

GUÍA PARA BENEFICIARIAS **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 Mujeres beneficiarias de la Canasta Digital 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.

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”.

Esta guía que presentamos constituye una herramienta clave para la alfabetización digital, a fin de reducir la brecha digital que es también una brecha social. Está desarrollada para que las beneficiarias adquieran las habilidades necesarias en entornos digitales con el objetivo de lograr el empoderamiento de las mujeres a través del uso de la tecnología.

Este manual se ha desarrollado de manera visual con el fin de que sea accesible, práctico y que permita solventar las dudas que puedan surgir en el proceso de aprendizaje.

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
¿Cómo está organizada esta guía?

MÓDULO 1

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

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

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

Glosario

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.

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

En este módulo se definen los conceptos de manera práctica para crear un acercamiento básico y seguro del uso de los dispositivos móviles, incrementando los conocimientos y la confianza para el uso. Este módulo pretende capacitar en el manejo básico del teléfono, la conexión y el acceso a internet y aplicaciones. Así como la socialización sobre la importancia de las TIC para las mujeres y la identificación 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



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.

Importancia de las TIC para las mujeres

¿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>

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=I9xt4eOAKIM>

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

https://www.youtube.com/watch?v=r_oXwt5RH4Q&t=115s

Beneficios de las tecnologías 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.



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

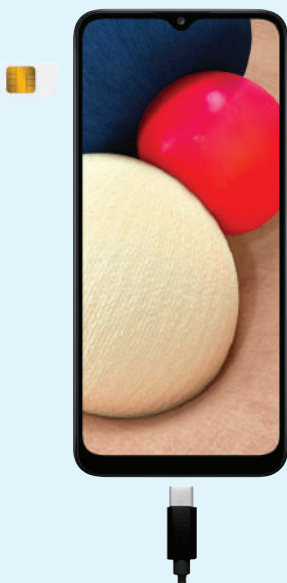


FUNCIONALIDADES DEL TELÉFONO INTELIGENTE

El Teléfono Inteligente

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

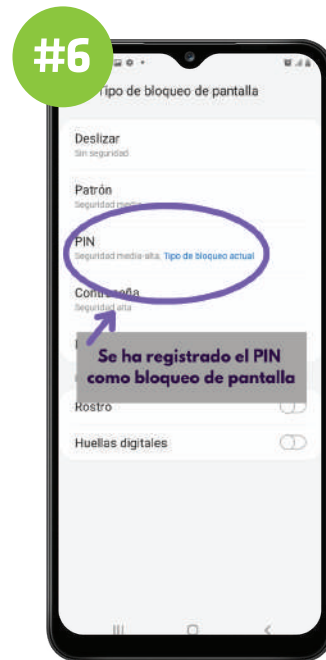
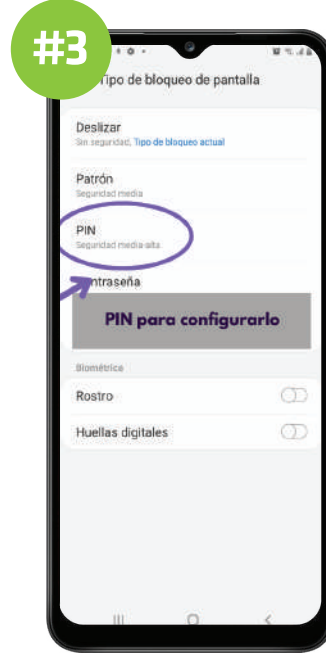
Usemos las características de bloqueo de pantalla para proteger el dispositivo. De forma predeterminada, el dispositivo se bloquea automáticamente pasado un período de tiempo sin uso.

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.



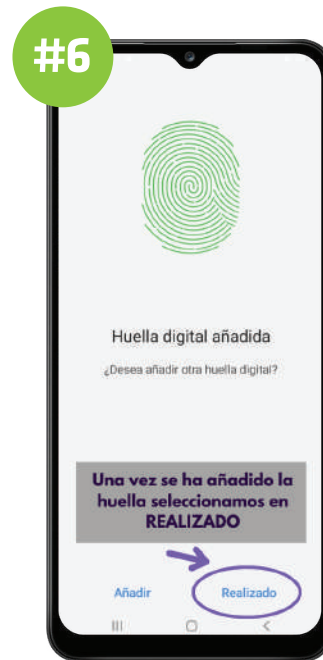
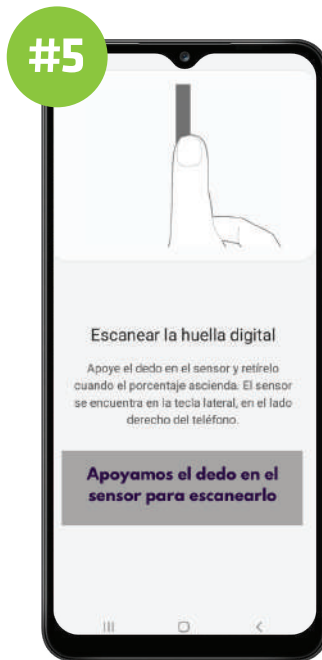
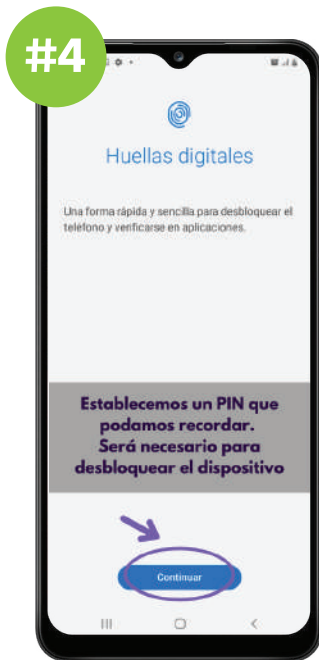
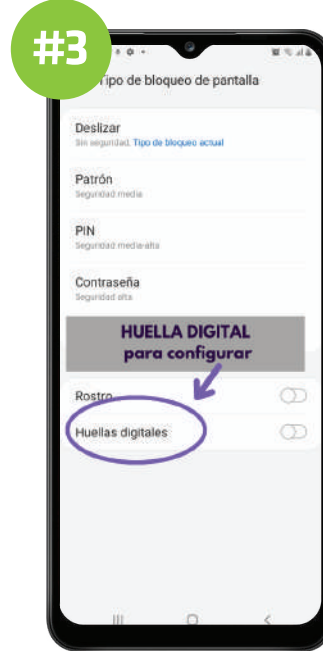
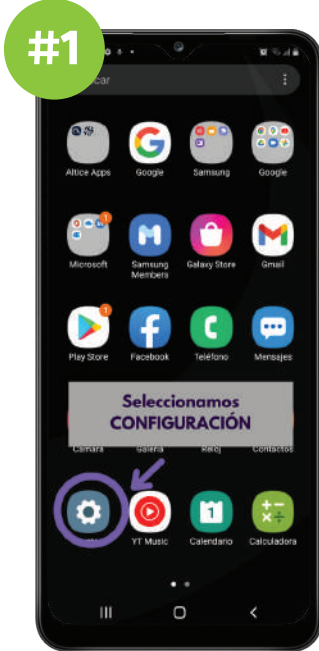


CONFIGURACIÓN DEL PIN DE SEGURIDAD





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.

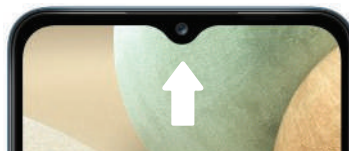


Cámara trasera

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.



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.



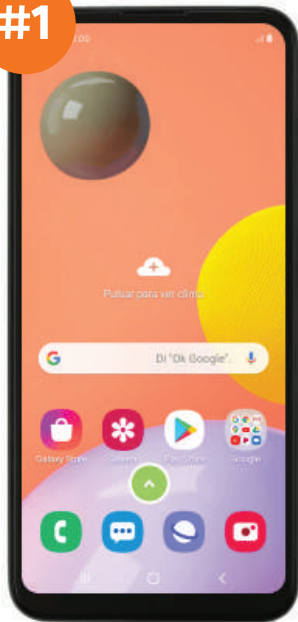
CONTACTOS

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.



LLAMAR A UN CONTACTO

#1

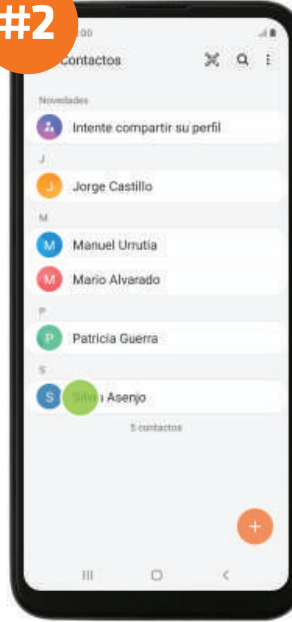


Encuentra "Contactos"

