es la aplicación con la cual se ha venido trabajando en el desarrollo de la formación. Esta actividad pretende mostrar otras características que no se han trabajado hasta el momento, y enfatizar en los aspectos de privacidad de la aplicación.

Se pregunta a las participantes:

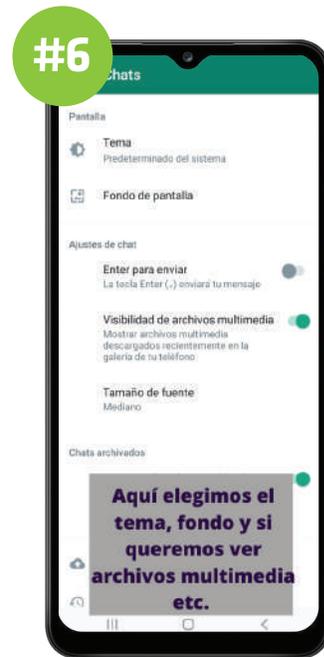
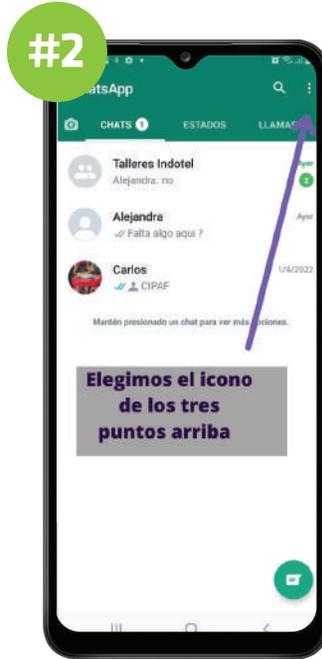
- ¿Saben configurar los aspectos de privacidad de la APP?

### **Explicativo:**

En los ajustes de privacidad se tiene la opción de configurar la información personal, como son: hora de última vez, foto de perfil, información y estado. Así como se puede activar/desactivar la confirmación de lectura de los mensajes. Se muestra paso a paso cómo configurar los aspectos esenciales de privacidad.



# CONFIGURACIÓN DE WHATSAPP





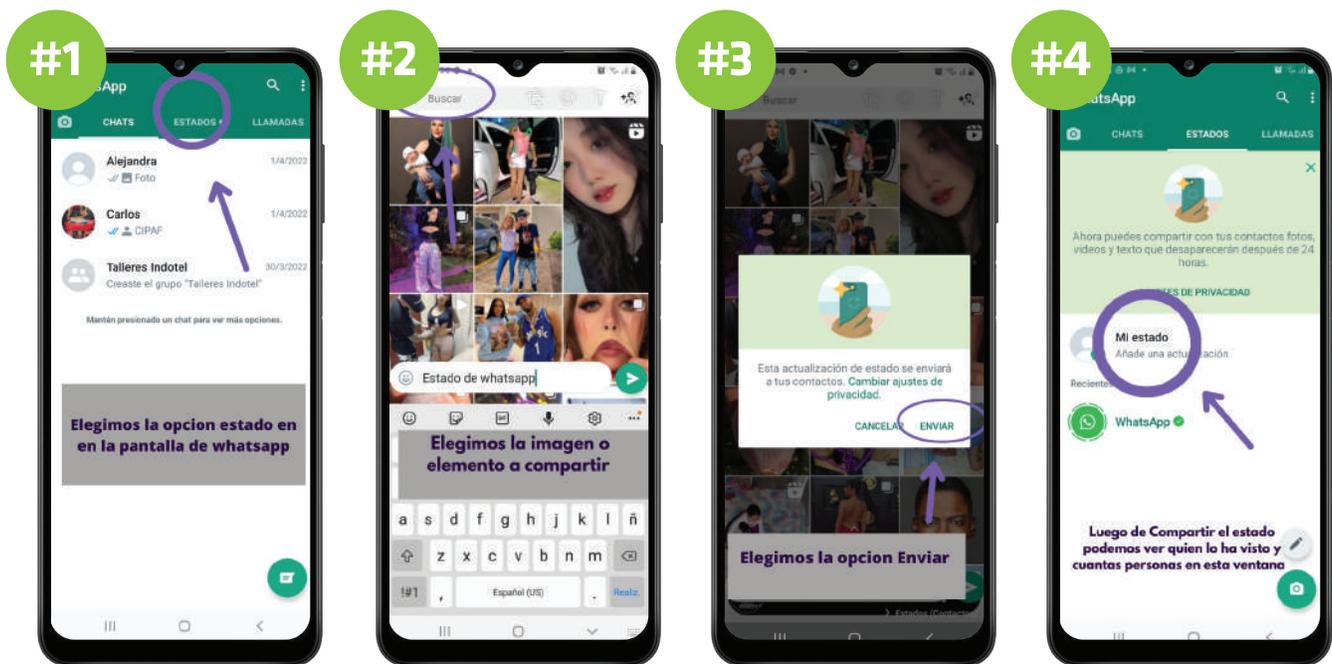
## ACTIVIDAD N. 3: Estado de WhatsApp

 15 MINUTOS

WhatsApp es una red social y aparte de enviar mensajes, tiene la opción de publicar imágenes o textos en los estados.

Se puede añadir una actualización en el apartado de Estados. En este mismo, se pueden ver las publicaciones de nuestros contactos y configurar la privacidad de estas publicaciones.

Una vez se han explicado las actualizaciones de estados, se pide a las participantes que publiquen una foto o un texto en su estado de WhatsApp y lo compartan solo con sus compañeras del curso. Posteriormente, se visualizan los estados de las mujeres del taller.





## ACTIVIDAD N. 4: Telegram

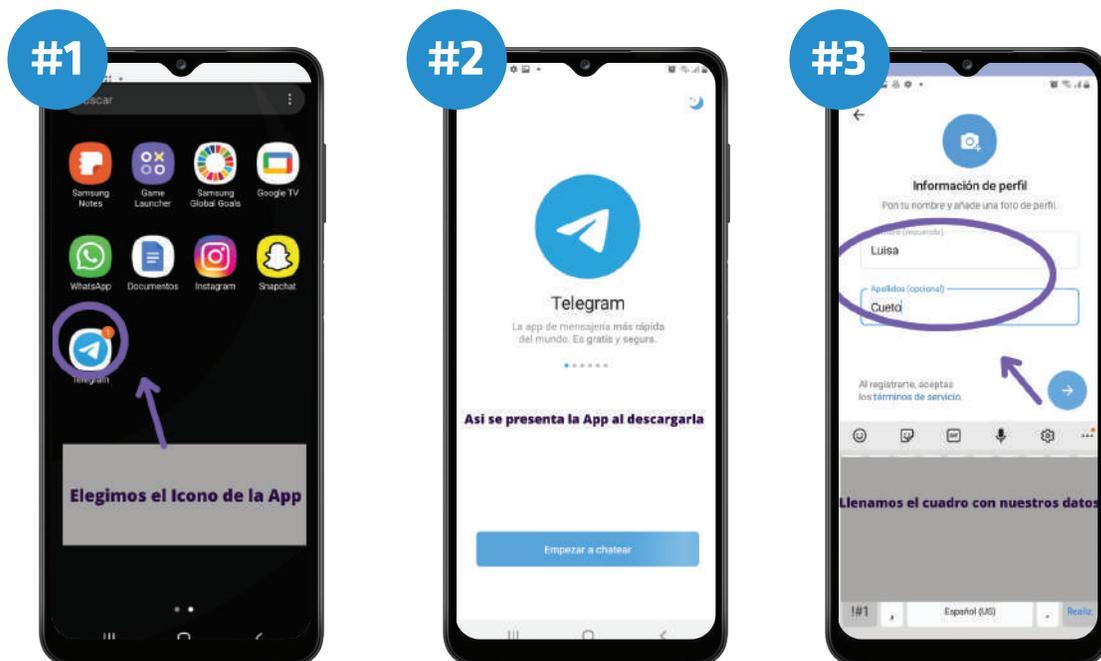
20 MINUTOS

Telegram es otra de las aplicaciones de mensajería instantánea y pertenece al top 10 de las aplicaciones más instaladas en el mundo. Esta aplicación es conocida por tener una interfaz sencilla, desde donde se puede chatear, intercambiar imágenes, audios, vídeos, contactos, nuestra ubicación y mucho más. Es una alternativa a WhatsApp.

Se pide a las mujeres que aquellas que no tengan la aplicación la descarguen y creen una cuenta. Se procede a configurar la cuenta y se muestra el paso a paso que se debe seguir para el uso de Telegram.

Una vez se haya concluido la explicación se propone a las participantes que busquen en contactos a sus compañeras y envíen un mensaje a algunas de ellas.

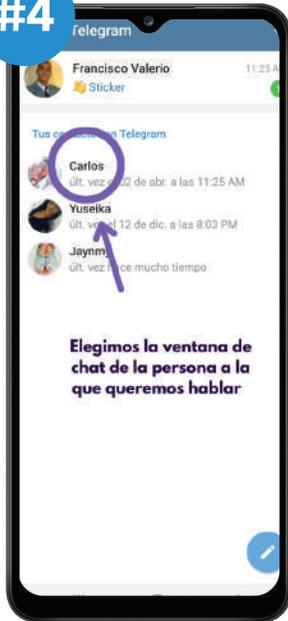
\*En este punto del curso, las participantes deberían saber descargar una aplicación, pero en caso de que no lo recuerden, se explica nuevamente.





# USAR TELEGRAM

#4



#5



#6



#7



#8



## Paso a Paso

Los/las facilitadores/as abren un espacio para responder a dudas generadas durante la sesión.

### Valoración del Taller y Despedida

#### Reflexiones de los/las facilitadores/as

En esta sección, las facilitadoras deberán anotar sus reflexiones sobre el desarrollo de la sesión ¿Qué fue lo más llamativo que comentaron las participantes? ¿Hubo algún inconveniente en el desarrollo de los contenidos por los elementos técnicos? Por ejemplo, señal de Internet, desconexión, etc.

¿Se pudo terminar el desarrollo de los contenidos?



## SESIÓN V

### Servicios Digitales Públicos y Privados

 2.20 HORAS

En esta sesión, las participantes aprenden a acceder a servicios estatales relacionados con su identidad personal que les permiten obtener documentación personal y privada sin tener que visitar las instituciones físicamente.

#### OBJETIVOS:

- Conocer los servicios de E-sociedad
- Reconocer los servicios disponibles virtuales
- Explorar y navegar en sitios de servicios estatales



## ACTIVIDAD N. 1:

### Acreditación y Retroalimentación

 15 MINUTOS

#### Paso a Paso

Las participantes registran su asistencia.

Las facilitadoras dialogan con las participantes sobre las siguientes preguntas:

- ¿Les ha surgido alguna duda sobre las aplicaciones de mensajería instantánea?
- De lo que aprendieron hasta el momento, ¿qué usaron/aplicaron fuera del curso?



**Recursos:**  
Listado de registro



## ACTIVIDAD N. 2: Introducción a la E-sociedad

 30 MINUTOS

Se explica a las participantes que la e-Sociedad es la sociedad de la información y del conocimiento (SIC). Es la estrategia para la ejecución de un modelo de gobierno para incentivar y facilitar la transformación de los procesos públicos y privados, utilizando las TIC como herramienta integrada de producción y democracia, para transformar la estructura productiva y el modelo económico del país en un modelo basado en el conocimiento y la economía digital.

Una vez hecha la introducción se les pregunta:

- ¿Saben qué es el Gobierno Electrónico?

Al ser un servicio bastante reciente, es probable que no tengan conocimientos, es por ello que se anotan las ideas que van saliendo acerca del Gobierno Electrónico y de los servicios que les gustaría que fueran virtuales.

### **Explicativo:**

Se les explica que el Gobierno Electrónico es el uso de las tecnologías de la información y comunicación en el marco de la modernización del Estado, que posibilita el acceso y la entrega de servicios gubernamentales y promueve la participación y transparencia de la gestión pública en beneficio de la ciudadanía en general.

## En la siguiente web se encuentran los servicios:

<http://dominicana.gob.do/>

Se exponen más detalladamente algunos de los servicios dentro del portal web:

### **E-salud**

El servicio de E-Salud cuenta con las siguientes opciones de Ventanilla Única de Servicios

### **Servicios Transaccionales**

Tramitados totalmente a través de la plataforma web (incluyendo pagos electrónicos de los servicios que así lo indican) de manera fácil 24/7 los 365 días del año”.

### **Servicios de Interacción con el Ciudadano**

A través de estos, la usuaria puede gestionar en línea (parcialmente) algunos requerimientos del servicio solicitado, con la finalidad de agilizar el procedimiento.

### **Servicios Presenciales**

Consulta de las informaciones de servicios ofrecidos al usuario y la usuaria (requisitos, costo, horario, tiempo de respuesta, entre otros) para que puedan gestionar los productos finales de forma presencial

### **E-impuestos**

Se refiere a los tributos que tienen que pagar todos los dominicanos y empresas privadas Estos impuestos deben ser pagados a tiempo para poder estar al día en el cumplimiento de las obligaciones fiscales.

La Oficina Virtual de la DGII es un medio que le permitirá cumplir de forma segura y oportunamente con la declaración y pago de impuestos, sin necesidad de trasladarse a las oficinas.