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

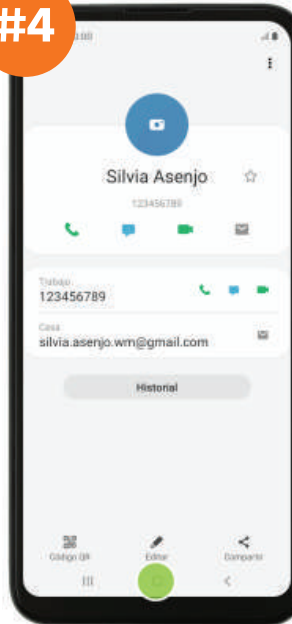
#3



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

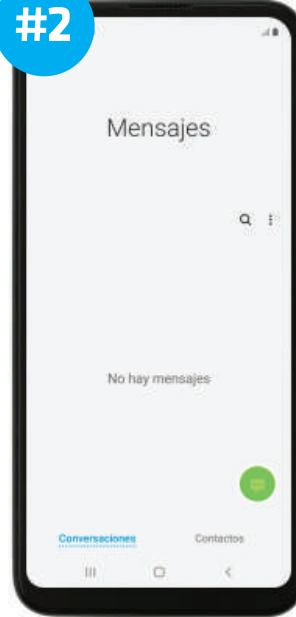


Crea un SMS

Selecciona el ícono de mensajes

Selecciona el ícono de nuevo mensaje

#2

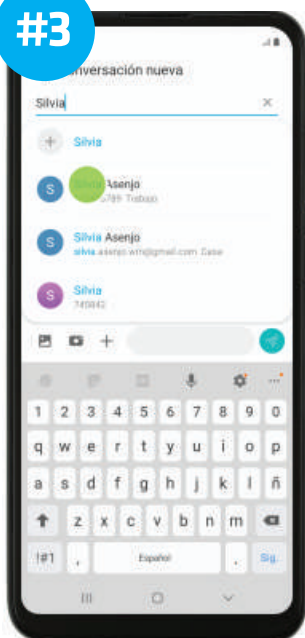


Crea un SMS

Selecciona el ícono de mensajes

Selecciona el ícono de nuevo mensaje

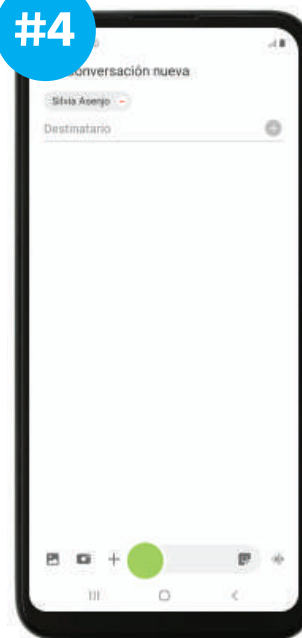
#3



Elige el destinatario

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

#4



Escribe un texto

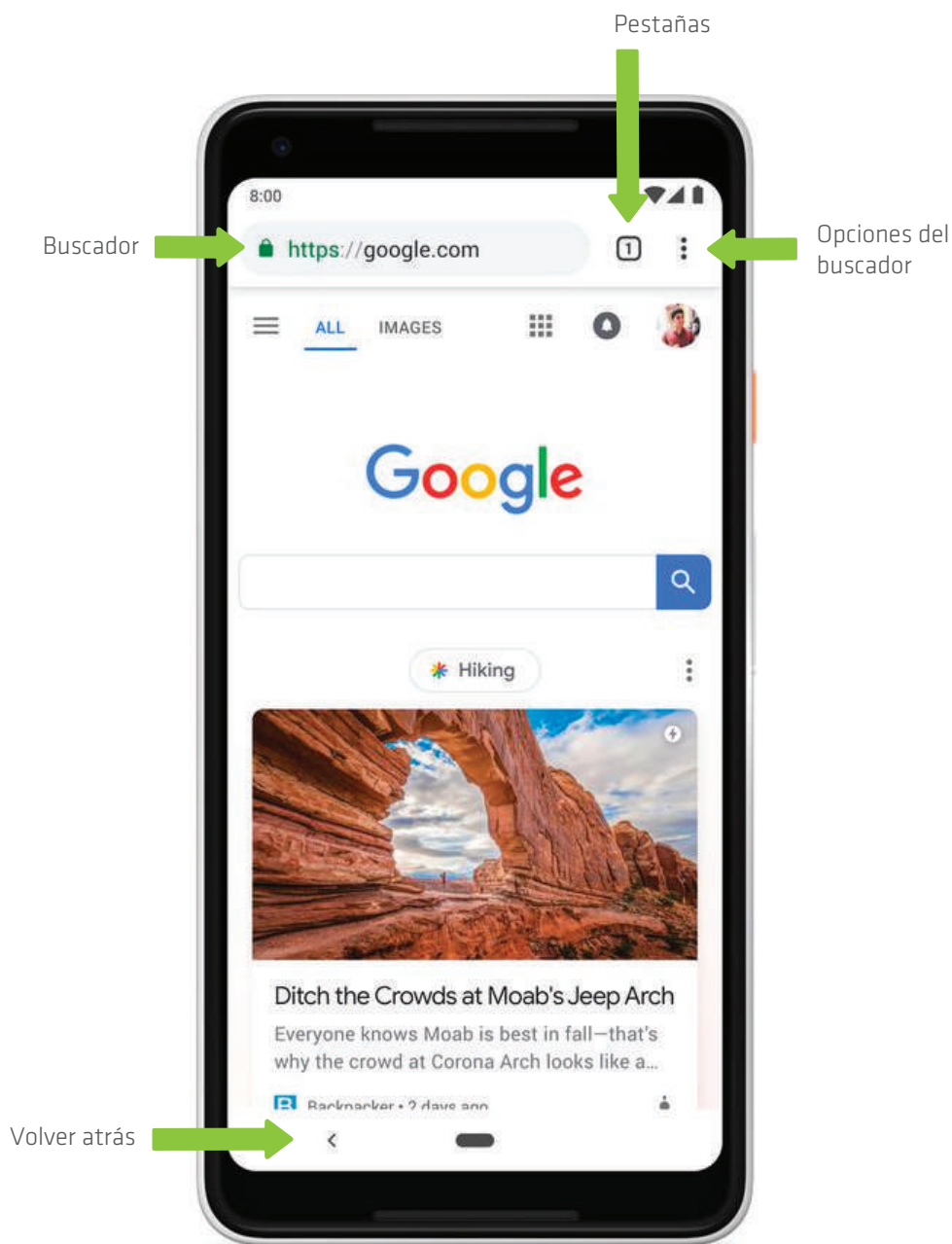
Selecciona el área para escribir y escribe el texto de tu SMS

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.



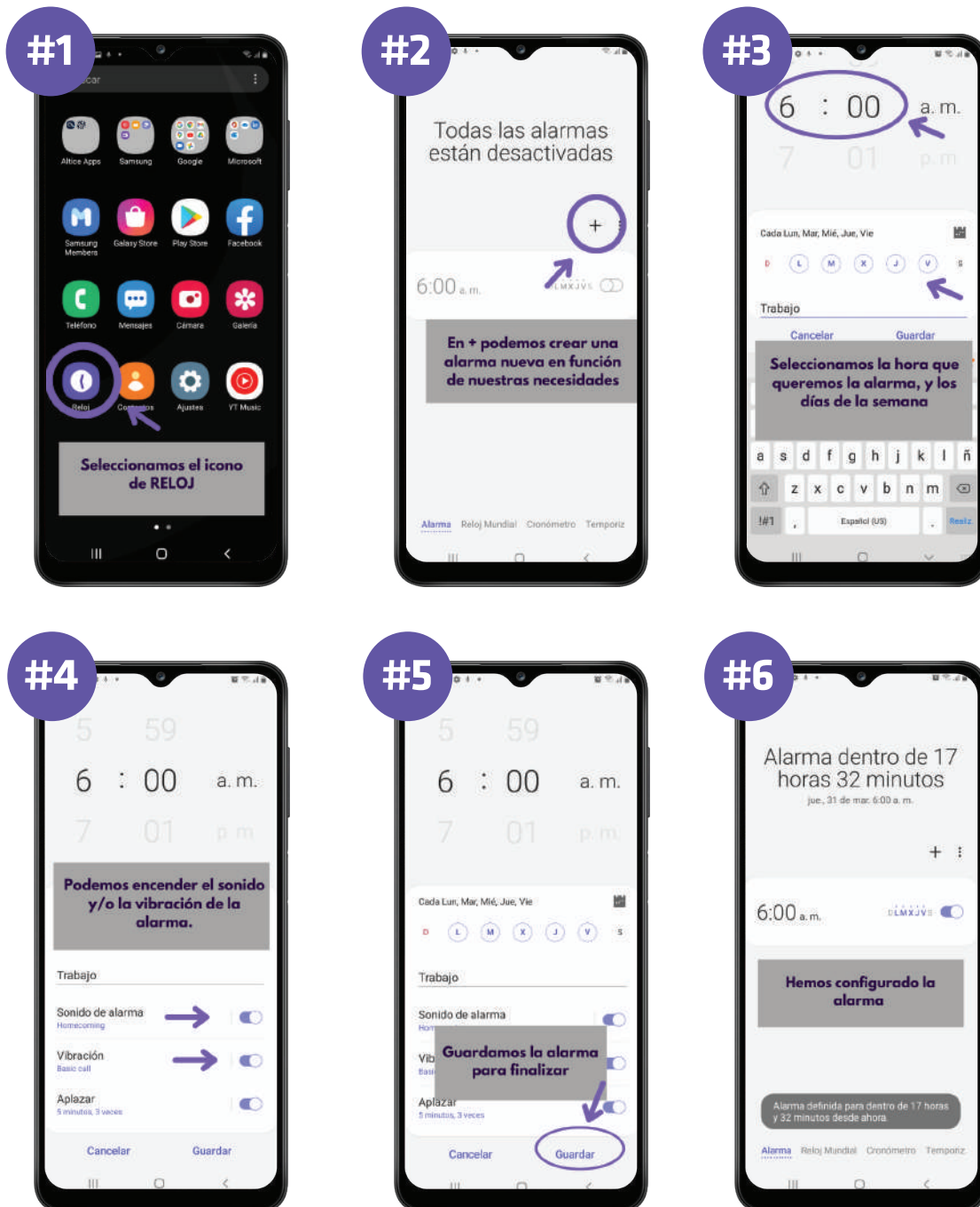


RELOJ

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.





CÁMARA DE FOTOS

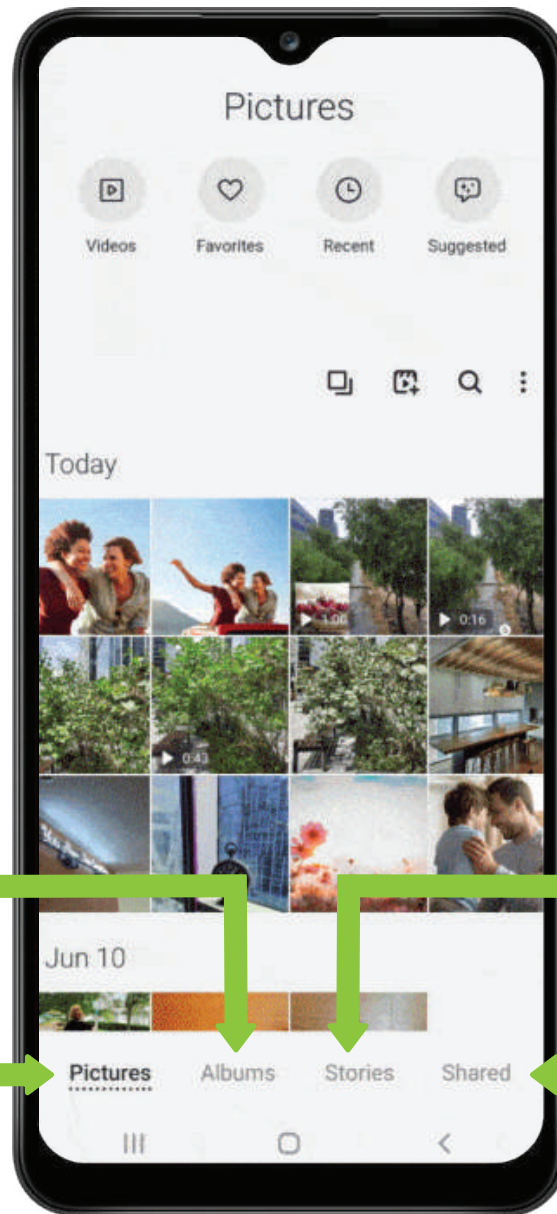
Es la aplicación de la cámara que sirve para cuando se quieran hacer fotos o vídeos. Puede capturar fotos y videos de alta calidad con la aplicación Cámara.





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

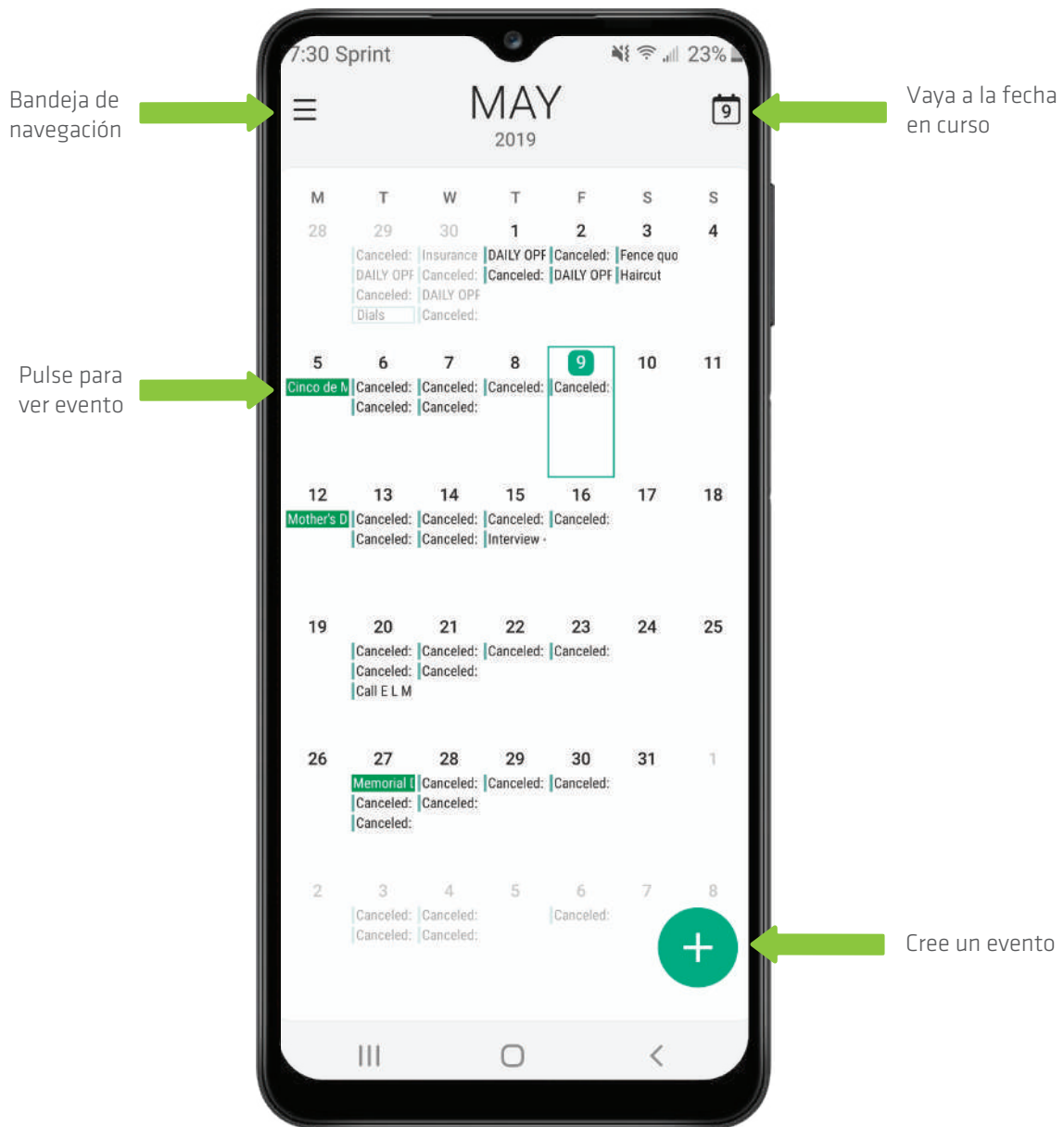
Vea fotos y videos

Comparta fotos y videos

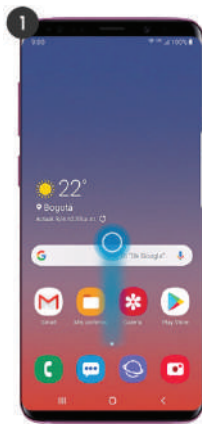


CALENDARIO

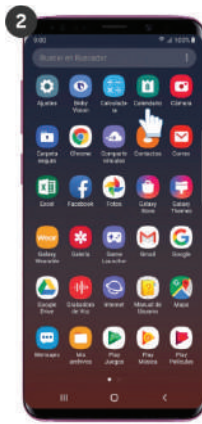
Es una aplicación en la que puedes programar tu agenda en forma de recordatorio.



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



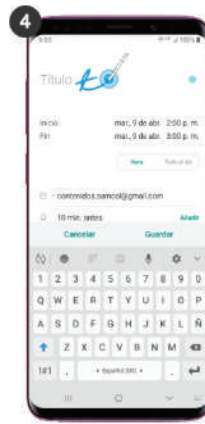
1. Desliza hacia arriba para acceder al Panel de Aplicaciones



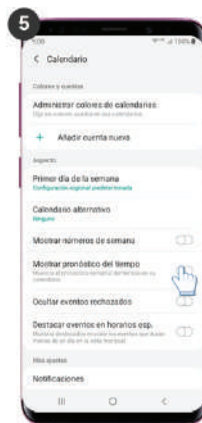
2. Ingresa en la aplicación Calendario



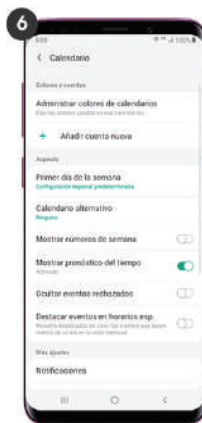
3. Presiona el botón de «Añadir»



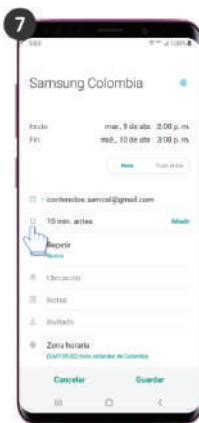
4. Ingresa el nombre del evento



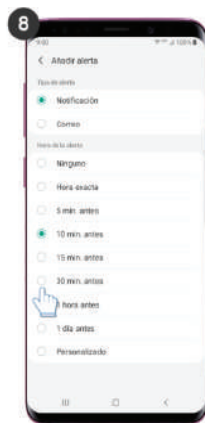
5. Toca sobre la fecha y hora de inicio



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



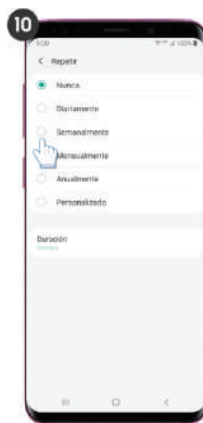
7. Toca sobre el icono de alerta



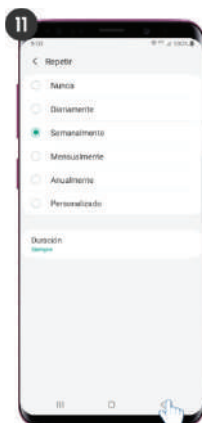
8. En este caso, serán 30 min antes



9. Selecciona «Repetir»



10. En este caso será «Semanalmente»



11. Pulsa «Atrás»



12. Toca «Guardar»

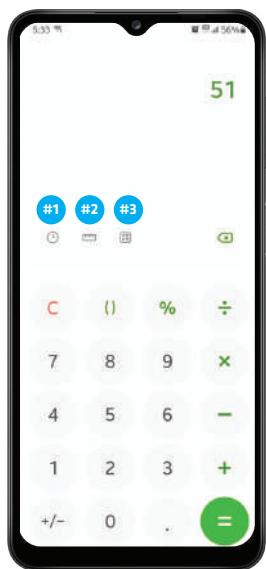


13. ¡Listo! De esta forma podrás crear un evento en el calendario



CALCULADORA

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



#1 Historial

Vea cálculos pasados

#2 Convertor de unidades

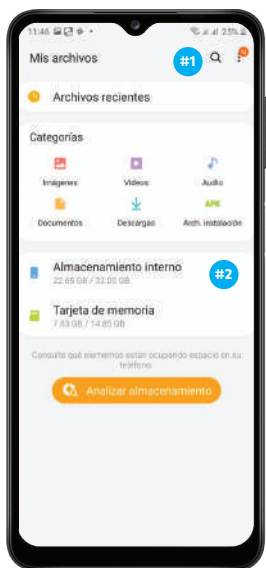
Convierta entre medidas

#3 Modo científico



MIS ARCHIVOS

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



#1 Buscar

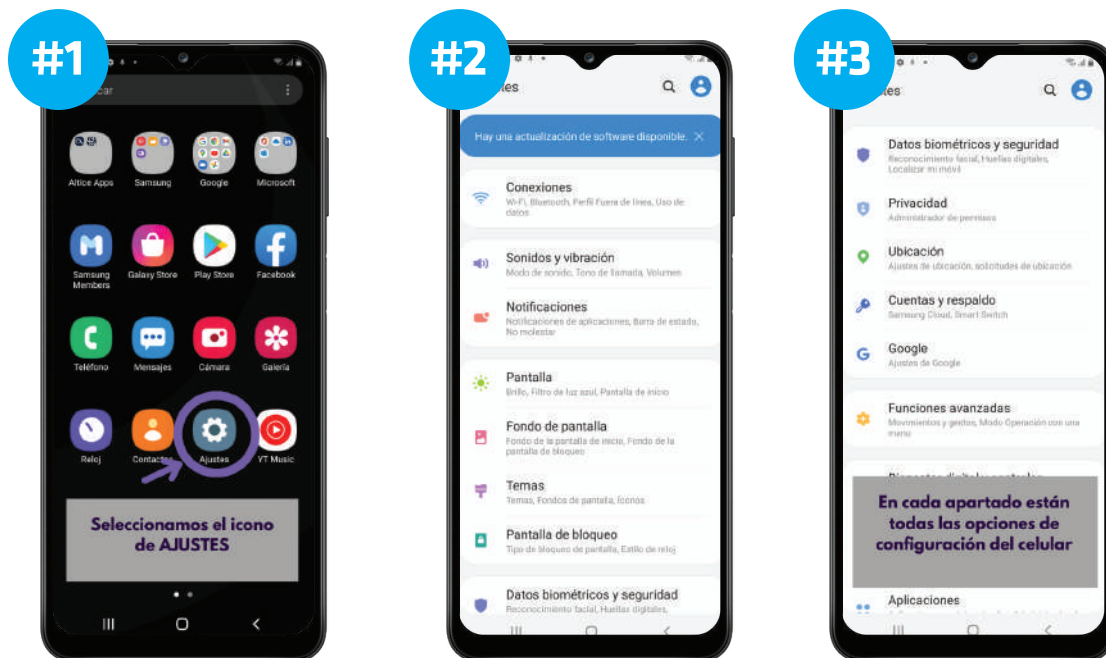
#2 Ubicaciones de almacenamiento

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, éstas suelen ser de frecuente utilidad por la sociedad en general: WhatsApp, Facebook, YouTube, etc.

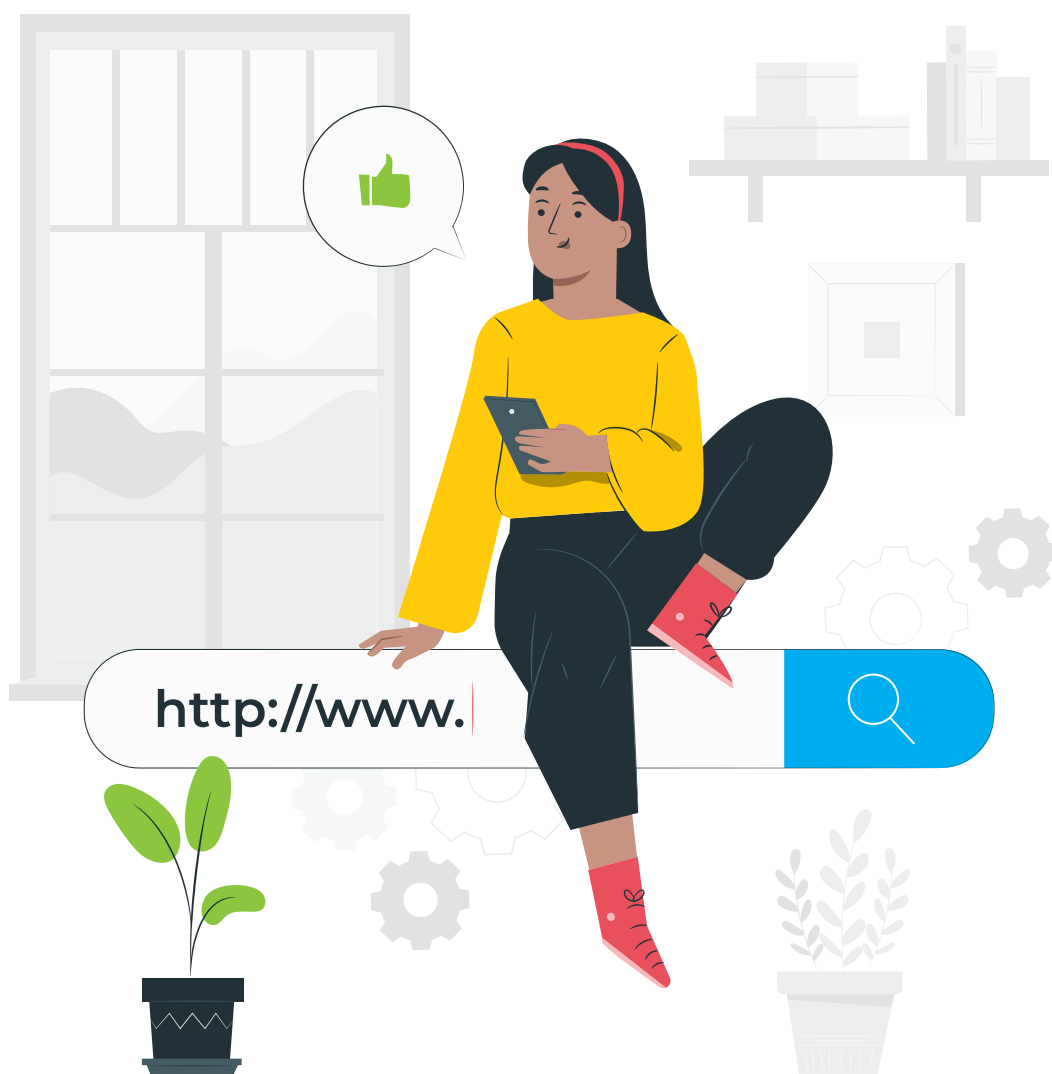


CONEXIÓN A INTERNET

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.





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 objetivo del proyecto Redes WiFi de Acceso en Lugares Públicos es proveer a la población 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.

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.



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.

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

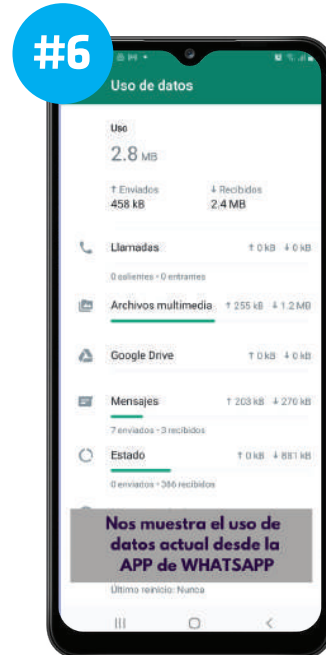
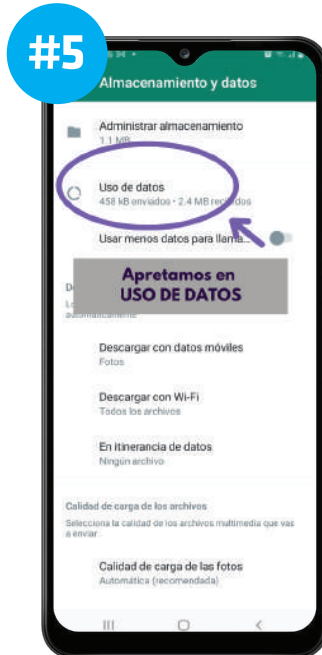
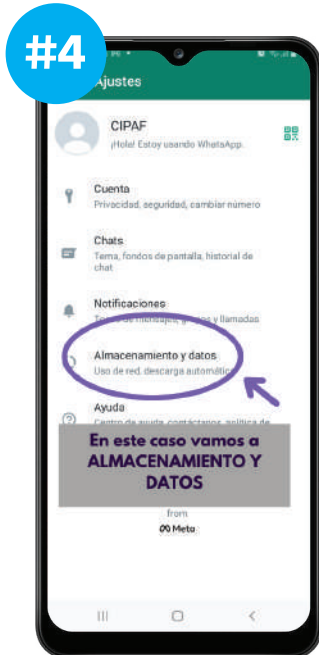
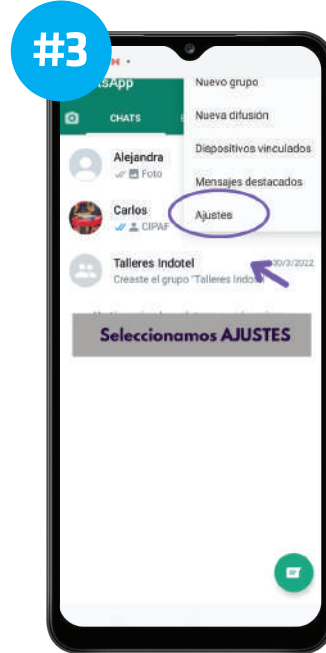
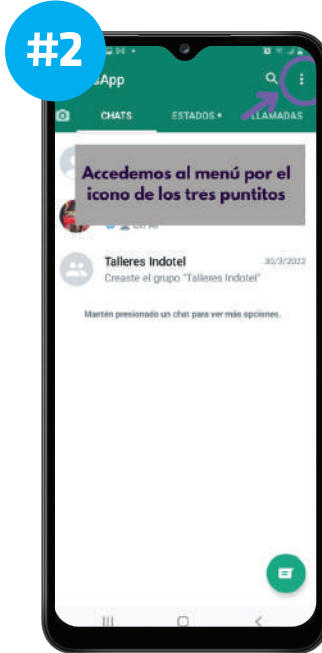
- Texto en WhatsApp = prácticamente infinito.
- Foto por WhatsApp: 0.1 MB por foto = 2.000.000 fotos.
- Música de calidad normal: 72MB por hora = 14 horas de música.
- Video: 150 a 200 MB por hora = 5 horas de video en YouTube, Facebook, Instagram o Tik Tok. *

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.