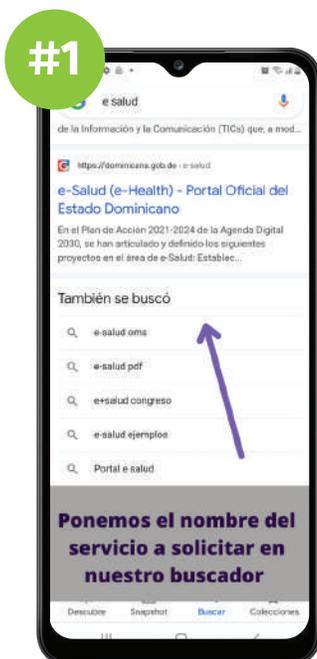
## La Oficina Virtual le permite realizar de manera electrónica transacciones como:

- Presentación de declaraciones juradas.
- Remisión de formatos de envío de datos.
- Autorización para emitir NCF.
- Solicitar pagos a cuenta.
- Generar autorizaciones de pago.
- Modificaciones al RNC de sociedades.
- Solicitar certificaciones de inscripción del contribuyente, cumplimiento de obligaciones fiscales, recibo de pago de impuestos, registro e historial de vehículos de motor, IPI exento e IPI al día.
- Asignación de placas de exhibición, endosos de matrículas y emisión de la primera placa (para concesionarios).

Se explica minuciosamente dónde encontrar cada uno de los apartados descritos anteriormente en el portal web.



# DOMINICANA.GOB.DO





## ACTIVIDAD N. 3: Sistema 311

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

Se explica el Sistema 311 a las beneficiarias y las modalidades de servicios que ofrece el portal, tanto en vía telefónica como por internet. Se muestran los pasos que se deben seguir dentro del portal para poder completar un formulario.

### Explicativo:

El portal <https://311.gob.do/> es el principal medio de comunicación entre la ciudadanía y el Estado dominicano para registrar quejas, reclamaciones, sugerencias y denuncias a cualquier institución pública, para que estas puedan ser atendidas por las entidades correspondientes bajo un seguimiento especializado.

**El Sistema 3-1-1** cuenta con dos modalidades de servicio:

**Vía telefónica:** marcando directamente al 3-1-1 a través de una línea fija o móvil, de manera gratuita, desde cualquier parte del país, se puede establecer comunicación con un representante preparado para capturar una queja o reclamación.

**Vía Internet:** a través del portal [www.311.gob.do](http://www.311.gob.do) se puede completar personalmente una queja, reclamación o sugerencia de manera fácil y rápida con solo llenar los formularios correspondientes.

**Queja:** presentar su desacuerdo o inconformidad con algún servicio prestado.

**Reclamación:** exigir el cumplimiento de acuerdos o contratos realizados con el Estado.

**Sugerencia:** propuesta de una iniciativa para que se tenga en consideración al momento de cualquier planteamiento tendente a mejorar los servicios que presta el Gobierno a la ciudadanía.

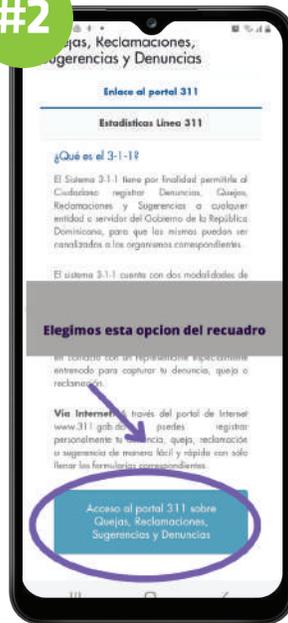


# ACCEDER AL PORTAL 311

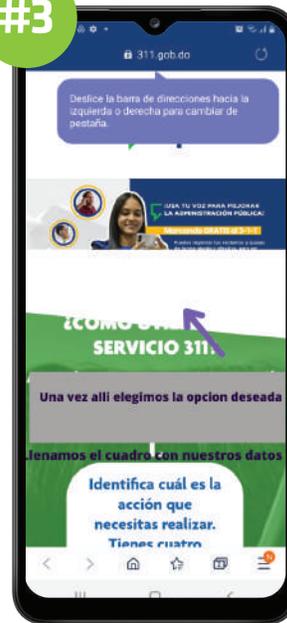
#1



#2



#3



#4



#5





## ACTIVIDAD N. 4: Preparación de una Sugerencia en el Portal 311

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

Una vez las participantes conocen el portal 311, se les sugiere que se agrupen en grupos de 3 o 4 para elaborar una sugerencia que presentarían al Gobierno.

Se les recuerda que una sugerencia es la propuesta de una iniciativa; para que se tenga en consideración al momento de cualquier planteamiento, para mejorar los servicios que presta el Gobierno a la ciudadanía.

La facilitadora revisará las sugerencias y se compartirán entre el grupo. No se enviarán, pero el propósito es que aprendan el proceso para hacerlo.

Ejemplos de sugerencias:

- Iluminación de calles, parques o vías públicas
- Instalación de zafacones
- Arreglo de pavimento/agujeros de una calle

Mediante el paso a paso de la actividad anterior, se muestra el procedimiento para enviar la sugerencia.



## ACTIVIDAD N. 5: Plataforma de Servicios Públicos en Línea

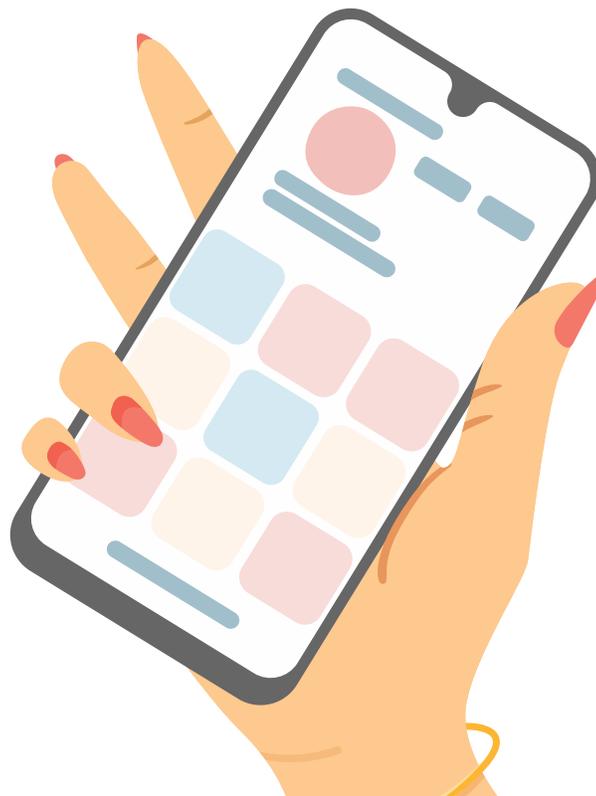
 20 MINUTOS

### Paso a Paso

La Plataforma de Servicios Públicos en Línea (PSPL) ha sido creada para automatizar los servicios públicos de las instituciones, como las solicitudes, verificación de estatus, envío de documentación, recibo de notificaciones, etc.

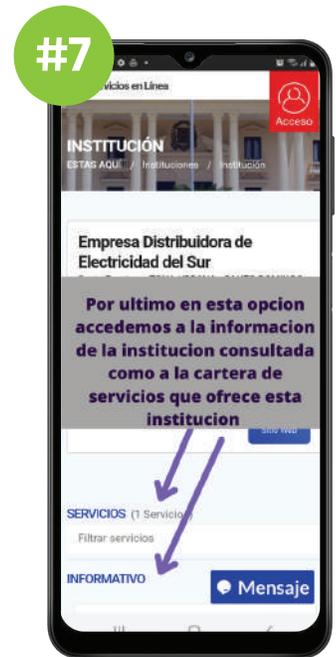
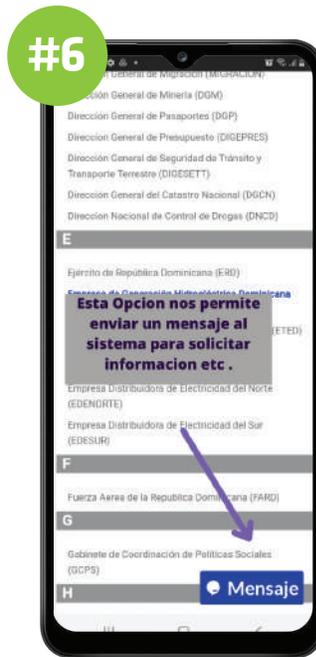
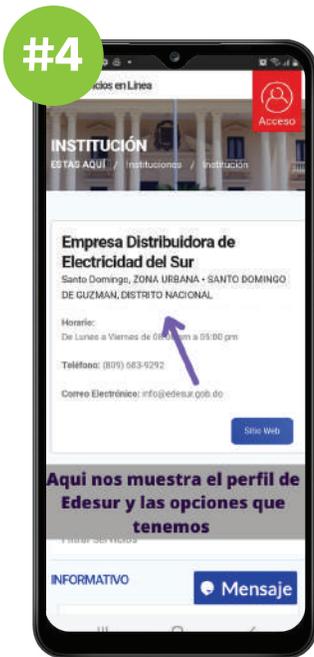
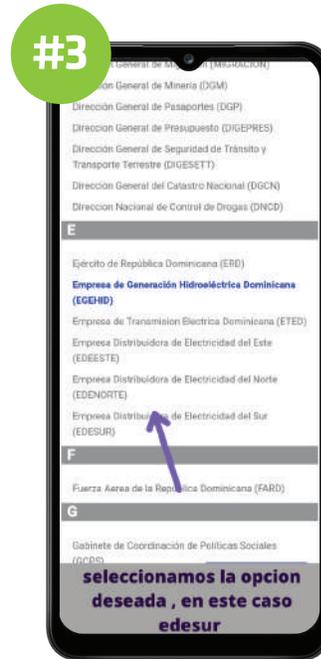
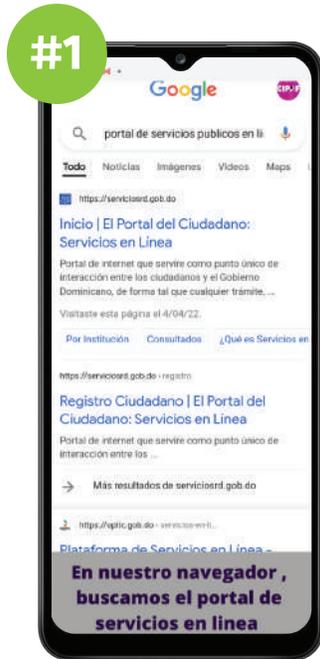
Esta plataforma también cuenta con una aplicación móvil que ha sido desarrollada tanto para Android como IOS, llamada Servicios en Línea RD.

En esta plataforma están los servicios virtuales disponibles, categorizados por institución, hecho que facilita la búsqueda.





# ACCEDER A PSPL





## ACTIVIDAD N. 6: Servicios de la Distribuidora de Electricidad

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

Se pide a las participantes que accedan a la plataforma vista en la actividad anterior, y busquen su empresa distribuidora de electricidad para comprobar cuáles servicios tienen disponible, como puede ser ayuda al pago de factura, cambio de tarifa, etc.

En función de la distribuidora, ofrece unos servicios u otros. Con esta actividad se pretende acercar a las participantes a la plataforma PSPL y enseñarles los recursos de utilidad para ellas dentro de la misma.

## CIERRE

 15 MINUTOS

### Paso a Paso

Los/las facilitadores/as abren un espacio para responder a dudas generadas durante la sesión.

#### Valoración del Taller y Despedida

##### Reflexiones de los/las facilitadores/as

En esta sección, las facilitadoras deberán anotar sus reflexiones sobre el desarrollo de la sesión ¿Qué fue lo más llamativo que comentaron las participantes? ¿Hubo algún inconveniente en el desarrollo de los contenidos por los elementos técnicos? Por ejemplo, señal de Internet, desconexión, etc.

¿Se pudo terminar el desarrollo de los contenidos?

# MÓDULO

Seguridad en el Uso  
de Dispositivos Móviles

# 3

## Seguridad en el Uso de Dispositivos Móviles

 8 HORAS

En este módulo se pretende capacitar a las mujeres en el manejo seguro de la conexión a Internet, las reglas básicas en relación con la huella digital y las aplicaciones. Las actividades que se proponen permitirán la socialización sobre la importancia de tomar medidas de seguridad en el uso de los dispositivos móviles, tanto para la información que se almacena automáticamente en ellos como para protegerse a una misma de los diferentes fraudes existentes en la red.

### OBJETIVOS

- Socializar los conceptos básicos de seguridad.
- Profundizar en identidad digital, ciberviolencia y tecnología y salud.

### SESIONES DEL MÓDULO:

**Sesión I:** Identidad Digital

**Sesión II:** Netiquette

**Sesión III:** Ciberviolencia

**Sesión IV:** Tecnología y salud

**Sesión V:** Cuidado del Aparato y Seguridad de la Data

**Sesión VI:** Identificando Problemas del Aparato

## SESIÓN I

### Identidad Digital

 2 HORAS

## ACTIVIDAD N. 1:

### Acreditación

 10 MINUTOS

### Paso a Paso

Las participantes registran su asistencia y las facilitadoras proceden a la retroalimentación de la sesión anterior.

En la sesión pasada aprendimos a utilizar los servicios digitales públicos y privados.

¿Les ha surgido alguna duda?

¿Han podido utilizar alguno de los servicios vistos fuera de la formación?

¿De todo lo visto hasta el momento, tienen alguna pregunta?





## ACTIVIDAD N. 2: Identidad Digital

 15 MINUTOS

Se presenta a las participantes el último módulo de la formación, en el cual se trabaja la seguridad en el uso de los dispositivos móviles, y de todas las acciones que se hacen en Internet. Se explican los objetivos del módulo antes de iniciar la sesión.