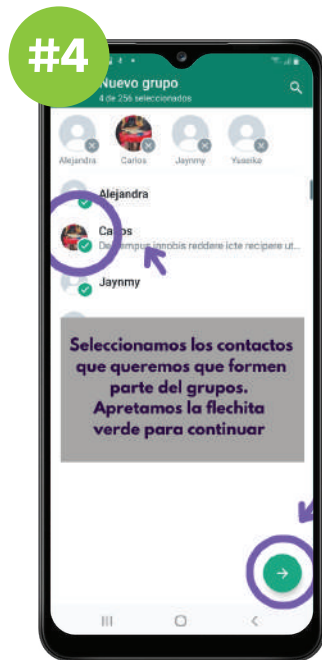
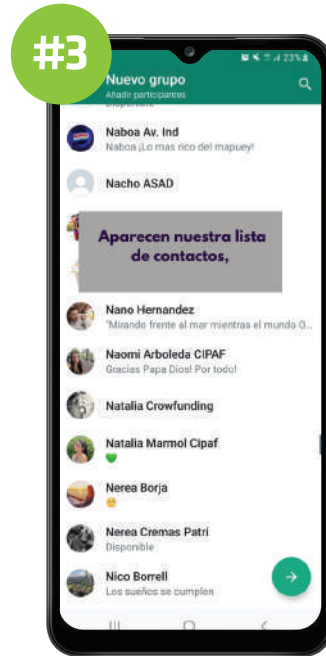


USO DE DATOS WHATSAPP





CREACIÓN DE UN GRUPO DE WHATSAPP



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

¿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.

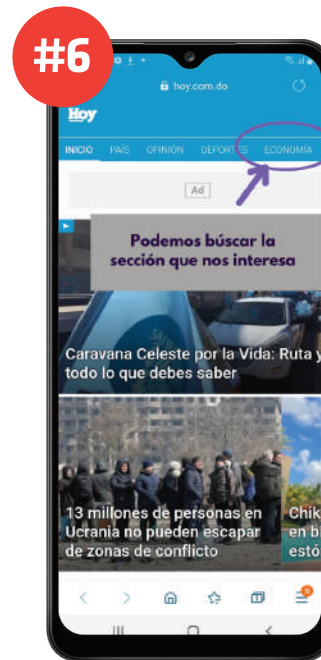
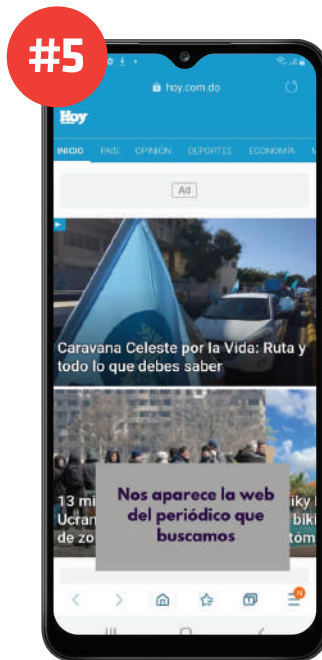
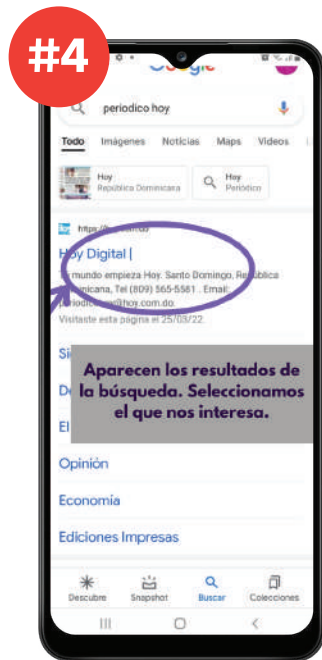
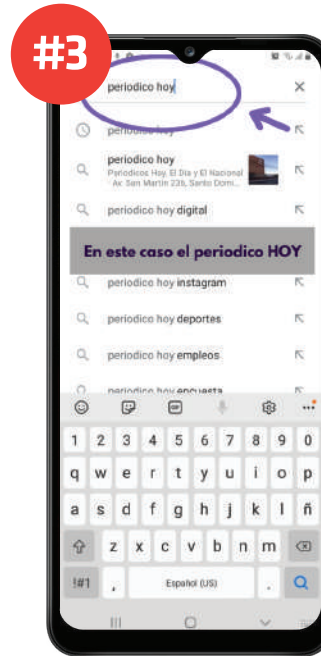
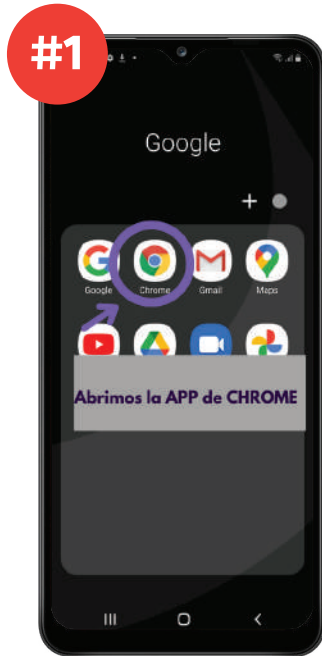
Un teléfono inteligente u otro dispositivo portátil pueden venir con un micronavegador ya instalado.

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.

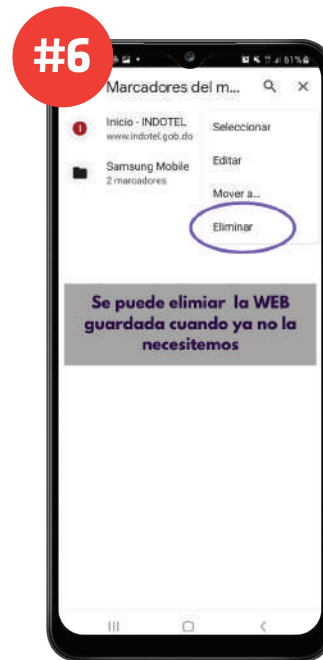
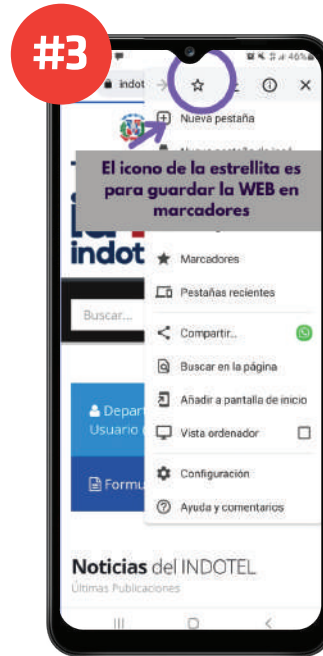
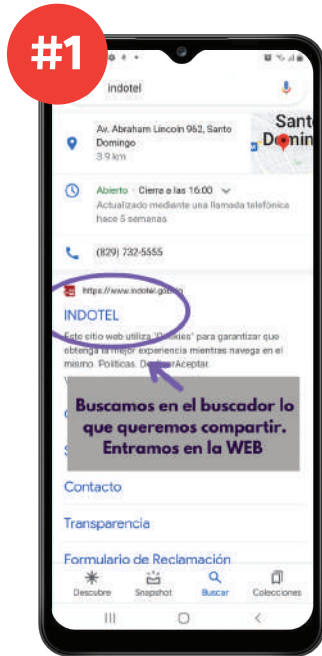


BÚSQUEDA EN INTERNET



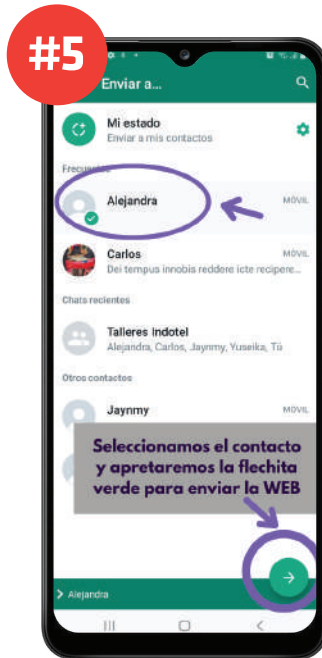
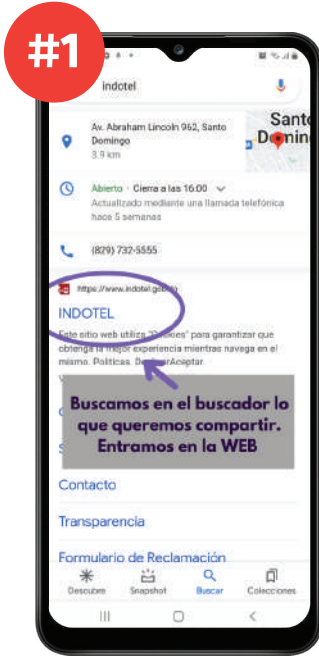


GUARDAR WEB EN MARCADORES





COMPARTIR WEB POR WHATSAPP





IDENTIFICACIÓN DE RELEVANCIA DE LA FUENTE Y CONTENIDO

Identificación de relevancia de la fuente y contenido

No toda la información publicada en Internet es fiable.

Cuando se resulto rápido a una consulta, a una necesidad de información.

Pero, ¿quién le dice a esa persona si la información encontrada es válida o no?

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>



APLICACIONES

Para utilizar cualquier aplicación es necesario introducir datos personales y elegir una contraseña de acceso y es conveniente tener en cuenta medidas básicas de seguridad.

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.

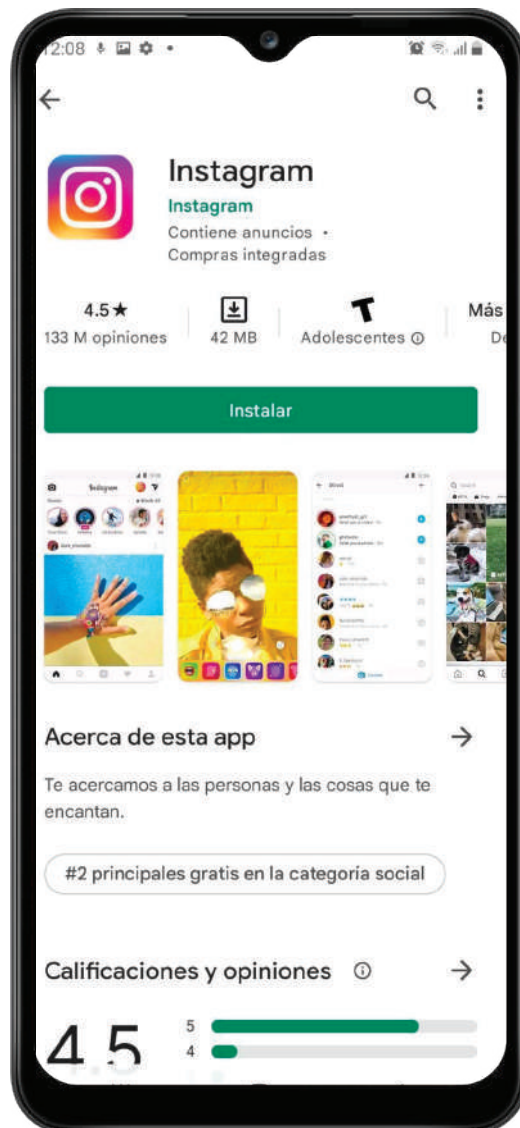
¿Qué es una APP?

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 usuarios 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. Las facilitadoras conceden un tiempo de exploración para que seleccionen una aplicación y la describan:

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

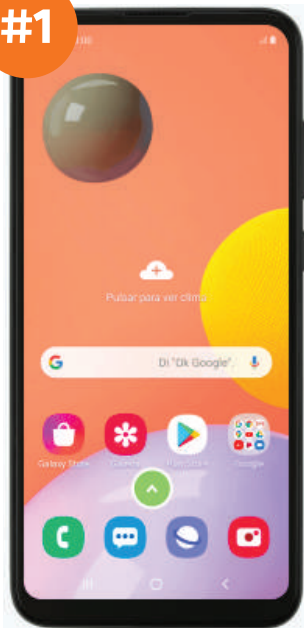
- Botón de descarga
- Vista previa
- Calificación por estrellas
- Reseñas
- Información adicional
- Guía de uso





DESCARGAR UNA APLICACIÓN

#1

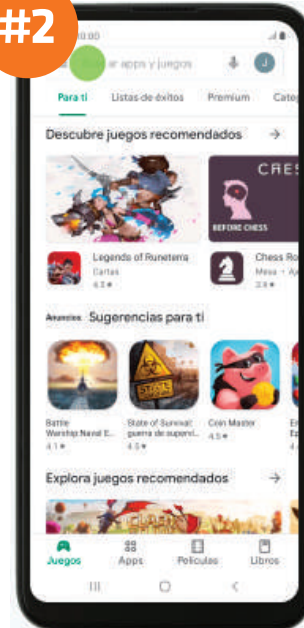


Encuentra "Play Store"

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

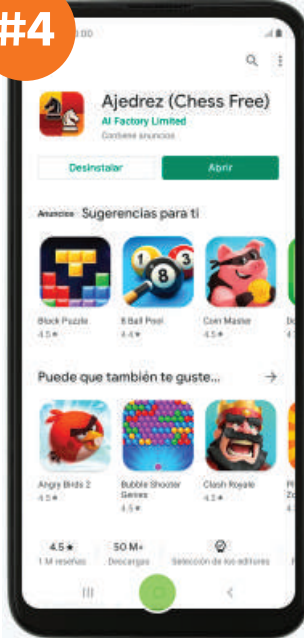


Instalar una aplicación

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



LISTADO DE APLICACIONES DE INTERÉS PARA DESCARGAR

Aplicaciones de Bancos (Banreserva, Popular, etc.)

App Banreservas:

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_EU5II9y8U

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=tMwK08hsxI8>

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



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.

MÓDULO

Comunicación
y Colaboración

2

Comunicación y Colaboración

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.

OBJETIVOS

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

¿Qué es un Correo Electrónico?

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

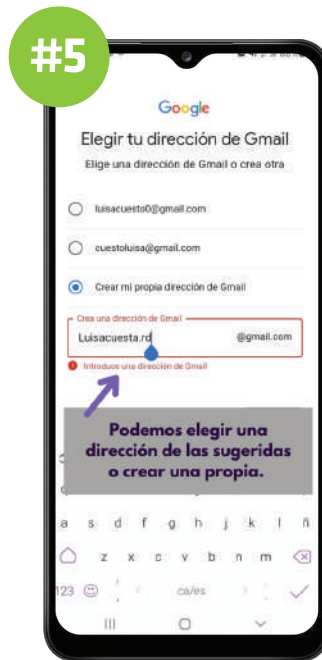
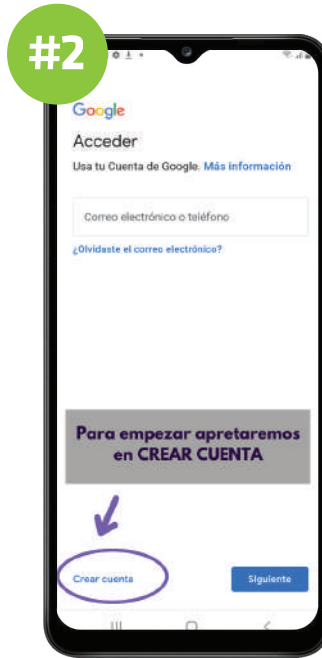
Las cuentas de correo electrónico pueden ser de dos tipos: corporativas o personales.

- **Correo electrónico corporativo:** este tipo de correo es ideal si tenemos un negocio, somos trabajadoras 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.



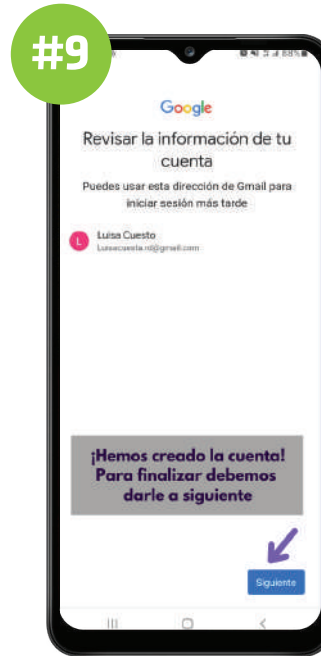


CREAR UNA CUENTA DE GMAIL



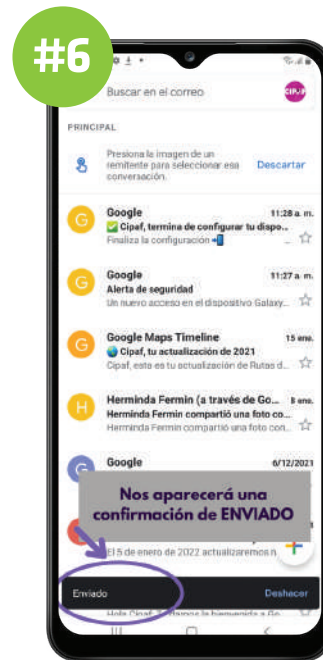
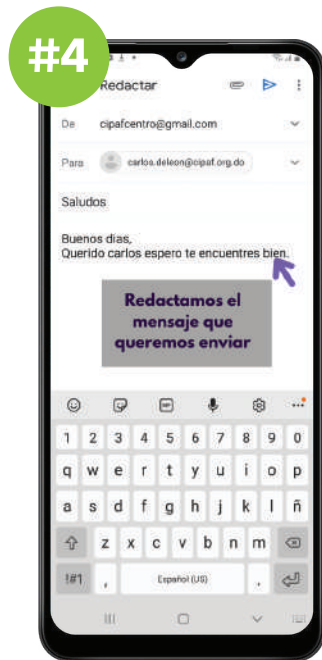
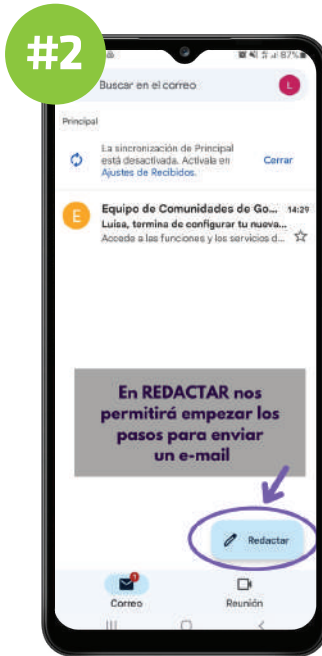


CREAR UNA CUENTA DE GMAIL



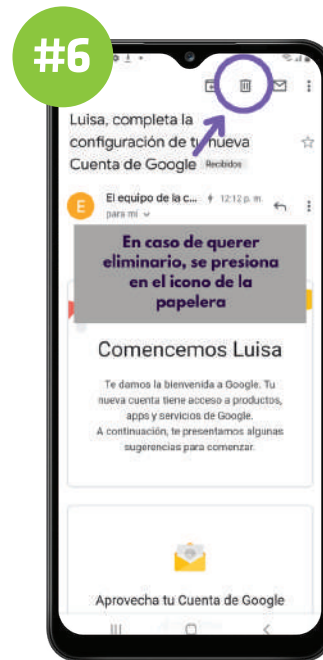
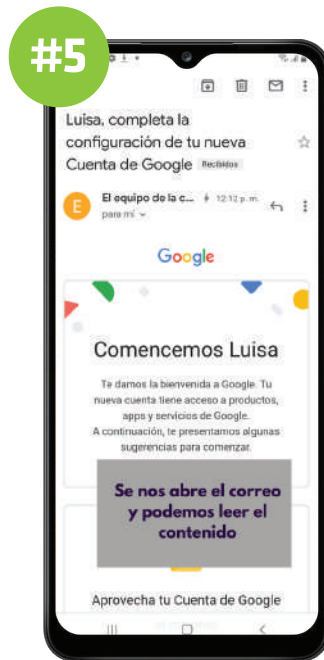
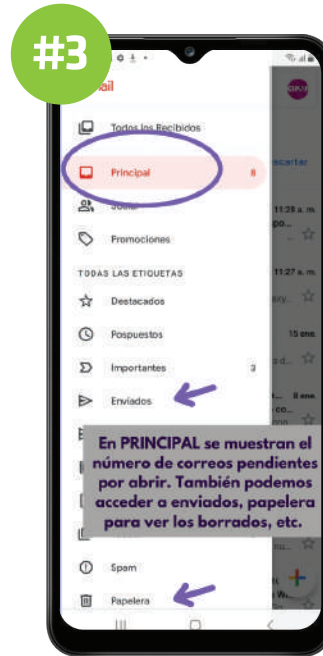


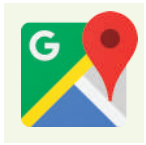
ENVIAR UN CORREO ELECTRÓNICO



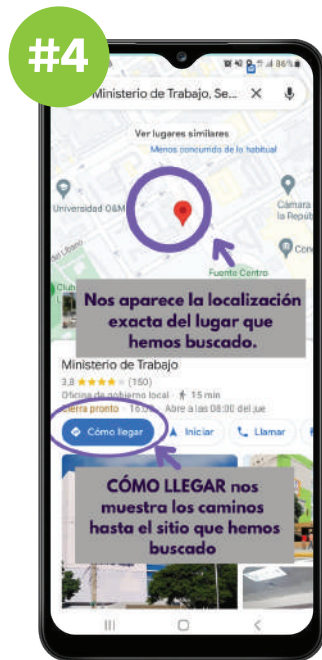
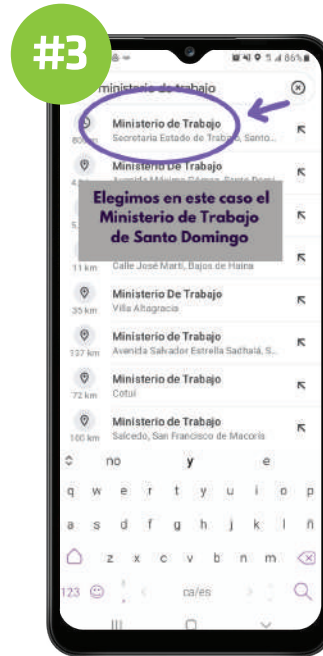


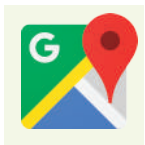
RECIBIR UN CORREO ELECTRÓNICO



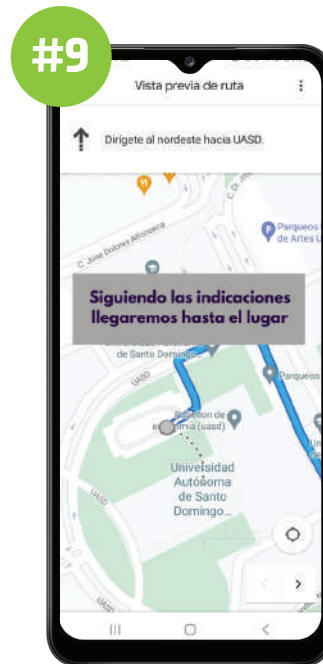
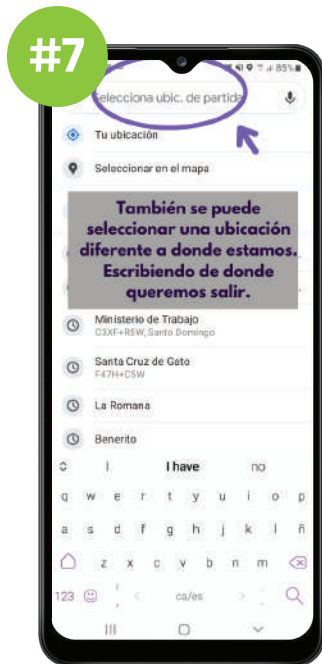


USO DE GOOGLE MAPS



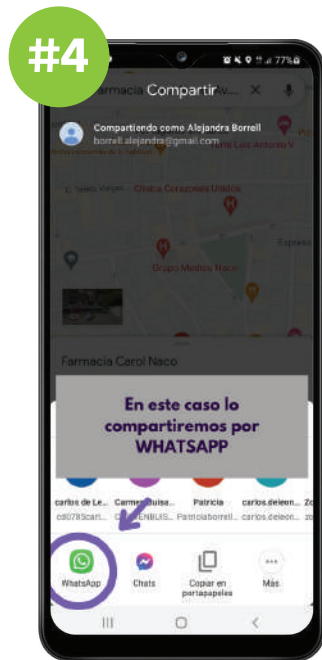
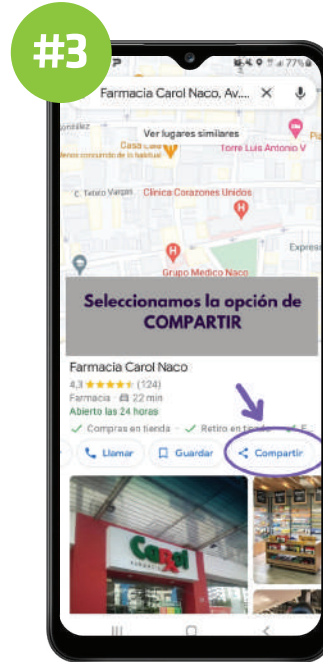
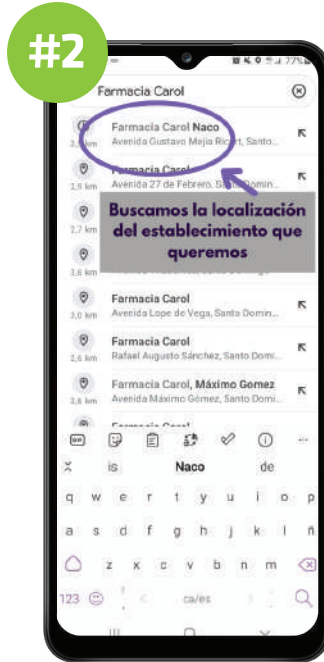


USO DE GOOGLE MAPS





COMPARTIR UBICACIÓN MAPS POR WHATSAPP





GOOGLE DRIVE

¿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?