### Paso a Paso

Una vez se haya introducido el módulo, la facilitadora describe la identidad digital. Cuando se haya explicado la identidad digital y cómo protegerla, se pide a las participantes que busquen su nombre en Internet para identificar que aparece.

Se pide que compartan al grupo si aparecen en alguna página que no sea en sus propias redes sociales.

### Explicativo:

**Identidad digital:** engloba todas las acciones que nos identifican en Internet: fotos que publicamos o en las que nos etiquetan, comentarios, likes, retweets, posts y peticiones en línea que firmamos. Este tipo de acciones online crean una reputación digital, una opinión que los demás se forman acerca de nosotros con lo que ven publicado.

A medida que Internet va creciendo, nuestra identidad digital se ve cada vez más expuesta. Solo observemos la cantidad de actividades que desarrollamos de forma digital y todos los servicios a los que accedemos con frecuencia: compras, operaciones bancarias, suscripciones, etc. Este avance requiere garantizar la seguridad de nuestra identidad digital y nuestra privacidad.

## ¿Cómo mantener la identidad digital bajo control?

Debemos evitar que alguien pueda usurpar nuestros datos o hacerse pasar por nosotras (considerado un delito).

- No utilizar páginas webs desprotegidas
- Utilizar contraseñas seguras
- Actualizar nuestro software
- Leer los permisos y las políticas de privacidad
- Ser precavidas al proporcionar datos personales
- Monitorizar nuestro nombre regularmente



### ACTIVIDAD N. 3: Visualización de Vídeo

 10 MINUTOS

#### Paso a Paso

En el momento en que las participantes conozcan qué es la identidad digital, se procederá a pasar este vídeo que trata sobre la información que se puede encontrar sobre nosotras en la red.



<https://www.youtube.com/watch?v=KSMJql0l7w&list=PLteDjSLKoAWVuWFiEGRsCBlqEGpqZR3dn&index=1>



## ACTIVIDAD N. 4: ¿Qué Sabe Google sobre Mí?

 30 MINUTOS

### Paso a Paso

A raíz de ver el vídeo anterior, se enseña a las participantes que hay una serie de enlaces sugeridos para concienciarnos no solo de la privacidad y lo importante que es su configuración, sino también de cuánta información personal tenemos en línea y lo importante que es protegerla con una contraseña segura.

#### Enlaces para saber cuánto sabe Google sobre nosotras:

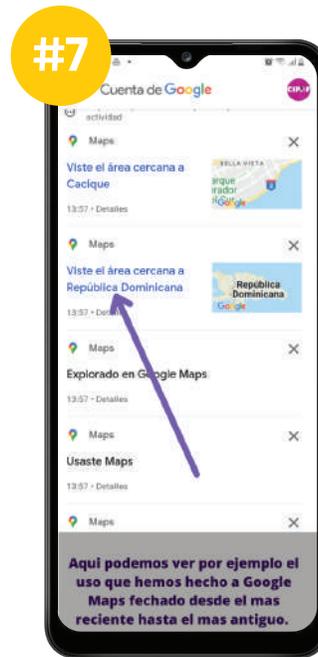
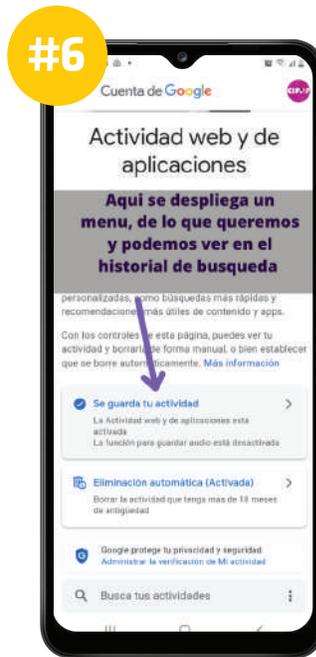
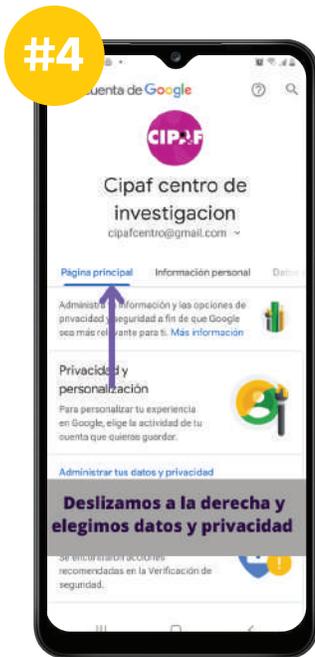
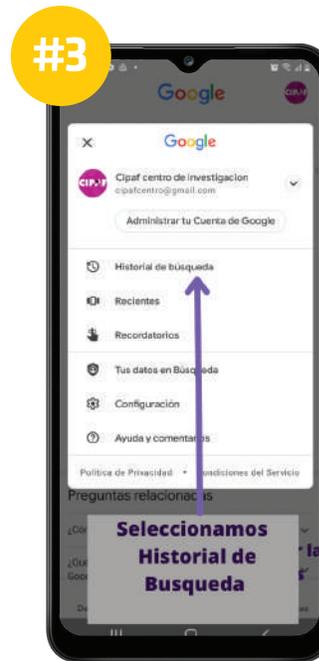
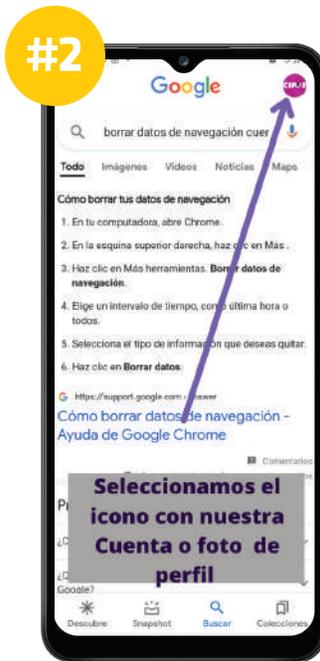
- Preferencias de anuncios (gustos, etc.)  
<https://www.google.com/ads/preferences/>
- Histórico de localización  
<https://maps.google.com/locationhistory>
- Histórico de búsquedas en Google  
<https://history.google.com>
- Histórico de búsquedas en Youtube  
[https://www.youtube.com/feed/history/search\\_history](https://www.youtube.com/feed/history/search_history)
- Histórico de videos de Youtube vistos  
<https://www.youtube.com/feed/history>
- Qué dispositivos pueden acceder a mis datos  
<https://security.google.com/settings/security/activity>

\*Enseñar todos los enlaces con todas sus opciones requiere mucho tiempo, es por ello que se muestran los diferentes históricos disponibles y se recalca la importancia de contar con una contraseña segura.

Se enviarán los enlaces por el grupo de WhatsApp de la formación para que en casa las participantes vean detenidamente cada histórico y lo configuren.



# BÚSQUEDA DEL HISTORIAL DE GOOGLE





## ACTIVIDAD N. 5: Privacidad y Seguimiento de Datos

 15 MINUTOS

Al principio de la sesión se hizo hincapié en la importancia de la utilización de contraseñas seguras para el acceso a cuentas. Se recuerda en un momento la necesidad de proteger la información personal.

### Paso a Paso

Las facilitadoras invitan a las participantes a ingresar al correo electrónico y comprobar si cuentan con un nuevo mensaje. Las participantes recuerdan sus contraseñas y las contrastan con los requisitos para que estas sean seguras. Las facilitadoras comparten los requisitos para una contraseña segura, con las siguientes características:

- Contraseña larga (mínimo 8 caracteres) que incluya: 1. Números y letras (combinación alfanumérica)
- Mayúsculas y minúsculas
- Usar caracteres especiales

#### Recomendaciones:

- No mantener las contraseñas «por defecto». Es decir, no quedarnos con la contraseña que nos envían por primera vez para confirmar nuestro registro. Debemos cambiarla por nuestra propia contraseña.
- No utilizar contraseñas relacionadas con nosotras (fecha de nacimiento, número de celular, aniversarios, etc.).
- No compartir nuestras contraseñas.
- No repetir las contraseñas.
- Cámbialas periódicamente.



## ACTIVIDAD N. 6: Práctica para Asegurar la Contraseña del Correo Electrónico

25 MINUTOS

### Paso a Paso

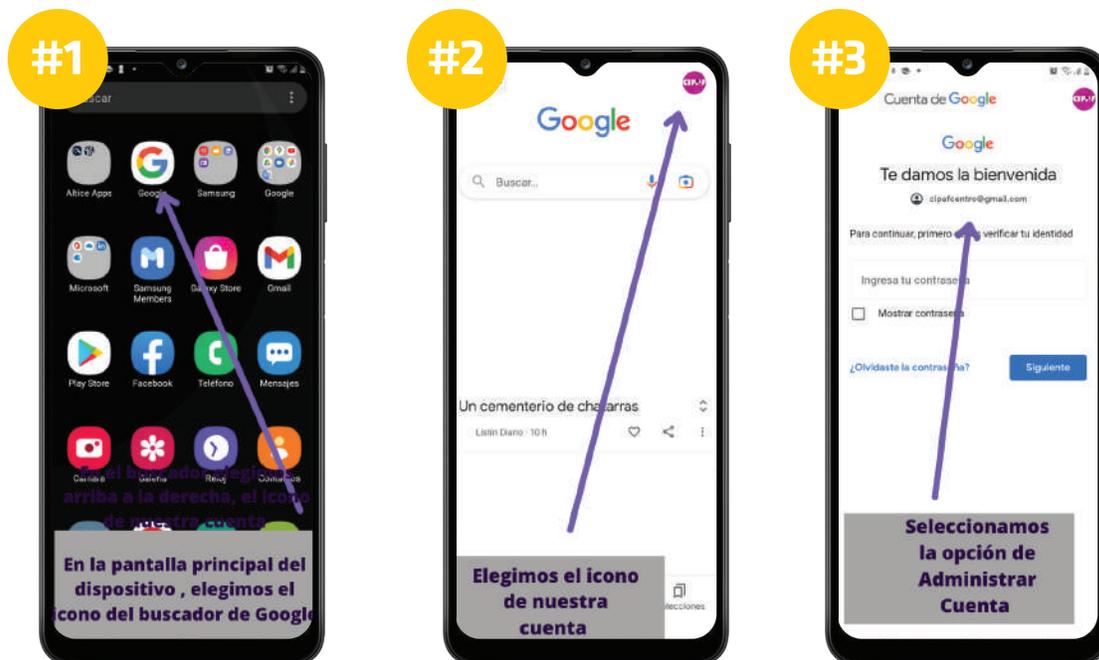
Las facilitadoras organizan una actividad guiada de modificación de contraseña del correo electrónico, utilizando el teléfono inteligente.

Las participantes citan los hábitos que deben de practicar para resguardar la seguridad de sus datos al utilizar diversos dispositivos móviles.

La clave es esta: cerrar la sesión siempre y nunca guardar la contraseña en un dispositivo ajeno a nuestro uso personal.

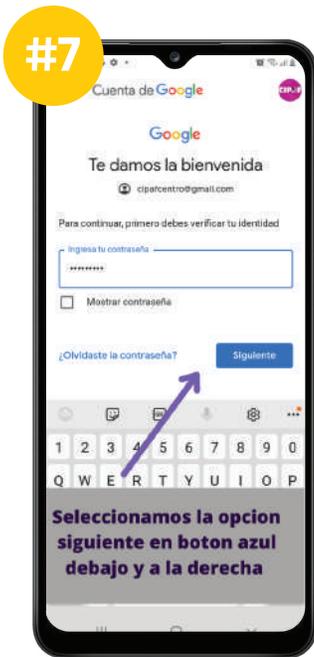
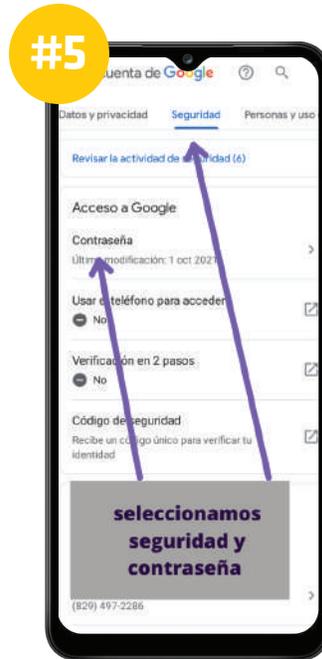
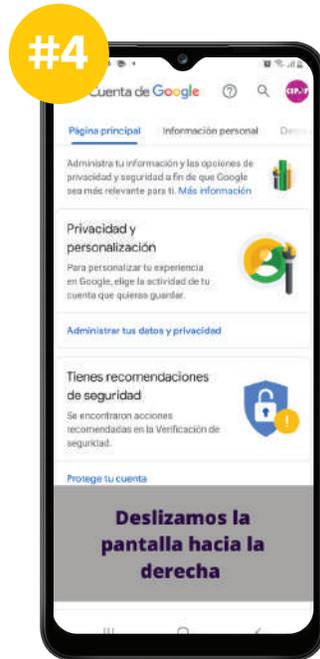


## CAMBIAR TU CONTRASEÑA DEL CORREO





# CAMBIAR TU CONTRASEÑA DEL CORREO



## Paso a Paso

Los/las facilitadores/as abren un espacio para responder a dudas generadas durante la sesión.

### Valoración del Taller y Despedida

#### Reflexiones de los/las facilitadores/as

En esta sección, las facilitadoras deberán anotar sus reflexiones sobre el desarrollo de la sesión ¿Qué fue lo más llamativo que comentaron las participantes? ¿Hubo algún inconveniente en el desarrollo de los contenidos por los elementos técnicos? Por ejemplo, señal de Internet, desconexión, etc.

¿Se pudo terminar el desarrollo de los contenidos?



## SESIÓN II

### Netiquette

 1 HORA

## ACTIVIDAD N. 1:

### Acreditación

 10 MINUTOS

### Paso a Paso

Las participantes registran su asistencia y las facilitadoras proceden a la retroalimentación de la sesión anterior.

En la sesión pasada aprendimos sobre la identidad digital. ¿Han cambiado alguna contraseña?

¿Les ha surgido alguna duda de lo aprendido en la sesión anterior?





## ACTIVIDAD N. 2: Netiqueta

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

La facilitadora explica que la netiqueta o etiqueta net es el conjunto de normas que busca regular el comportamiento de las/os usuarias/os en Internet para mantener una buena convivencia en los entornos digitales. Con la aplicación de la netiqueta nos aseguramos de no tener problemas con otras/os usuarias/os, haciendo un uso beneficioso.

Dichas reglas aplican para cualquier usuaria/o, independientemente de los motivos de su navegación en la red (profesional, personal o académica).

Dividimos el grupo en dos para crear un debate colectivo sobre reglas básicas de etiqueta en Internet, las facilitadoras citan algunas reglas y los grupos debaten en torno a estas. Al finalizar, se introduce el término «huella digital» (concepto que incorpora todos los registros y rastros que dejamos cuando utilizamos Internet.)

### Explicativo:

#### Reglas básicas de etiqueta en Internet:

- Enviar fotos ilegales, inadecuadas, que nadie pidió o que no son nuestras nos pone en peligro.
- Compartir información personal sólo con personas a quienes conocemos, aunque es mejor no compartir información personal en absoluto.
- Compartir nuestra ubicación por tiempo indefinido puede ponernos en peligro. Solo compartamos nuestra ubicación con personas que conozcamos.
- Mantener conversaciones privadas fuera de los grupos.
- Escribir toda la expresión en mayúsculas es igual a gritar.



## ACTIVIDAD N. 3: La Netiqueta y Profundización en las Reglas Básicas

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

En relación con la actividad anterior, se comparten las 10 reglas básicas de la netiqueta.

Una vez se hayan explicado las reglas básicas, se comparan con las que las participantes habían dicho en la actividad anterior. Se les pregunta a las participantes si se han encontrado en alguna de las siguientes situaciones:

- ¿En algún momento, han interactuado de manera irrespetuosa por haber una pantalla de por medio?
- ¿Le han escrito en mayúsculas?
- ¿Ha sentido que alguien no ha respetado su privacidad en línea?

Se abre un turno de respuestas para conocer en las situaciones que se han encontrado las mujeres, y se abre debate de por qué son importantes las reglas básicas.

## **Explicativo:**

### **10 Reglas Básicas de la Netiqueta**

- 1.** Recordar que interactuamos con otros seres humanos. El respeto a la otra persona es una de las reglas principales para tener una relación beneficiosa.
- 2.** A pesar de ser un entorno digital, sigue siendo la «vida real». A menudo se da una interacción un poco impersonal. Por tanto, el comportamiento debe ser tan apropiado como si se estuviera cara a cara con la persona con la que interactuamos.
- 3.** Identificar el lenguaje apropiado en cada momento. No es lo mismo un chat de WhatsApp con un grupo de amigas, que un correo electrónico o una videollamada. Es importante que el lenguaje y el tono sea adecuado a cada circunstancia.
- 4.** El contenido que se encuentra en Internet está creado por una persona y, por tanto, copiarlo literalmente es una mala praxis si no se cita al autor/a. Es una buena práctica indicar la fuente y el autor/a en cada caso del contenido original. Lo mismo pasa con las fotos, se debe citar al autor original de la imagen, ya que tienen derechos de autor.
- 5.** Escribir todo en mayúsculas se considera gritar y dificulta la lectura: es una de las reglas principales de la netiqueta.
- 6.** Respetar la privacidad de otras personas: cada usuario de internet y de las redes sociales hace un uso diferenciado de estas, y en muchos casos, considera su privacidad como una máxima. Hay personas que prefieren tener los perfiles cerrados y deben ser respetados.
- 7.** Mostrar el lado bueno de sí mismo mientras se mantenga en línea: es una de las premisas más destacadas, si conseguimos ayudar a alguien con nuestra presencia en la red, nos podemos dar por satisfechas.
- 8.** Mantener los debates en un ambiente sano y educativo: gracias a la Internet y las TIC, podemos conseguir beneficiarnos con el conocimiento de cientos de personas.
- 9.** Cuidemos la ortografía
- 10.** Aceptemos los errores de otras personas. Todos cometemos errores, por tanto, comprendamos los errores de los demás igual que nosotras esperamos que los demás comprendan los nuestros.

# CIERRE

 10 MINUTOS

## Paso a Paso

Los/las facilitadores/as abren un espacio para responder a dudas generadas durante la sesión.

## Valoración del Taller y Despedida

### Reflexiones de los/las facilitadores/as

En esta sección, las facilitadoras deberán anotar sus reflexiones sobre el desarrollo de la sesión ¿Qué fue lo más llamativo que comentaron las participantes? ¿Hubo algún inconveniente en el desarrollo de los contenidos por los elementos técnicos? Por ejemplo, señal de Internet, desconexión, etc.

¿Se pudo terminar el desarrollo de los contenidos?

MÓDULO

# 3

## SESIÓN III Ciberviolencia

 1.20 HORAS



## ACTIVIDAD N. 1: Acreditación

 10 MINUTOS

## Paso a Paso

Las participantes registran su asistencia y las facilitadoras proceden a la retroalimentación de la sesión anterior.

- En la sesión pasada aprendimos sobre la identidad digital.  
¿Han cambiado alguna contraseña?
- ¿Les ha surgido alguna duda de lo aprendido en la sesión anterior?



## ACTIVIDAD N. 2: Introducción a la Ciberviolencia

 15 MINUTOS

### Paso a Paso

La facilitadora hace una breve introducción a la ciberviolencia.

### Explicativo:

Internet, las redes sociales y las aplicaciones móviles son espacios donde existen numerosas formas de violencia. Hablamos del acoso producido por parte de una persona hacia otra del sexo opuesto, utilizando las nuevas tecnologías y todas las herramientas que proporciona Internet.

Para entender el fenómeno, se debe poner atención en los elementos sociales que influyen en la violencia que sufren las mujeres: la presión social que viven sobre sus cuerpos; las violencias simbólicas que enfrentan día a día; los estereotipos y creencias sexistas sobre la sexualidad que las culpabilizan de lo que ocurra en las relaciones sexuales y la normalización del control en sus relaciones, hacen que este fenómeno tenga unas características concretas y complejas que tener en cuenta.

Las redes sociales son espacios donde las violencias se están haciendo públicas y visibles, en las que los problemas que aún no hemos solucionado como sociedad se ven retratados como en un selfie.



## ACTIVIDAD N. 3: Reproducción de Vídeos

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

En la actividad anterior se ha introducido la ciberviolencia. En los siguientes vídeos se muestran claros ejemplos de ésta para hacer reflexionar a las participantes sobre las consecuencias que tienen los actos o mensajes que se envían. Se reproducen los vídeos de manera seguida.

#### Vídeo 1:

[https://www.youtube.com/watch?v=giTjvN4P\\_tc&list=PLteDjSLKoAWVuWFiEGRsCBlqEGpqZR3dn&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=giTjvN4P_tc&list=PLteDjSLKoAWVuWFiEGRsCBlqEGpqZR3dn&index=3)

#### Vídeo 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=qro5oG4sIR8&list=PLteDjSLKoAWVuWFiEGRsCBlqEGpqZR3dn&index=9>

#### Al acabar de visualizarlos se pregunta a las participantes:

- ¿Qué harías si fueras esa persona?
- ¿Te ha pasado alguna vez? ¿Conoces a alguien a quien le haya pasado?
- ¿Crees que es una situación de violencia de género? ¿Por qué? ¿Por qué no?
- En caso afirmativo, ¿quién crees que es responsable y quién víctima? ¿Qué consecuencias crees que tiene para la víctima? ¿Y para la sociedad?

Se comparten las reflexiones de las participantes en plenario para comenzar el debate.



## ACTIVIDAD N. 4:

### Tipos de Violencia

 20 MINUTOS

#### Paso a Paso

Esta actividad se desarrollará con el fin de que las participantes reflexionen sobre sus propias experiencias, las compartan, comparen y las analicen en relación con lo visto sobre ciberviolencia.

La facilitadora explica los diferentes tipos de ciberviolencia, aportando ejemplos reales para que sean más entendible

#### Explicativo:

##### Tipos de Violencia

**Ataques coordinados (Cyber mobs):** uso de la fuerza numérica. Denuncia de la cuenta por parte de varias personas coordinadas, con el fin de cerrar la cuenta de la víctima o restarle visibilidad.

**Ciberacoso (Cyberstalking):** expresión virtual de la misoginia y una forma de ejercer la violencia de género. Es el acecho que puede incluir incitación al odio, amenazas de violencia, falsas acusaciones, chantaje, acoso sexual...

**Ciber Acoso dirigido (Harassment spamming):** ataque reiterado (no aislado) hacia una mujer, por una o más personas, con el objetivo de humillarla o causarle angustia y miedo, publicando o enviando comentarios ofensivos o amenazantes, etc.

Por ejemplo: María está harta de que un número de teléfono desconocido le mande fotos de chicos desnudos y penes a todas horas. Le da mucha vergüenza y teme que alguien las vea.

Por ejemplo: Ana ha salido un par de veces con Roberto y han intercambiado algunas fotos. En algunas está desnuda en su cuarto. Roberto la ha amenazado con mandar sus fotos a todo el mundo y publicarlas en las redes sociales, si no accede a acostarse con él.

**Cibercontrol:** control y geolocalización

Por ejemplo: estás con tu familia y recibes un wasap de tu pareja, que cree que le estás engañando con otro hombre y te pide que le mandes tu geolocalización

**Ciberacoso (Grooming):** falsa identidad para agradar a una víctima

Por ejemplo: Romina, una chica joven, recibió una solicitud de amistad de un chico en Facebook, contactaron y han intercambiado algunas fotos. Le gusta patinar como a ella y es muy guapo. Cuando lo conoce en persona, resulta ser un hombre de 50 años.

**Discurso o apología de odio:** expresiones escritas, verbales o visuales de discriminación, acoso, amenazas o violencia. Cualquier discurso que trivializa, glorifica o incita a la violencia contra las mujeres es discurso de odio.

Por ejemplo: Pedro ha recibido por WhatsApp un enlace para votar a las mujeres del barrio para categorizarlas por su físico.

**Doxing:** Término en inglés coloquial que hace referencia a documentos: publicación o difusión de información privada (nombre real, domicilio, no de teléfono...) con el objetivo de extorsionar o intimidarla.

Por ejemplo: Rocío encuentra que su expareja ha difundido por las RRSS su número de teléfono y dirección de su casa, diciendo que busca novio.

**Hacking (Piratería):** uso de la tecnología de forma ilegal y no autorizada para adquirir o alterar información personal, o calumniar y denigrar a la víctima.

Por ejemplo: tu amiga María ha subido una foto a Facebook sin camiseta y hay muchos comentarios groseros. Cuando le preguntas qué ha pasado, te dice que su exnovio tenía su contraseña de Facebook, la ha cambiado y ha subido esa foto. Ahora ella no puede acceder a su Facebook y no sabe qué hacer.

**Suplantación y robo de identidad (Impersonation):** crear un perfil falso, usurpando la identidad de la víctima, para generar información fraudulenta sobre ella, enviar mensajes ofensivos en su nombre, etc.

**Vigilancia/ Seguimiento (tracking):** rastrear los comportamientos y actividades que desarrolla la víctima.

Por ejemplo: Ana escucha que Luis, un hombre que conoce, ha instalado una aplicación en el teléfono de su mujer para tenerla localizada en todo momento.

*\*Elaboración a partir de Amnistía Internacional (2018); Calala Fondo de Mujeres (2020); De Diego, Franco y Zugasti (2020, p. 18); Delegación del Gobierno para la Violencia de Género (2014, pp. 18-25); Instituto Europeo de Igualdad de Género (2017, p. 2); ONU Mujeres (2015, p. 22), Gender ABC - Ciberviolencia (2020) y Take back the tech (2019)*



## ACTIVIDAD N. 5:

### Datos para Tener Presentes

 10 MINUTOS

### Paso a Paso

En esta sesión se han tratado hasta el momento qué es la ciberviolencia y los tipos más frecuentes. Para que las participantes tomen conciencia sobre la situación, se citan cifras de diferentes estudios internacionales.