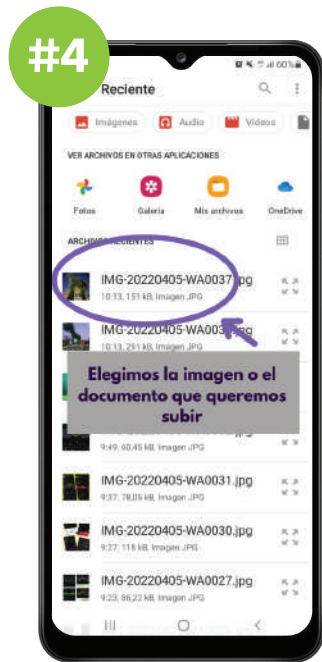
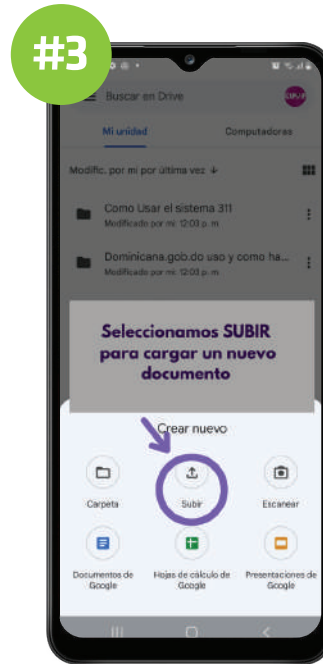
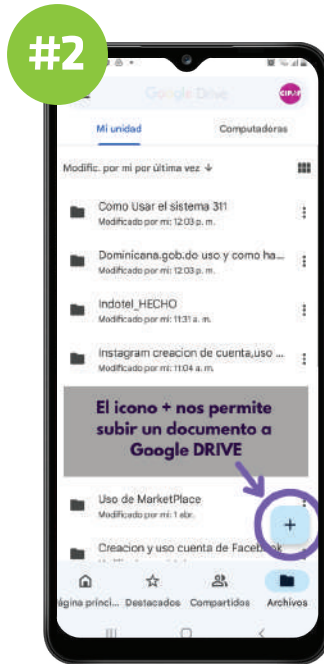
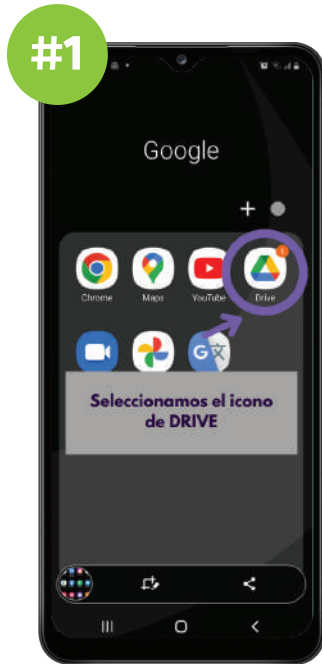
Google Drive es una aplicación de Google. Es el lugar donde se accede a todos tus archivos, incluidos los documentos de Google y los archivos locales que utiliza Google Drive para guardar todo tipo de archivos, incluidos documentos, presentaciones, música, fotos y vídeos.

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



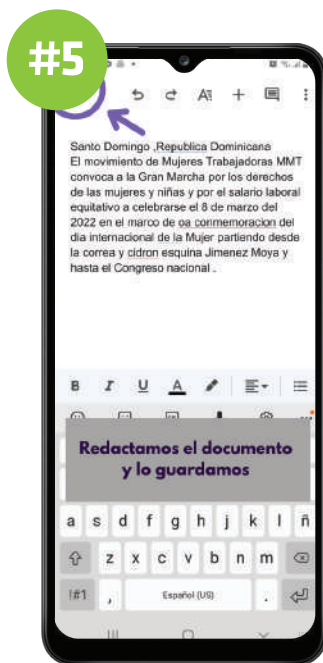
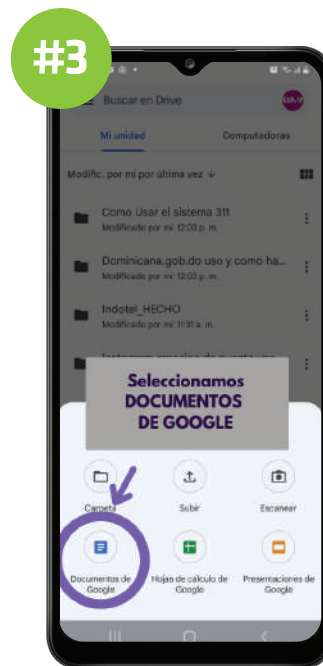
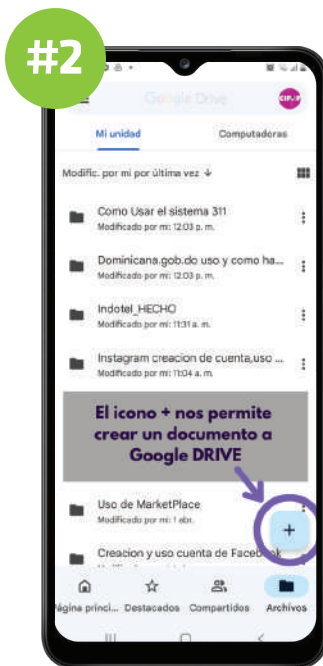
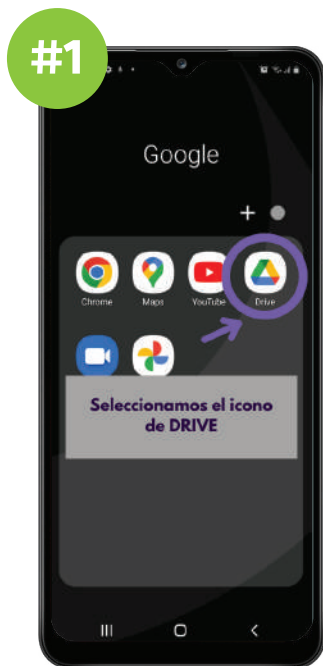


USO DE GOOGLE DRIVE



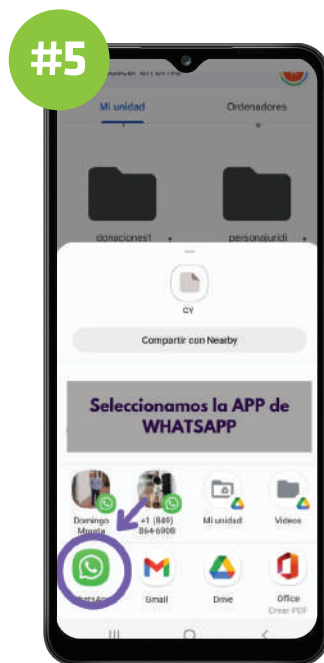
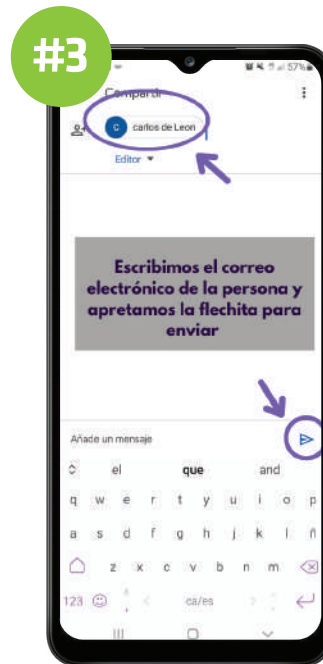
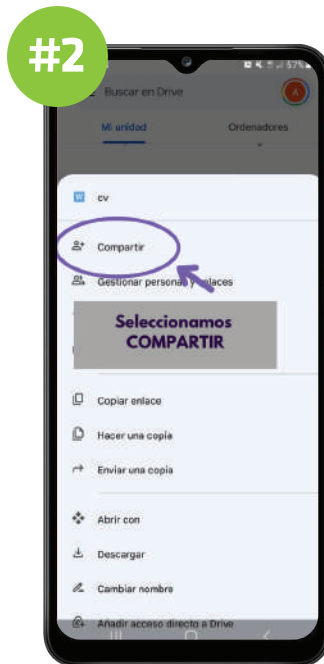


DRIVE + DOCUMENTO DE TEXTO





COMPARTIR DOCUMENTO DE DRIVE





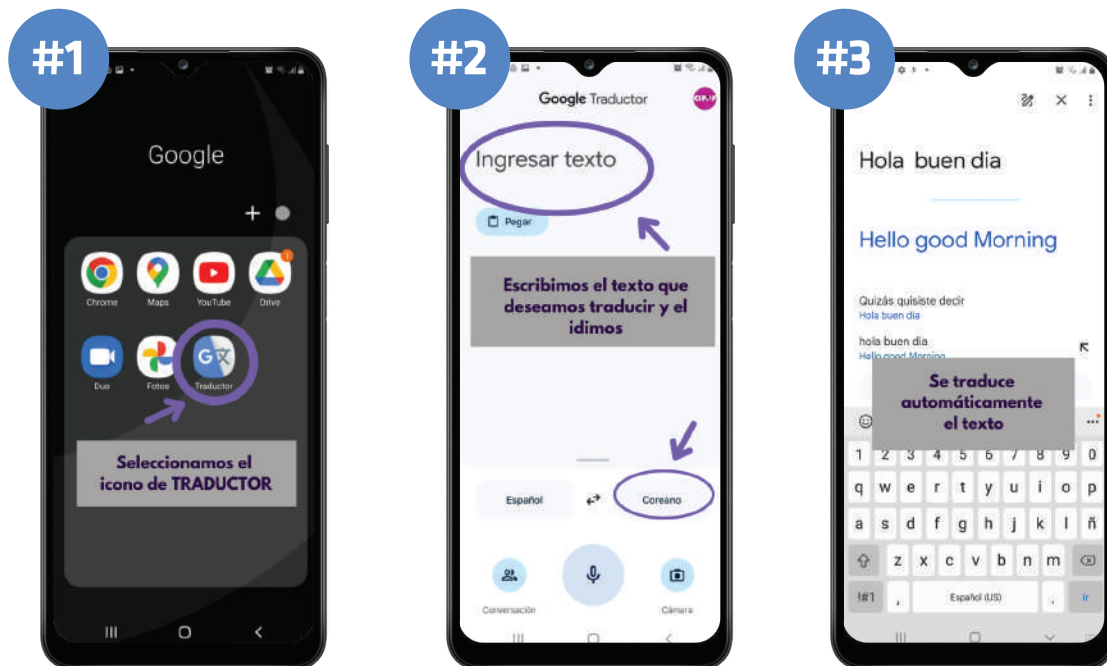
APP TRADUCTOR

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.



APLICACIÓN DE TRADUCTOR





REDES SOCIALES

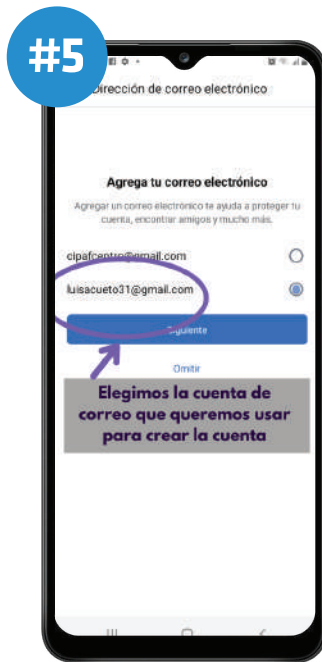
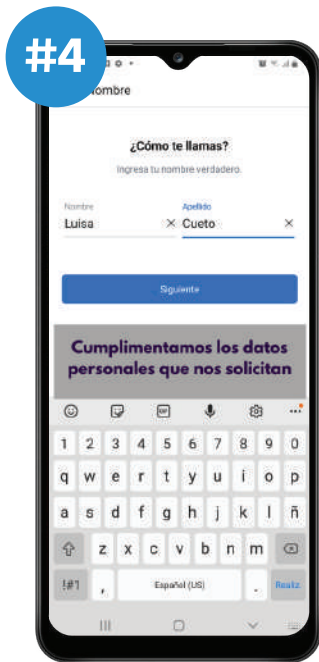
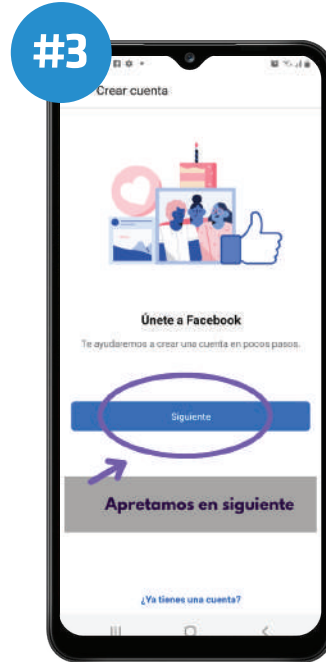
¿Qué son las redes sociales?