#### **Explicativo:**

Según la guía sobre ciberviolencia de la Federación Española de Mujeres Progresistas (2020):

- 1 de cada 10 mujeres ha sido víctima de violencias en Internet
- 23 % de las víctimas de acoso tuvo que cambiar de correo electrónico o teléfono

De las mujeres, ya se ha visto como están expuestas o ha experimentado algún tipo de violencia en línea, siendo considerada como grave el 18 %, lo que «equivale a unos 9 millones» de víctimas (ONU Mujeres, 2015)

Los insultos y el lenguaje ofensivo son la forma de acoso más común, en un 59 % de los casos, seguido de humillaciones (41%); comentarios negativos sobre su físico (39 %), y amenazas de violencia sexual (39 %). Pese a que las redes disponen de mecanismos de denuncia y medidas de protección, las entrevistadas consideran que son ineficaces. ((In)seguras online, 2020)

1 de cada 4 (19 %) declara que, como consecuencia del acoso online, ha tenido que limitar el uso de redes sociales o abandonarlas por completo (Estudio «(In)seguras online» 2020).



## ACTIVIDAD N. 6: El Impacto de la Ciberviolencia

 15 MINUTOS

### Paso a Paso

En esta sesión se han explicado los diferentes tipos de ciberviolencia. Antes de pasar a explicar las posibles consecuencias sociales y personales que tiene en una persona, se les pregunta a las mujeres: ¿Qué impacto creen que puede tener? Se anotan las respuestas para posteriormente completarla.

### Explicativo:

La OMS clasifica la violencia contra las mujeres más graves problemas de salud pública en la actualidad. La aproximación a las consecuencias de la violencia virtual ha de practicarse con una mirada de género y de manera integral. La ciberviolencia tiene consecuencias físicas, mentales, sociales, laborales e incluso económicas, tanto para la propia víctima como para la sociedad.

Posibles consecuencias sociales y personales

- Afectación a la reputación
- Descrédito social
- Humillación
- Aislamiento de la vida pública
- Autocensura del espacio digital
- Limitación en la libertad de participación y asociación
- Cierre de redes sociales
- Limitaciones en el desarrollo personal y profesional
- Pérdida de oportunidades
- Bajo uso de las TIC

### Recursos:

Pizarra/Papelógrafo para anotar

## Paso a Paso

Los/las facilitadores/as abren un espacio para responder a dudas generadas durante la sesión.

### Valoración del Taller y Despedida

#### Reflexiones de los/las facilitadores/as

En esta sección, las facilitadoras deberán anotar sus reflexiones sobre el desarrollo de la sesión ¿Qué fue lo más llamativo que comentaron las participantes? ¿Hubo algún inconveniente en el desarrollo de los contenidos por los elementos técnicos? Por ejemplo, señal de Internet, desconexión, etc.

¿Se pudo terminar el desarrollo de los contenidos?



## SESIÓN IV

### Tecnología y salud

 1 HORA

## ACTIVIDAD N. 1:

### Acreditación

 10 MINUTOS

### Paso a Paso

Las participantes registran su asistencia y las facilitadoras proceden a la retroalimentación de la sesión anterior.

- En la sesión pasada aprendimos sobre la ciberviolencia.
  - ¿Han detectado algún caso a su alrededor?
- ¿Les ha surgido alguna duda de lo aprendido en la sesión anterior?



## ACTIVIDAD N. 2: Consecuencias de la Tecnología en la Salud

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

En esta sesión se tratará el impacto de la tecnología en la salud. Es por ello que la facilitadora introduce las problemáticas que pueden causar las TIC, así como los principales síntomas.

Al finalizar la explicación, se pide a las participantes que expongan si en algún momento han experimentado alguna de las problemáticas expuestas o conocen a alguien cercano que le haya ocurrido. En caso de que sí, se pregunta cómo lo resolvieron.

### Explicativo:

La tecnología puede dar la falsa ilusión de pertenecer y estar conectados sin estar construyendo relaciones reales. Esto hace muy fácil perderse en el ciberespacio y darle más peso del que en realidad tiene. Corremos el riesgo de padecer ciertas problemáticas para nuestra salud mental.

## Consecuencias de la Tecnología para la Salud:

**1. Estrés:** cuando nos conectamos a Internet apenas llegamos del trabajo o de la escuela, el cerebro no tiene tiempo para relajarse después de las actividades del día; esto genera un estrés que puede afectar nuestra concentración.

**2. Sueño:** utilizar una computadora portátil o algún dispositivo móvil durante la noche, puede afectar seriamente los patrones de sueño, al punto de generar síntomas de depresión.

**3. Aislamiento:** el uso excesivo de la tecnología puede llevar al aislamiento mientras se tiene la ilusión de estar generando conexiones reales con personas.

**4. Agresividad:** con el aumento del uso de internet también han incrementado la rudeza y la incivilidad. El anonimato y la posibilidad de difusión masiva de contenido generan un fenómeno llamado cyberbullying. Es más fácil decir algo cuando nadie sabe quiénes somos en realidad.

**5. Inseguridad:** el uso de estos mecanismos hace que todo el tiempo estemos compartiendo nuestra vida cotidiana con un sin fin de personas que no conocemos, y estos a su vez pueden saber nuestra posición económica y otros datos que pueden causar inseguridades.

**6. Ansiedad:** después de usar las redes sociales, a veces, las personas sienten que no son suficientes siendo ellas mismas, porque en Internet se alimentan los estereotipos de belleza, economía, inteligencia, talento, etc., que son irreales. Siempre tenemos que tomar en cuenta que no todo lo que vemos es real, es una fantasía que nos venden las redes conjuntamente con las marcas/empresas.



## ACTIVIDAD N. 3: Enfermedades Físicas

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

Una vez se han expuesto los principales impactos que puede tener las TIC en la salud de las personas, se pasa a explicar las enfermedades físicas que puede causar.

#### **Explicativo:**

**Síndrome del túnel carpiano:** Es la principal enfermedad que podemos sufrir las personas que solemos usar mucho WhatsApp y otras aplicaciones donde tengamos que escribir mucho. Ocurre cuando el nervio que va desde el antebrazo hasta la mano, se presiona o se atrapa dentro del túnel carpiano, a nivel de la muñeca, causando entumecimiento, dolor, hormigueo y debilidad en la mano afectada.

**Daños en la audición:** Al escuchar música en unos audífonos a todo volumen, te estás arriesgando a sufrir problemas de audición. El primero y más importante es la hipoacusia (sordera), problemas en el equilibrio (este sentido se encuentra en el oído) y en el corto plazo, náuseas y vómitos.

**Sobrepeso y obesidad:** Un reciente estudio confirmó que las personas que pasan mucho tiempo frente a una pantalla son más proclives al sedentarismo, y por ende, a padecer sobrepeso y obesidad, enfermedades que derivan en otros problemas, como enfermedades en el sistema circulatorio y diabetes, entre otros.

**Daños irreparables en el sistema nervioso:** Abusar de la tecnología puede causar daños irreversibles en el sistema nervioso central, ya que los campos electromagnéticos que estas emiten provocan enfermedades relacionadas con este, como vértigo, fatiga, trastornos del sueño, pérdida de memoria y desarrollo de tumores cerebrales.

**Enfermedades oculares:** Permanecer mirando durante horas las pantallas de un computador o televisor puede traer también problemas en los ojos. Los más comunes son: resequedad, tensión ocular, etc. La recomendación es hacer pausas activas para relajar los ojos de la exposición a estos elementos.

**Adicción:** La obsesión por la tecnología es una realidad en el mundo moderno. Tanto así que ya está catalogada como una enfermedad por los especialistas. Y hay varias: está la nomofobia (miedo a no tener a la mano el celular), la portatilitis (molestias y dolores musculares por usar y cargar portátiles en exceso) y la ciberadicción (adicción a internet).

## CIERRE

 10 MINUTOS

### Paso a Paso

Los/las facilitadores/as abren un espacio para responder a dudas generadas durante la sesión.

### Valoración del Taller y Despedida

#### Reflexiones de los/las facilitadores/as

En esta sección, las facilitadoras deberán anotar sus reflexiones sobre el desarrollo de la sesión ¿Qué fue lo más llamativo que comentaron las participantes? ¿Hubo algún inconveniente en el desarrollo de los contenidos por los elementos técnicos? Por ejemplo, señal de Internet, desconexión, etc.

¿Se pudo terminar el desarrollo de los contenidos?

## SESIÓN V

### Cuidado del Aparato y Seguridad de la Data

 1 HORA

### ACTIVIDAD N. 1:

#### Acreditación

 10 MINUTOS

#### Paso a Paso

Las participantes registran su asistencia y las facilitadoras proceden a la retroalimentación de la sesión anterior.

- En la sesión pasada aprendimos sobre el impacto de las TIC en la salud.  
¿Han detectado algún caso a su alrededor?
- ¿Les ha surgido alguna duda de lo aprendido en la sesión anterior?



### ACTIVIDAD N. 2:

#### Introducción a la Seguridad de la Data

 15 MINUTOS

#### Paso a Paso

En la sesión de identidad digital se trató la importancia de proteger la data, y en especial a nosotras y a las personas de nuestro alrededor.

En esta sesión la facilitadora trata de nuevo la seguridad, pero con el fin de posteriormente explicar cómo eliminar la data y el cuidado que se tiene que dar al dispositivo.

## Conocer los riesgos de seguridad es el primer paso para saber cómo protegernos

### **Explicativo:**

Hablar de seguridad digital es entender Internet como un escenario auténtico (como el hogar o la calle), donde se viven situaciones reales. Se debe procurar tener cuidado y evitar situaciones de riesgo, como por ejemplo, la pérdida de información laboral al dañarse o extraviar el computador, el acceso de otras personas a las cuentas en redes sociales o las transacciones bancarias que se encuentran registradas en el celular, entre otras.

La evolución de la forma en la que interactuamos en la red y compartimos nuestra información ha cambiado la expectativa de privacidad de nuestros datos en Internet. Con el solo hecho de abrir un perfil en una red social, tener una cuenta de correo electrónico, hacer compras en línea o una simple búsqueda en Google, ya dejamos un rastro en Internet, tal y como se ha visto en las sesiones anteriores (Historial de la cuenta de Google)

El primer nivel de defensa es ser conscientes de cuáles son las amenazas que nos pueden llegar a afectar para tomar las medidas de protección más adecuadas. Si bien son muy diversos los riesgos que pueden llegar a alterar la privacidad de nuestra información, queremos compartir algunos de estos a lo largo de esta sesión.



## ACTIVIDAD N. 3: Robo o Pérdida de Dispositivos

 25 MINUTOS

### Paso a Paso

Una vez se ha vuelto a tratar la importancia de la protección de nuestros datos, la facilitadora explica cómo borrar la información de un celular robado paso a paso. Se pide a las participantes que continúen los pasos para que se familiaricen con el proceso y así configurar las opciones oportunas.

Tal vez la más clásica de las amenazas que puede afectar la privacidad de nuestros datos. Desde que manejábamos disquetes para compartir nuestros archivos o un cedé para almacenar fotos y videos, el hecho de que estos se puedan perder y nuestros datos queden expuestos ha sido un riesgo latente. Los dispositivos de almacenamiento actuales, tales como USB o discos duros externos, sumados a teléfonos inteligentes y tabletas con gran capacidad de almacenamiento, hacen de este riesgo algo mayor.

Para muchos, la idea de perder sus fotografías, videos, archivos personales y laborales por la pérdida de su dispositivo, es una idea escalofriante y bastante presente.

### Explicativo:

#### ¿Cómo borrar toda mi información de un celular robado?

Si perdemos un teléfono o una tableta Android, podemos encontrarlos, bloquearlos o borrar sus datos. Si agregamos una cuenta de Google, en el dispositivo, Encontrar mi dispositivo, se activa automáticamente.

Para usar ese servicio, el dispositivo perdido debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Estar encendido
- Haber accedido a una cuenta de Google
- Estar conectado a una red de datos móviles o Wi-Fi
- Ser visible en Google Play
- Tener la Ubicación activada
- Tener el servicio Encontrar mi dispositivo activado

### **Borra, encuentra o bloquea un dispositivo de manera remota**

- Vayamos a [android.com/find](https://android.com/find) y accedamos a nuestra cuenta de Google.
- Si tenemos más de un dispositivo, hagamos clic en el que se haya perdido, en la parte superior de la pantalla.
- Si el dispositivo perdido tiene más de un perfil de usuario, accedamos con una cuenta de Google que esté en el perfil principal.
- Obtengamos información acerca de los perfiles de usuario/a.
- El dispositivo perdido recibirá una notificación.
- En el mapa, recibiremos información sobre la ubicación del dispositivo.
- La ubicación es aproximada; es posible que no sea precisa.
- En caso de que no se encuentre nuestro dispositivo, veremos su última ubicación conocida, si está disponible.

Elijamos lo que deseamos hacer. Si es necesario, primero hagamos clic en Habilitar opciones, para bloquear y borrar.

### **Reproducir sonido**

Hará sonar nuestro dispositivo con el volumen máximo durante 5 minutos, aunque esté configurado en silencio o vibración.

### **Bloquear**

Bloqueará nuestro dispositivo con el pin, el patrón o la contraseña. Si no establecimos un parámetro de bloqueo, podemos configurarlo. Para ayudarnos a recuperar el dispositivo, podemos agregar un mensaje o número de teléfono a la pantalla bloqueada.