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.





CREAR CUENTA DE FACEBOOK





USO DE FACEBOOK

#1

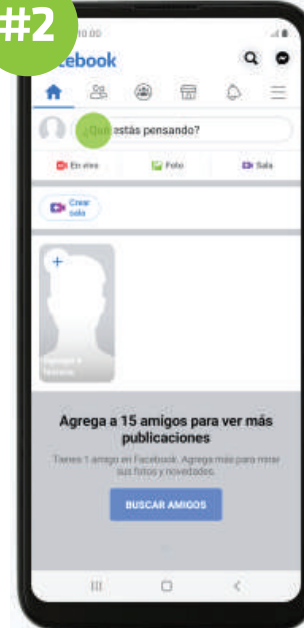


Encuentra "Facebook"

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

Selecione 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



MARKETPLACE

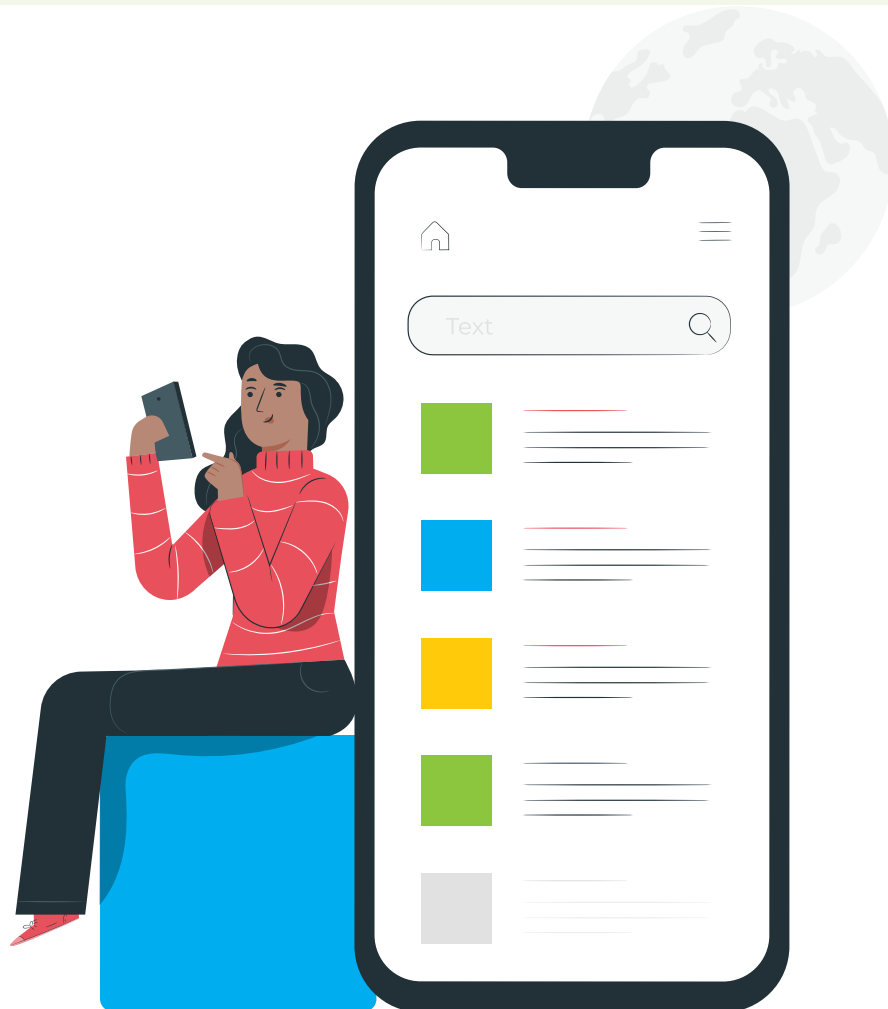
Marketplace es un destino de Facebook donde las personas pueden descubrir, comprar y vender artículos. Las personas pueden explorar publicaciones, buscar artículos a la venta en su zona o productos con envío.

Ampliación:

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

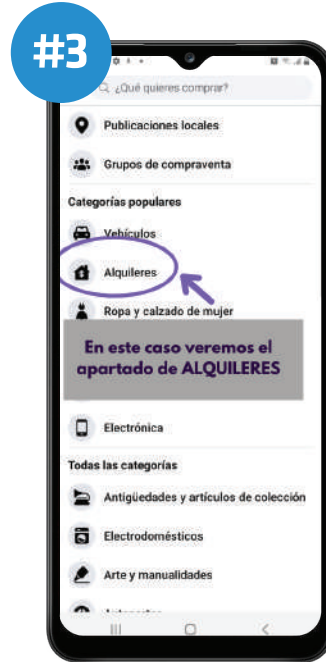
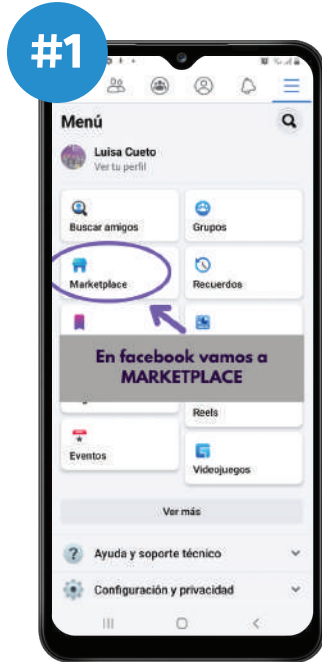
Mostrar inventarios de artículos de venta al por menor, alquileres de viviendas, vehículos y boletos para eventos.

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



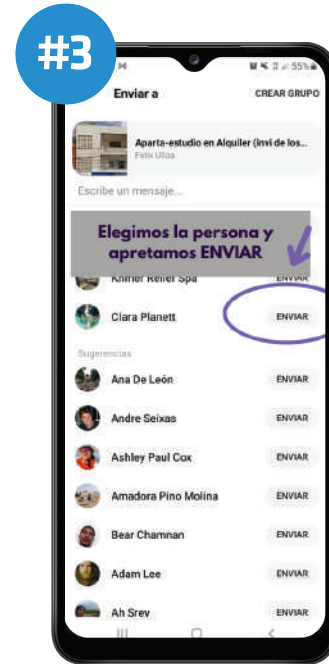
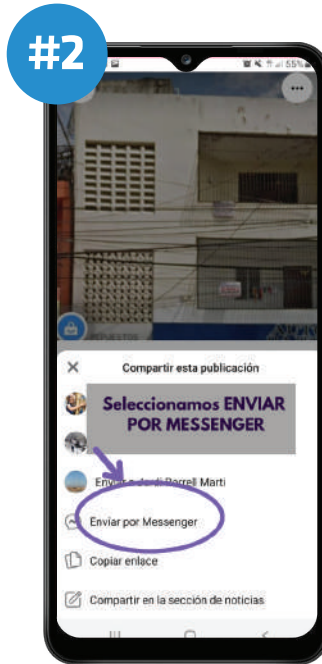


USO MARKETPLACE DE FACEBOOK





COMPARTIR ANUNCIOS DE MARKETPLACE DE FACEBOOK





CREACIÓN Y GESTIÓN DE CUENTA EN INSTAGRAM

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.





CREAR CUENTA DE INSTAGRAM

#1



#2



#3



#4



#5



#6



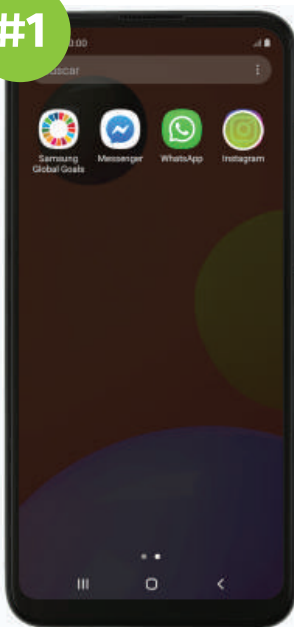


BUSCAR CONTENIDO EN INSTAGRAM POR HASHTAG

¿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...

#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

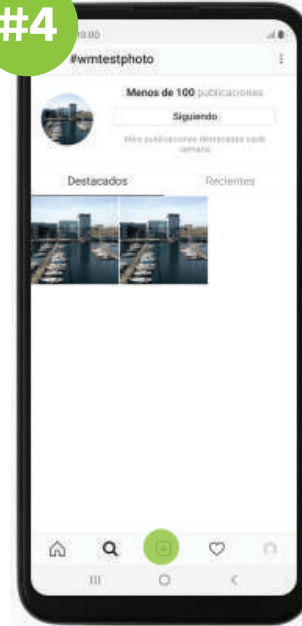
#3



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

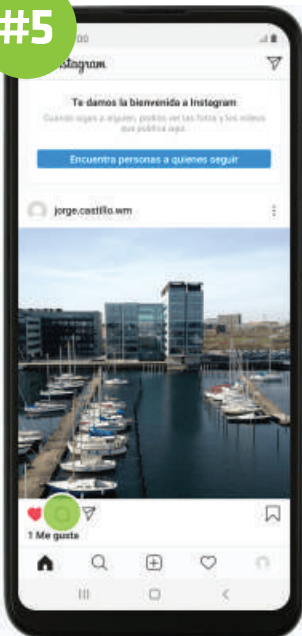
#4



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



MENSAJERÍA

Explorando WhatsApp

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.

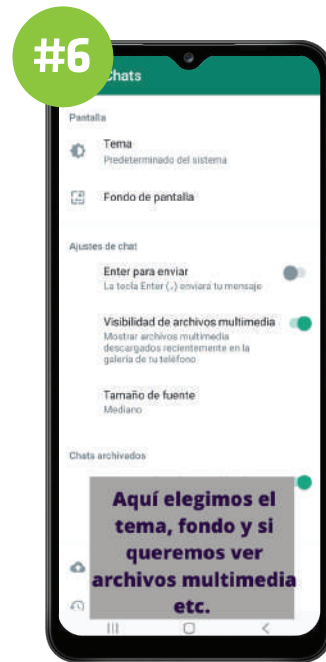
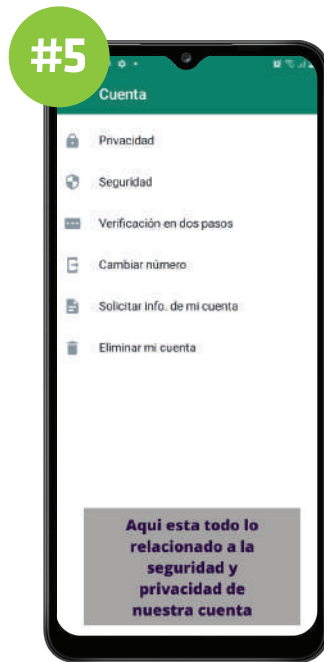
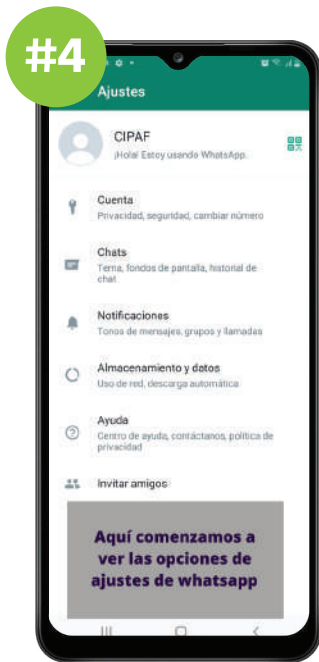
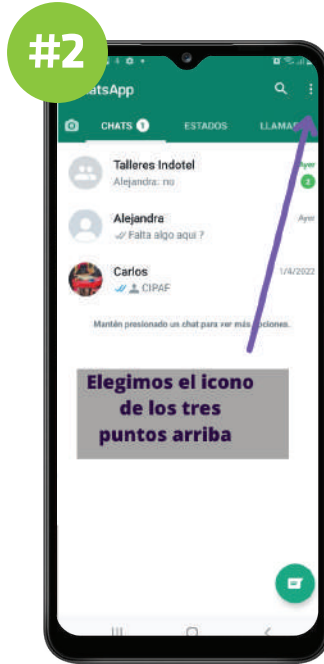
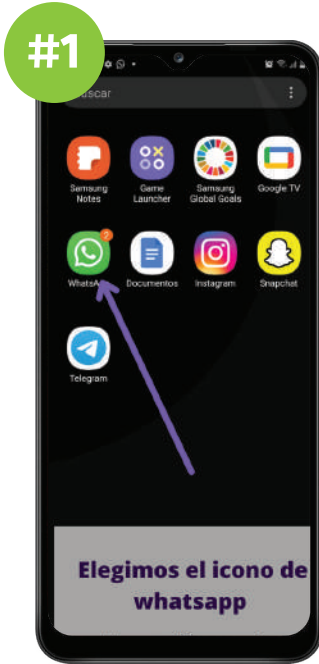
En los ajustes de privacidad se tiene la opción de configurar la información personal, como son: hora de última vez, foto de perfil, información y estado.