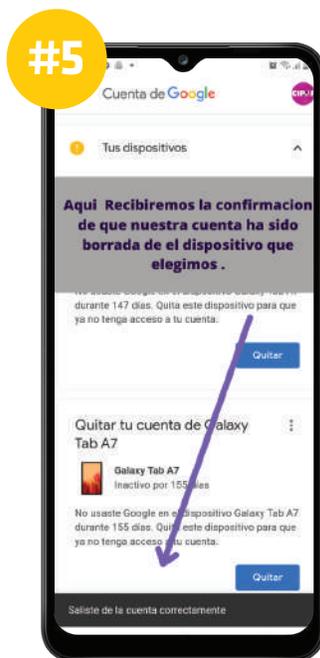
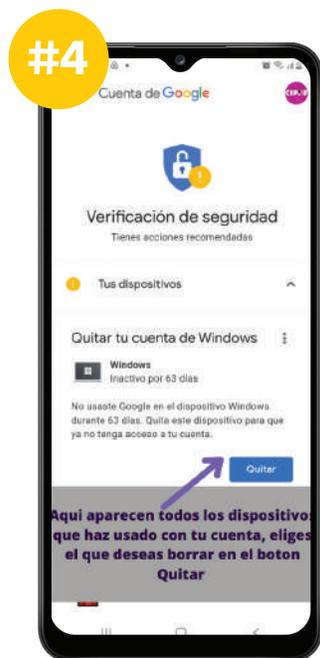
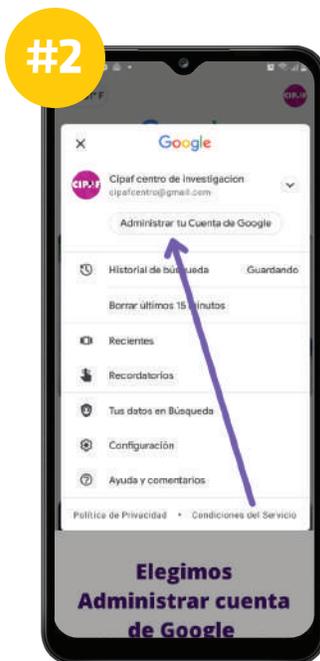
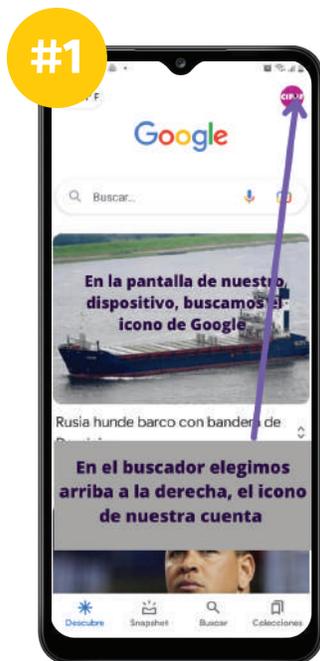
### **Borrar**

Borra de forma permanente todos los datos del dispositivo (es posible que no se borre el contenido de las tarjetas SD). Después de borrarlos, Encontrar mi dispositivo no funcionará en él.

Importante: Si encontramos nuestro dispositivo después de haberlo borrado, es probable que necesitemos la contraseña de nuestra cuenta de Google para volver a usarlo.



# BORRAR TU CUENTA DE CHROME



## Paso a Paso

Los/las facilitadores/as abren un espacio para responder a dudas generadas durante la sesión.

### Valoración del Taller y Despedida

#### Reflexiones de los/las facilitadores/as

En esta sección, las facilitadoras deberán anotar sus reflexiones sobre el desarrollo de la sesión ¿Qué fue lo más llamativo que comentaron las participantes? ¿Hubo algún inconveniente en el desarrollo de los contenidos por los elementos técnicos? Por ejemplo, señal de Internet, desconexión, etc.

¿Se pudo terminar el desarrollo de los contenidos?



## SESIÓN VI

### Identificando Problemas del Aparato

 1.40 HORA

## ACTIVIDAD N. 1:

### Acreditación

 10 MINUTOS

### Paso a Paso

Las participantes registran su asistencia y las facilitadoras proceden a la retroalimentación de la sesión anterior.

- En la sesión pasada aprendimos sobre la seguridad de la data y cómo borrar los datos. ¿Les ha surgido alguna duda de lo aprendido en la sesión anterior?



## ACTIVIDAD N. 2: Problemas con el hardware

 20 MINUTOS

La facilitadora explica que nos podemos encontrar con diferentes tipos de problemas en la utilización del dispositivo. Se presentan los principales problemas de hardware (sistema).

### **Explicativo:**

#### **Cómo reparar un dispositivo Android que falla o se reinicia**

##### **Fallos:**

Se reinicia de forma aleatoria  
Se apaga sin reiniciar  
Se reinicia de forma constante

##### **Posibles soluciones:**

Comprobar si hay actualizaciones de Android

1. Abramos la aplicación de Configuración del teléfono.
2. En la parte inferior, presionemos Sistema > Actualización del sistema.  
Si es necesario, primero presionemos Acerca del teléfono o Acerca de la tableta.
3. Aparecerá nuestro estado de actualización. Sigamos los pasos que aparecen en la pantalla.

##### **Revisar el almacenamiento y libera espacio**

En la mayoría de los teléfonos, podemos comprobar cuánto espacio de almacenamiento tenemos disponible en la aplicación de Configuración, que puede variar según el dispositivo. Es posible que el teléfono deje de funcionar correctamente si tiene menos de un 10 % de espacio libre.

##### **Liberar espacio**

Para descargar más aplicaciones y contenido multimedia, o bien mejorar el funcionamiento del teléfono, es necesario liberar espacio. En el almacenamiento se guardan los datos, como la música y las fotos. En la memoria se ejecutan los programas, como las aplicaciones y el sistema Android.

## Borrar fotos

Quitamos películas, música y otro contenido multimedia descargado Para borrar contenido de Google Play, hagamos lo siguiente:

1. Abramos la aplicación de Google Play donde se encuentra el contenido, como Play Música o Play Películas.
2. Presionemos Menú > Configuración > Administrar descargas.
3. Presionemos Descargas > Quitar.  
Podemos borrar el contenido de otras fuentes desde la aplicación que usamos para descargarlo.

## Desinstalar aplicaciones que no usamos

Si desinstalamos una aplicación que ahora necesitamos, podemos volver a descargarla.

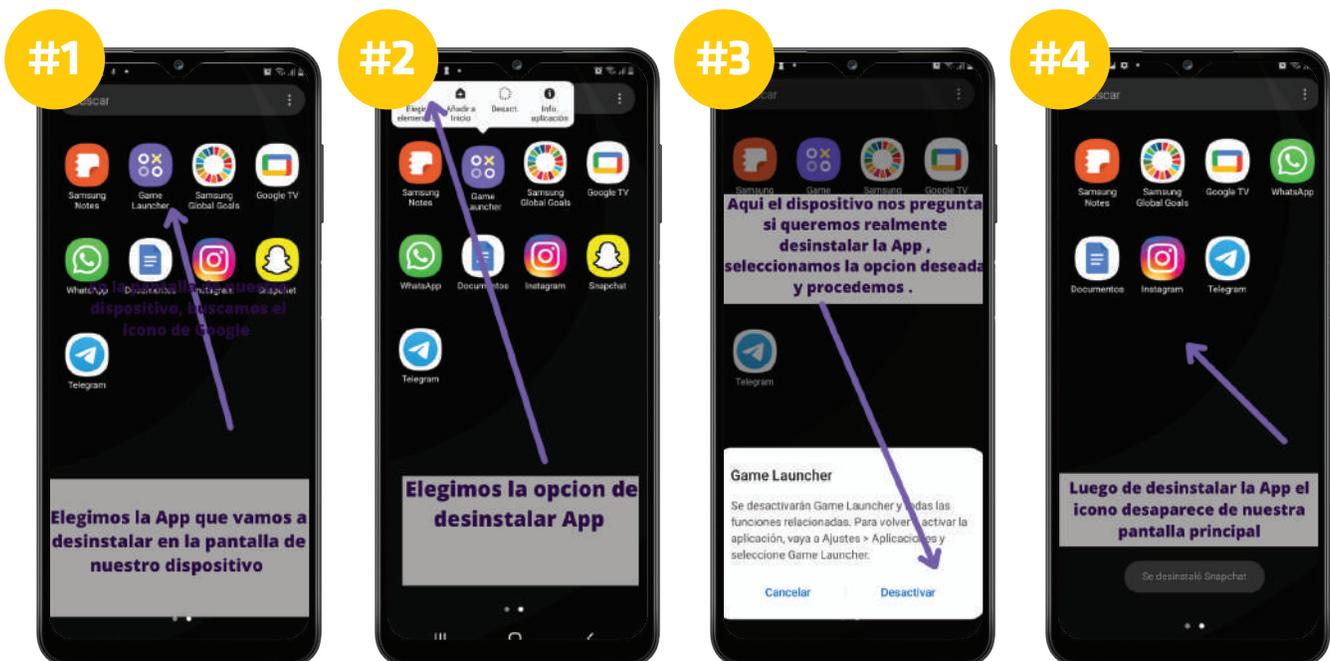
### Recursos:

Material de apoyo: *Explicación problemas de hardware*

Material de apoyo: *Desinstalar una aplicación*



# COMO DESINSTALAR UNA APLICACIÓN





## ACTIVIDAD N. 3: Problemas de Batería

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

Otro de los problemas recurrentes que nos podemos encontrar son los relacionados con la batería. La facilitadora expone diferentes opciones para darle el máximo rendimiento a la batería del dispositivo.

#### **Explicativo:**

##### **1. Aprovechar al máximo la duración de la batería de nuestro dispositivo Android**

Podemos llevar a cabo varias acciones para extender la duración de la batería del dispositivo y lograr que la carga dure por más tiempo.  
Sugerencia: la duración de batería depende del tipo de dispositivo que tengamos.

##### **2. Elegir la configuración que consuma menos batería**

Según el dispositivo que tienen las participantes, se puede hacer lo siguiente:

- Configurar la pantalla para que se apague rápido
- Reducir el brillo de la pantalla
- Configurar el brillo para que cambie automáticamente
- Desactivar los sonidos o las vibraciones del teclado
- Restringir las apps que consumen mucha batería
- Activar la batería adaptable o la optimización de la batería
- Borrar las cuentas que no usemos

##### **3. Cuidar la batería**

- Usar el adaptador dealimentación incluido con el dispositivo
- Mantener el dispositivo en lugares frescos
- Cargar el tiempo que sea necesario

#### 4. Extender una batería baja

- Activar el modo de ahorro de batería o debajo consumo
- Cerrar aplicaciones que mantengan la pantalla encendida
- Evitar la conexión constante
- Eludir acciones que procesen demasiada información
- Limitar la conectividad y la ubicación

#### Recursos:

Material de apoyo: Batería



## ACTIVIDAD N. 4: Problemas con la Cuenta y el Acceso a Google

 20 MINUTOS

### Paso a Paso

Visto los problemas de hardware y de batería, la facilitadora continúa con la explicación de los contratiempos que pueden surgir en el acceso a la cuenta de Google.

En caso de no poder acceder a la cuenta de Google en Gmail, Google Drive, Google Play o cualquier otro producto, frecuentemente puede ser por haberse olvidado de la contraseña. Por eso se explica el paso a paso de cómo restablecerla.

Otra de las cuestiones que pueden surgir con las cuentas de Google es Cómo agregar una cuenta de Google u otro tipo de cuenta a nuestro teléfono. La facilitadora explica el proceso.

## **Explicativo:**

### **Restablecer la contraseña de Google:**

1. Seguir los pasos para recuperar nuestra cuenta de Google o de Gmail.  
Google hace algunas preguntas para confirmar que es nuestra.
2. Restablecer la contraseña cuando se nos solicite. Elegir una contraseña segura que no se haya usado antes con esta cuenta.

### **Agregar una cuenta de Google u otro tipo al teléfono:**

abrir la aplicación de Configuración del teléfono.

1. Presionar Cuentas. Si no vemos la opción «Cuentas», presionar «Usuarios y cuentas».
2. En la parte inferior, presionemos «Agregar cuenta».
3. Presionemos el tipo de cuenta que deseamos agregar.

Para agregar una cuenta de Google, apretamos Google. Cuando accedamos con una cuenta de Google, el correo electrónico, los contactos, los eventos del calendario y otros datos asociados a ella se sincronizan automáticamente con nuestro teléfono. Para agregar una cuenta personal diferente, presionemos «Personal (IMAP)» o «Personal (POP3)». Por lo general, deberemos elegir alguna de estas opciones, si usamos un programa como Microsoft Outlook para acceder al correo electrónico.

4. Sigamos las instrucciones en pantalla.
5. Si agregamos cuentas, es posible que debamos ingresar el patrón, el pin o la contraseña del teléfono para mayor seguridad.

En lo opuesto, se muestra cómo quitar una cuenta de Google o de otro tipo de nuestro teléfono

1. Abramos la aplicación de «Configuración» del teléfono.
2. Presionemos «Cuentas». Si no vemos la opción «Cuentas», presionemos «Usuarios y cuentas».
3. Presionemos la cuenta que queramos quitar > Quitar la cuenta.
4. Si es la única cuenta de Google que tenemos en el teléfono, tendremos que ingresar el patrón, el pin o la contraseña para mayor seguridad.

### **Recursos:**

Materiales de apoyo:

*Cómo Cambiar la Contraseña / Cómo Borrar una cuenta de Google*

## Paso a Paso

Los/las facilitadores/as abren un espacio para responder a dudas generadas durante la sesión.

### Valoración del Taller y Despedida

#### Reflexiones de los/las facilitadores/as

En esta sección, las facilitadoras deberán anotar sus reflexiones sobre el desarrollo de la sesión ¿Qué fue lo más llamativo que comentaron las participantes? ¿Hubo algún inconveniente en el desarrollo de los contenidos por los elementos técnicos? Por ejemplo, señal de Internet, desconexión, etc.

¿Se pudo terminar el desarrollo de los contenidos?



# Otros Aspectos Considerados para Complementar el Programa Formativo:

## **Formato de la capacitación: secuencial y modular**

El curso ha sido diseñado siguiendo una estructura de módulos independientes, que pueden seguirse de manera continua o espaciada en distintos momentos, si así se determina.

## **Metodología: activa y participativa**

La metodología que se presenta en este módulo se fundamenta en la creación de situaciones de aprendizaje variadas, en las cuales las participantes aprenden haciendo. Esto significa que el resultado de la labor educativa depende tanto de los métodos y técnicas utilizadas, pero también de los contenidos tratados.

La instructora y las participantes, por su parte, asumen la responsabilidad y pertinencia de su aprendizaje. Para lograr esto se utilizan métodos y técnicas que propician la relación de horizontalidad, la participación y la apropiación de conocimientos y técnicas para el trabajo con las dependencias seleccionadas.

## **Recomendaciones para la facilitación:**

- Visualicemos el proceso de capacitación como algo continuo, gradual y sistemático.
- Seamos flexibles. Adaptemos cada actividad a la realidad concreta de las personas, sus características, sus intereses, sus necesidades, su entorno, su territorio, su nivel educativo, su lenguaje.
- Partamos de la experiencia. La vida cotidiana es el punto de partida para el análisis crítico de la realidad; y es también el punto de llegada, pues el objetivo es influir y mejorarla.
- Estimulemos el sentido crítico, creativo y la libre construcción de aprendizajes.
- Gestionemos procesos educativos en libertad y para la libertad.
- Abstengámonos de expresar ideas u opiniones o de mantener actitudes que respondan a estereotipos o prejuicios, o que en su contenido implícito promuevan la exclusión o la discriminación.
- Propiciemos el desarrollo de reflexiones usando la organización de las sillas en forma de mesa redonda, esto facilita el reconocimiento entre las personas participantes y democratiza las discusiones.

## **Antes de la formación:**

Identifiquemos y establezcamos acuerdos con las participantes: confidencialidad, puntualidad, respeto a las diferentes opiniones, uso alternado de la palabra, evitar aconsejar, juzgar e interpretar, etc.

- A fin de crear un espacio seguro para la participación, conformemos grupos de máximo 6 personas, excepto en las actividades que indican de forma expresa la necesidad de conformar grupos con un número mayor de integrantes.

- Ajustemos el número de grupos al número total de participantes. Identifiquemos y preparemos el material didáctico y consumible que se requiera para cada actividad, con la debida anticipación.
- Coordinemos previamente la forma de contar con el material consumible (papelógrafos, esferos, lápices de colores, marcadores, tijeras, cartulinas, material reciclado, material para decorar, etc.) necesario para la ejecución de las actividades.
- Identifiquemos con anticipación las actividades que requieren el desarrollo de tareas previas.
- Indiquemos siempre a las participantes el tema que se desarrollará y los objetivos establecidos.
- Tomemos nota de los términos o ideas que resulten más relevantes para las reflexiones, esto nos permitirá ratificar que con frecuencia las participantes poseen conocimientos previos o han tenido experiencias que facilitan los nuevos aprendizajes.

### **Durante la formación:**

- Evitemos forzar la participación de las personas. Esperemos a que esta se dé de forma voluntaria. Es posible que algunas veces, ante el silencio de las participantes, debamos precisar la pregunta formulada, plantearla en un lenguaje más sencillo o mediante ejemplos que incentiven el debate.
- Evitemos inducir las respuestas de las participantes.
- Antes de presentar conceptos y teorías, preguntemos a las participantes qué entienden por estos o qué conocimientos previos tienen sobre cada tema.
- Motivemos a las participantes a construir conceptos de forma colectiva y, posteriormente, contrastarlos o complementarlos con los conceptos entregados en la guía.

### **Recomendaciones específicas para el desarrollo de técnicas:**

- Lluvia de ideas:
- Evitemos interrumpir a las participantes con opiniones o juicios de valor propios sobre los temas. Hagámoslo solo en los casos en los que las opiniones vertidas por las participantes contengan frases discriminatorias o excluyentes que se refieren a estereotipos o prejuicios.
- En estos casos, motivemos la reflexión sobre los contenidos y significados implícitos en estas.
- Si las participantes se estancan en la discusión, es conveniente formular preguntas utilizando el ¿qué?, ¿por qué? o ¿para qué?, de los temas propuestos.

### **Trabajo en grupos:**

- Conformemos grupos de trabajo diversos.
- Establezcamos claramente los objetivos y los productos que se quieren alcanzar.
- Verifiquemos que las instrucciones son claras y precisas.
- Promovamos y apoyemos a los grupos para garantizar la participación de todas las personas.
- Apoyemos a los grupos en las actividades, a fin de facilitar que se cumplan los tiempos establecidos.

### **Sesiones de plenaria y de debate:**

- Establezcamos el mecanismo de participación de las personas o los grupos durante la sesión plenaria que incluyan pautas, como son orden de presentación, mecanismo para intervenir, respeto a las opiniones de las otras personas, etc.
- Establezcamos los tiempos de intervención. Definamos el mecanismo de preguntas o respuestas ante las intervenciones de las participantes. Por ejemplo: al finalizar cada intervención se recogerán las preguntas y luego se ofrecerá un espacio de cinco minutos para las respuestas.
- Promovamos la participación del mayor número de personas y no permitamos a unas pocas participantes monopolizar la palabra.
- Establezcamos pautas para llegar a consensos y para respetar los disensos.
- Evitemos obligar a las personas a participar en público. En privado se pueden preguntar los motivos por los cuales no quieren participar públicamente. En algunas ocasiones, la no participación responde al temor a equivocarse frente a sus compañeras o compañeros o al miedo o desconocimiento de estrategias para hablar en público.

La plenaria puede desarrollarse manteniendo los grupos de trabajo o bien organizando a todo el grupo en forma de mesa redonda.

### **Juegos de papeles y sociodramas:**

- Definamos claramente con las personas el tema que se va a analizar.
- Establezcamos el tiempo para el desarrollo del juego o el sociodrama que debe dividirse en tres momentos:
- Un momento dedicado a la preparación de la actividad, que incluye un espacio de intercambio de ideas y opiniones entre las participantes para recoger lo que conocen sobre el tema, cómo lo viven, cómo lo entienden.
- Un momento para preparar las historias o los argumentos que se presentarán, con las ideas y la participación de todas. Se puede sugerir a las personas preparar un guion sencillo en el que se definan claramente los personajes y los papeles que se representarán, el orden de actuación y las ideas claves.
- Un momento para ensayar la actuación antes de presentarla públicamente.
- Se sugiere preparar el ambiente para el desarrollo del juego o sociodrama, como mesas, sillas, letreros para indicar lugares, materiales de reciclaje, etc.

### **Estudios de caso:**

- Leamos previamente los estudios de caso y reunamos información de soporte sobre estos.
- Analicemos críticamente nuestros propios puntos de vista sobre los estudios de caso.
- Analicemos la pertinencia de utilizarlos o la necesidad de adaptarlos a la realidad local.

### **Dinámicas de grupo:**

- Compartamos con las participantes, paso a paso, las instrucciones de las dinámicas.
- Aseguremos que todas las personas comprendieron qué es lo que tienen que hacer y cuál es el objetivo de la dinámica.
- Llamemos la atención de las participantes sobre los pasos importantes en las dinámicas grupales.
- Evitemos promover la competencia entre las participantes.
- Evitemos llamar la atención públicamente a las participantes que por algún motivo cometen un error en el desarrollo de las dinámicas.
- No declaremos a grupos o personas ganadoras o perdedoras en las actividades desarrolladas.
- Recordemos a las participantes que el objetivo de los juegos se alcanza con la participación de todas, no con protagonismos individuales o grupales.

### **Video foro: antes de la proyección:**

- Garanticemos un lugar adecuado y los equipos necesarios para la proyección: proyector, reproductor de video, equipo de amplificación, sillas, bancas o cojines que ofrezcan comodidad a las y los asistentes. Todas y todos deben sentarse y ubicarse frente a la pantalla.
- Probemos los equipos.
- Observemos previamente el video o película y preparemos una introducción de este. Además, revisemos las preguntas contenidas en esta guía para facilitar la reflexión, o preparemos algunas, como: ¿Cuál es el tema principal que aborda el video? ¿Cuál es el argumento del video? Lo que sucede en el video, ¿se parece a lo que sucede en la realidad?, ¿por qué sí?, ¿por qué no? ¿Qué personajes, situaciones, o momentos del video les molestaron? ¿Por qué? ¿Se identifican con algún personaje o con alguna situación? ¿Cuál situación o personaje?, ¿Por qué se identifican? Durante el cine o video foro:
- Iniciemos con una charla introductoria con datos del video.

### **Al concluir la proyección, abordemos los temas propuestos a partir de preguntas guías**

- Para finalizar el foro, solicitemos a las personas que propongan conclusiones y aprendizajes comparando lo que observaron en el video con la vida real y su cotidianidad. ¿Por qué? ¿Se identifican con algún personaje o con alguna situación? ¿Cuál situación o personaje? ¿Por qué se identifican? Durante el video foro:
- Iniciemos con una charla introductoria con datos del video o película.

### Después de la formación:

- Conviene que el facilitador y la facilitadora del curso sitúen, entre otros, los siguientes puntos con las participantes:
  - a. ¿Cómo influyó el curso en sus actitudes, conocimientos y habilidades en su trabajo como facilitador/a?
  - b. ¿Valora usted su papel y disfruta de su trabajo más (o menos) que antes del programa?
- Además de lo enfocado en el programa de fortalecimiento de capacidades, ¿qué necesidades tiene usted para desarrollar sus conocimientos y habilidades como facilitador o facilitadora?

### Los métodos formativos empleados responden a los tres componentes del desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje: conocimientos, habilidades y actitudes:

Conocimientos	Habilidades	Conocimientos
¿Qué debemos saber?	¿Qué debemos saber hacer?	¿Por qué tendríamos que hacerlo?
Teóricos	Prácticas	Experiencias
Para fortalecer conocimientos desde un punto de vista teórico	Para verificar la comprensión y consolidación de lo aprendido	Para experimentar en la práctica los conocimientos adquiridos y poder resolver dudas y preguntas

### Contenido Transversal:

- Perspectiva de género
- Comunicación inclusiva

### Evaluación, seguimiento e impacto de la formación

**Evaluación:** de todas las unidades se pasará un cuestionario de evaluación que recoja indicadores que sirvan para valorar:

### **Satisfacción**

Valoración de la acción formativa en cuanto a materiales, organización, profesorado, utilidad para el puesto de trabajo.

### **Aprendizaje**

Grado en que los conocimientos o habilidades recibidos durante la acción formativa han sido asimilados.

### **Transferibilidad**

Permite valorar en qué grado la persona formada pone en práctica, en el puesto de trabajo, los conocimientos adquiridos.

# GLOSARIO

**Acción afirmativa:** es el conjunto de medidas temporales encaminadas a acelerar la igualdad objetivo principal es lograr la igualdad efectiva y corregir la distribución desigual de oportunidades y beneficios en una sociedad.

**Aplicaciones web:** APP es la abreviatura de aplicación en inglés. Estos son programas diseñados para po móviles, tabletas, etc. Permiten a sus usuarias acceder a información, realizar interacciones o acceder a servicios.

**Autonomía económica:** es un pilar fundamental de la autonomía de las mujeres y, por definición, requiere que ellas perciban ingresos que les permitan superar la pobreza y disponer de su tiempo libremente para capacitarse, acceder al mercado laboral, desarrollarse profesional y personalmente, participar de manera activa de la vida social y política y dedicarse a sus seres queridos, sin que ello se transforme en una barrera para el logro de sus propias aspiraciones (Cepal, 2011). Considera también la capacidad de que ellas sean proveedoras de su propio sustento, así como del de las personas que de ellas dependen, y de decidir cuál es la mejor forma de hacerlo para así tomar mejores decisiones para su vida y la de sus familias. En ese sentido, autonomía económica es más que autonomía financiera, ya que incluye el acceso a la seguridad social, a los servicios públicos y a la determinación del uso de los recursos obtenidos por su trabajo remunerado.

**Autonomía física:** es la capacidad de las mujeres para vivir un desarrollo en sociedad, llevar una vida libre de violencia y decidir sin ninguna injerencia sobre su cuerpo, salud y sexualidad. El objetivo de Prodemu es desarrollar en las mujeres una conciencia crítica de género para que identifiquen situaciones y espacios donde ellas u otras mujeres experimenten discriminación y subordinación por el hecho de ser mujeres, y cuestionen la visión tradicional de autoestima que busca cambiar hábitos en las mujeres para que acepten los estereotipos de género y se amolden a ellos.

**Autonomía para la toma de decisiones:** se relaciona con la capacidad de las mujeres de participar en espacios de toma de decisiones públicas que afecten su vida, sus familias, sus comunidades y la sociedad. El objetivo es que las mujeres cuenten con habilidades y herramientas que les permitan identificar problemas o discriminaciones que las afectan como grupo y diseñar estrategias de incidencia ciudadana que las lleven a establecer una relación de interlocución legítima y validada con aquellos actores que formen parte de la solución a estos problemas.

**Autonomía:** se entiende como la capacidad de cualquier persona de agenciar su vida con sus propios recursos para su pleno desarrollo en sociedad. Es decir, cómo la persona logra administrar su vida de manera libre, teniendo participación plena en los distintos ámbitos de la sociedad. Es posible observar que la autonomía tiene un componente individual y uno social. El individual se asocia a los procesos de aprendizaje que desarrollan o fortalecen la autonomía como tal, mientras que el componente social se relaciona con los elementos externos o estructurales que obstaculizan o facilitan el logro de la autonomía. El Observatorio de Género de América Latina y el Caribe de la Cepal identifica tres dimensiones de la autonomía: física, económica y en la toma de decisiones, interdependientes entre sí.

**Barreras invisibles:** es un término que representa la metáfora del techo de cristal. Se acuñó en la década de los 70 en los Estados Unidos y sirve para designar los obstáculos artificiales e invisibles que se deben a prejuicios psicológicos y estructurales e impiden el acceso de la mujer a puestos ejecutivos de alto nivel en cualquier tipo de organización.

**Brecha de género:** el orden de género tiene efectos en las sociedades, ya que asignan una distribución de tareas entre mujeres y hombres bastante rígidas y labores con distintas valoraciones que se traducen en discriminación, desigualdades, barreras y brechas. A continuación, cada una:

- **Discriminación de género:** toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales (Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra la Mujer –Cedaw).
- **Desigualdad de género:** distancia social entre mujeres y hombres. Históricamente las mujeres han estado relegadas a la esfera privada, limitando su acceso a los recursos y a la toma de decisiones. Las desigualdades se relacionan con factores sociales, económicos y políticos que se grafica en brechas.
- **Barreras de género:** Impedimento administrativo, legal, social o cultural, que obstaculiza el acceso, uso, control y beneficio a hombres y mujeres a determinados bienes y servicios.

**Captura de pantalla:** o pantallazo, es una foto tomada por un teléfono inteligente para capturar los elementos vistos en la pantalla en un precioso momento, y que queden guardados como una foto.

**Ciberviolencia:** es el acoso producido por parte de una persona hacia otra del sexo opuesto, utilizando las nuevas tecnologías y todas las herramientas que proporciona Internet.

**Ciudadanía:** conjunto de derechos y deberes que hacen de cada individuo un miembro de una comunidad política. Habla de la calidad del vínculo y la relación que las personas tienen con el Estado. A través de esta relación, se establecen las prerrogativas para participar en la vida pública y en la toma de decisiones de una comunidad o una nación. Implica no solo derechos y responsabilidades, sino también participación.

**Comunicar:** intercambiar información entre dos o más participantes con el propósito de transmitir o recibir información u opiniones distintas.

**Conciencia de género:** se entiende como el conocimiento que las mujeres hacen de sí mismas y de las condiciones de opresión y asimetrías derivadas de las desigualdades de género. En el plano político, la conciencia de género tiene una dimensión individual y otra colectiva. La individual se refiere a la experiencia personal de reconocimiento del carácter de la construcción de la identidad de género. La colectiva, al reconocimiento social de la diferencia sexual y de los mecanismos a través de los cuales dicha diferencia se traduce en desigualdad de género. Ambas dimensiones están estrechamente entrelazadas y forman parte de un proceso de activación contra la discriminación basada en la diferencia sexual.

**Correo electrónico:** es un sistema que permite el intercambio de mensajes entre distintas computadoras interconectadas a través de una red.

**Derechos humanos:** son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de raza, sexo, nacionalidad, origen étnico, lengua, religión o cualquier otra condición. Entre estos se incluyen el derecho a la vida y a la libertad; a no estar sometido ni a esclavitud ni a torturas; a la libertad de opinión y de expresión; a la educación y al trabajo, entre muchos otros.

**Discriminación directa:** cuando alguien, por ejemplo, no es contratado o promovido y la razón, se declara abiertamente sobre la base de «porque es una mujer» (o un hombre).

**Discriminación indirecta:** cuando se establecen condiciones específicas (por ejemplo, «cinco años de experiencia»), pero el puesto realmente no necesita esa calificación. Si tal exigencia tiene el efecto de excluir la mayoría de los aspirantes del mismo sexo, raza, etc., entonces es discriminatorio.

**Empoderamiento colectivo:** de acuerdo a Maritza Montero, es un proceso mediante el cual los miembros de una comunidad desarrollan conjuntamente capacidades y recursos para controlar su situación de vida, para actuar de manera comprometida, consciente y crítica, y la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones. En el camino, se transforman a sí mismos.

**Empoderamiento individual:** desde un enfoque de género, consiste en que se promueva en las mujeres una conciencia del mundo propia de la individualidad que permita sacar a flote los recursos, habilidades, capacidades y prácticas que constituyen a las mujeres como sujetos. El proceso de empoderamiento trata de orquestar estrategias que logren que estas consoliden su capacidad y autonomía en todos los ámbitos, a través de la toma de conciencia de su situación, de su organización y su movilización en colectivo, con el fin de mejorar sus condiciones de vida, revertir las discriminaciones de género y lograr su autonomía.

**Empoderamiento:** está orientado a contribuir al desarrollo y a la obtención de autonomía por parte de los individuos y sus grupos de pertenencia, ya que busca habilitar a personas, grupos y comunidades para desarrollar habilidades y capacidades necesarias para interactuar e intervenir el medio social, político y cultural (Unfpa, 2012). Refiere también al proceso mediante el cual las mujeres asumen el control sobre sus vidas, establecen sus propias agendas, adquieren habilidades (o son reconocidas por sus habilidades y conocimientos), aumentan su autoestima, solucionan problemas y desarrollan la autogestión.

**Enfoque de derechos humanos:** se orienta a la promoción y protección de estos derechos, guiándose por las normas internacionales establecidas y ratificadas por la República Dominicana. En consecuencia, los planes, políticas y procesos de desarrollo están anclados en un sistema de derechos y deberes establecidos por el derecho internacional.

**Enfoque de género:** herramienta conceptual y de análisis que se centra en las diferencias que cada cultura asigna a hombres y mujeres en razón de su sexo, para analizar de qué manera les afecta un determinado fenómeno o situación. Esta visión ayuda a comprender tanto la vida de las mujeres como la de los hombres y las relaciones que se dan entre ambos, y permite identificar discriminaciones, brechas y barreras de género, enriqueciendo el diseño de políticas públicas, programas, proyectos y propuestas que se ejecutan.

**Equidad de género:** resultados equitativos para hombres y mujeres en términos de género. Introduce, además, un componente ético para asegurar una igualdad real que de alguna forma compense la desigualdad histórica que el género femenino arrastra en cuanto a representación política o mercado laboral, entre otras.

**Estereotipos:** son creencias sobre los colectivos humanos que se crean y comparten entre los grupos de una cultura determinada. Los estereotipos sólo llegan a ser sociales cuando son compartidos por un gran número de personas dentro de grupos o entidades sociales. Son definiciones simplistas usadas para designar a las personas a partir de convencionalismos que no toman en cuenta sus características, capacidades y sentimientos de manera analítica. Estereotipos sexuales: reflejan las creencias populares sobre actividades, papeles, rasgos o atributos que caracterizan y distinguen a las mujeres de los hombres. Su eliminación es un factor importante para lograr la igualdad entre sexos.

**Feminización de la pobreza:** es un fenómeno que se caracteriza por el aumento de la incidencia y prevalencia de la pobreza en las mujeres. Se refiere a una desproporcionada representación de las mujeres entre los pobres, con respecto a los hombres. La pobreza se ha feminizado cuando el porcentaje de mujeres consideradas pobres en una población, supera al porcentaje de mujeres pertenecientes a esa población en su conjunto.

**Género/sexo:** concepto que hace referencia a las diferencias sociales, por oposición a las biológicas (sexo), existentes entre mujeres y hombres que han sido aprendidas y, por tanto, se consideran apropiadas en una sociedad y en un momento determinado.

**Geolocalización:** es la capacidad para obtener la ubicación geográfica real de un objeto, persona o lugar.

**Hashtag (etiqueta #):** un hashtag es una palabra clave que permite buscar y conectar información/personas interesadas en un tema. Se usan en todo tipo de publicaciones dentro de la aplicación, como reels, post, historias... Se pone el símbolo (#) delante de la palabra. Ejemplo: #republicadominicana / #empoderamiento / #igualdad

**Igualdad de género:** es la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los hombres, y las niñas y los niños. Iguales oportunidades para hombres y mujeres, es, por tanto, un principio jurídico universal.

**Igualdad de oportunidades:** consiste en dar a cada persona, sin importar su sexo, raza o credo, las mismas oportunidades de acceso a los recursos y beneficios que proporcionan las políticas públicas. Es una concepción basada en un conjunto de principios de intervención cuyo fin es eliminar entre los individuos las desigualdades derivadas por las diferencias.

**Informar:** dar a conocer datos veraces

**La nube (cloud storage):** el almacenamiento en la nube o cloud storage es un modelo de informática que guarda una gran cantidad de datos, archivos y programas en Internet, permitiendo acceder a ellos desde cualquier lugar y en cualquier momento.

**Marcadores web o favoritos:** es un marcador virtual para poder volver más tarde a la página que se está leyendo. Los enlaces guardados se suelen denominar favoritos en Internet Explorer y marcadores en Google Chrome.

**Marketplace Facebook:** es un destino de Facebook donde las personas pueden descubrir, comprar y vender artículos. Las personas pueden explorar publicaciones, buscar artículos a la venta en su zona o productos con envío.

**Micronavegador:** los teléfonos inteligentes y otros dispositivos portátiles que se pueden conectar a Internet usan micro navegadores, que son versiones reducidas de los navegadores utilizados en equipos de escritorio.

**Navegador web:** también llamado explorador web, es un programa informático que permite al usuario o la usuaria ingresar a las páginas Web que desee.

**Netiqueta o etiqueta net:** es el conjunto de normas que busca regular el comportamiento de las usuarias/os en Internet para mantener una buena convivencia en los entornos digitales.

**Paridad:** estrategia política que tiene por objetivo garantizar una participación equilibrada de mujeres y hombres en todos los ámbitos de la sociedad, particularmente en la toma de decisiones. En la práctica, la paridad se traduce como la apertura de mayores espacios de participación política a las mujeres, por ejemplo, a través de cuotas de participación política.

**Qué es la igualdad?** Según definición de las Directivas del 2000 de la Comisión de Igualdad, es el derecho que tienen todas las personas que residen en la Unión Europea al acceso al trabajo, la promoción, el salario e igualdad de trato; así como al derecho a poder conciliar su vida laboral, familiar y personal, independientemente, de sus perfiles de diversidad, que les distinguen. Por tanto, igualdad es el respeto a las diferencias y la no-discriminación de personas que no responden al estereotipo de la región o de la organización.

**Red móvil:** conexión a internet suministrada por un operador de telefonía (Claro, Altice, Viva, etc.) mediante una tarjeta SIM y permite llamar y conectarse en cualquier lugar, siempre que se disponga un paquete o contrato activado.

**Redes sociales:** son plataformas digitales formadas por comunidades de individuos con intereses, actividades o relaciones en común. Ejemplos: Instagram, Facebook, Youtube, WhatsApp, etc.

**Rúter:** del inglés router. Un router es un dispositivo que proyecta la señal y permite que los dispositivos se conecten mediante una conexión WI-FI.

**«sistema sexo/género»:** es una categoría de análisis que ha sido incorporada en las ciencias sociales en los últimos años y permite cuestionar valores y creencias en las relaciones entre los sexos. Este sistema trata de explicar cómo –basándonos única y exclusivamente en la diferencia del sexo con el que nace cada persona– se ha creado todo un conjunto de creencias, valores, costumbres, normas, practicas, oportunidades y comportamientos sociales diferentes para ambos sexos. Mientras el sexo es entendido como la diferencia sexual anatómica, el género es definido como una construcción cultural, que cambia con el tiempo y según las sociedades.

**Sexo:** El sexo se refiere a las diferencias y características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de los seres humanos que los definen como hombres o mujeres; son características con las que se nace.

**Símbolo de arroba (@):** representado con el carácter @, es un elemento que se utiliza en las direcciones de correo electrónico para diferenciar y separar el nombre de usuario del nombre del servidor. Por ejemplo, usuario@servidor.com

**Tarjeta SIM:** es una tarjeta de plástico pequeña con un chip pegado y que se debe insertar en un dispositivo móvil. En este chip se guarda un número de teléfono de manera segura.

**Tecnología:** son todas las herramientas y soluciones tecnológicas que procesan información y permiten las comunicaciones entre personas con eficiencia.

**Teléfono inteligente:** es un dispositivo electrónico por el cual podemos llamar como en cualquier celular, pero también podemos tomarnos fotos, ver videos, escribir mensajes de texto, etc. También se conoce como smartphone, celular o dispositivo móvil.

**TIC:** las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) son las herramientas que utilizamos para procesar, administrar y distribuir información, a través teléfonos, computadoras, etc. Las TIC ofrecen nuevas herramientas para combatir las brechas de género e impulsar el empoderamiento femenino, ya que cada vez existen más herramientas que favorecen el empoderamiento femenino como la educación en línea, las redes sociales y el acceso igualitario a la información.

**Wifi:** es la conexión a Internet con red inalámbrica (por medio de un router), Esta conexión suele estar cifrada con una contraseña.





Síguenos en nuestras redes:



ISBN: 978-9945-9369-2-6



Ave. Abraham Lincoln No. 962, Edificio Osiris, Santo Domingo, República Dominicana  
Teléfono: (809) 732-5555 | Fax: (809) 732-1326 | [info@indotel.gob.do](mailto:info@indotel.gob.do)  
[www.indotel.gob.do](http://www.indotel.gob.do)