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



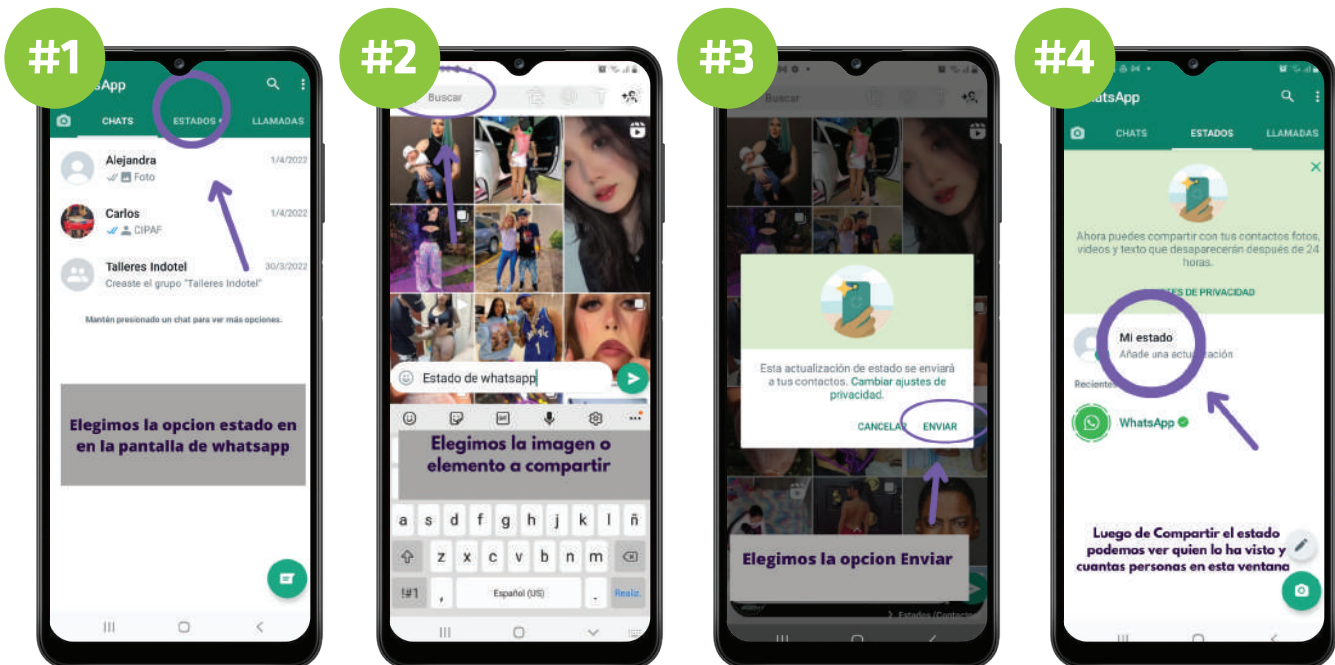


MENSAJERÍA

Estado de WhatsApp

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.





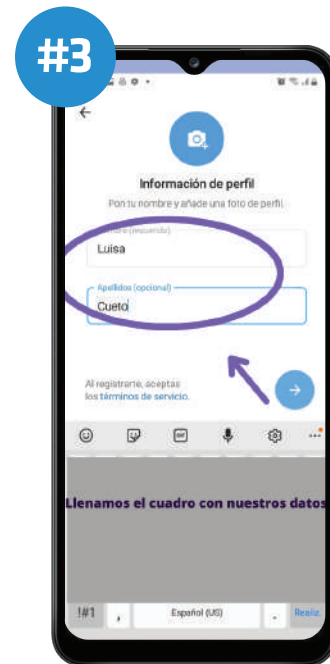
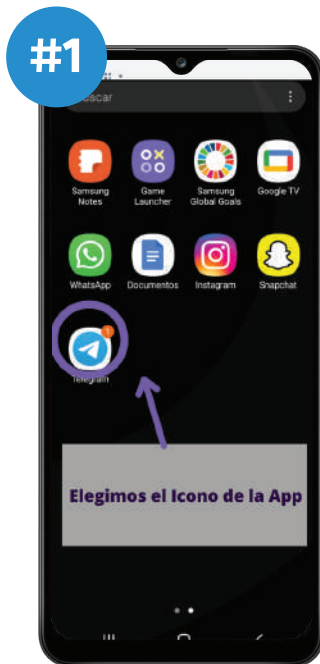
MENSAJERÍA

Telegram

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.



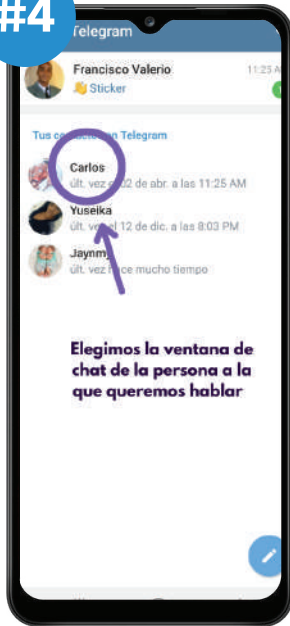
USAR TELEGRAM





USAR TELEGRAM

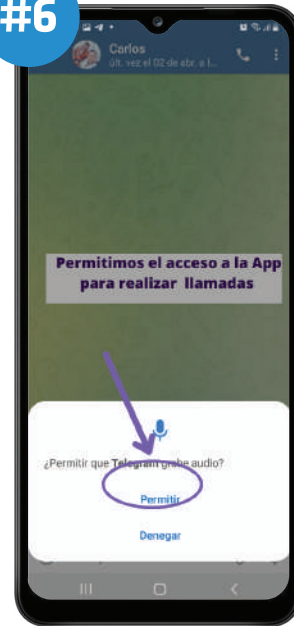
#4



#5



#6



#7



#8





SERVICIOS DIGITALES PÚBLICOS Y PRIVADOS

Introducción a la E-sociedad

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/>

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.

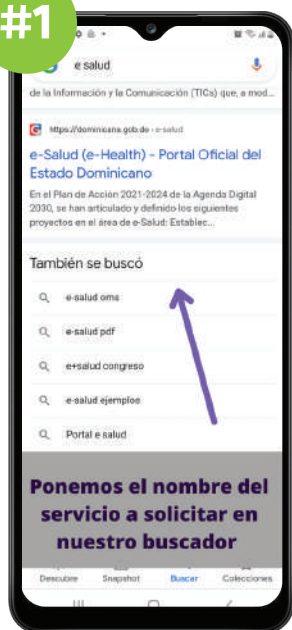
La Oficina Virtual le permite realizar de manera electrónica transacciones como:

- 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).



DOMINICANA.GOB.DO

#1



#2



#3



#4





SISTEMA 311

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 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.

Denuncia: dar a conocer el manejo, corrupto o inapropiado de un servidor público en una institución.

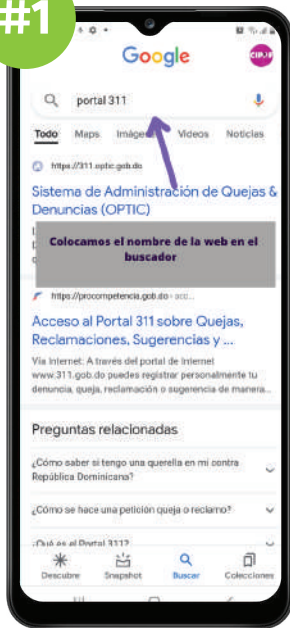
Ejemplos de sugerencias a realizar:

Iluminación de calles, parques o vías públicas e instalación de zafacones

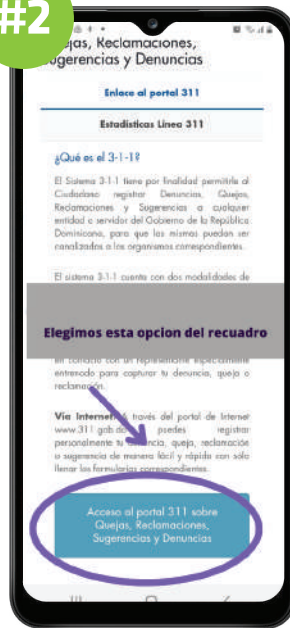


ACCEDER AL PORTAL 311

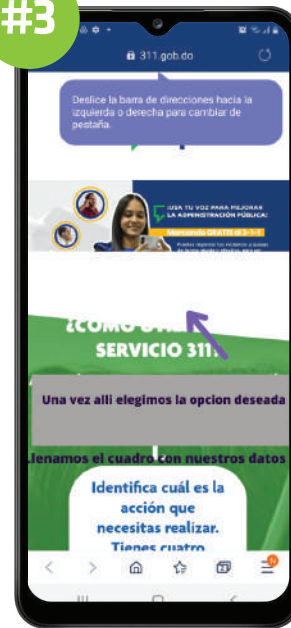
#1



#2



#3



#4



#5



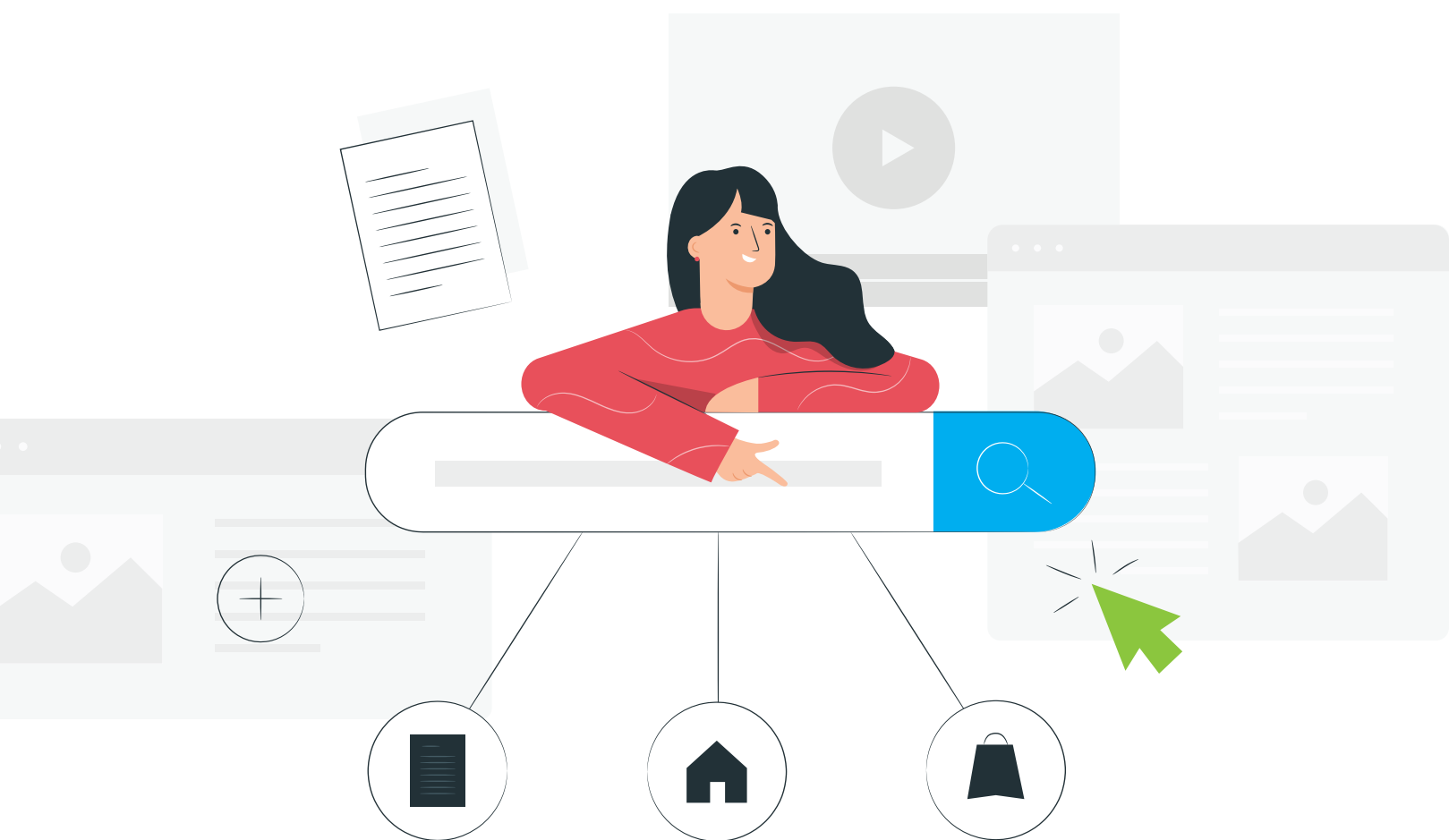


PLATAFORMA DE SERVICIOS PÚBLICOS EN LÍNEA

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.

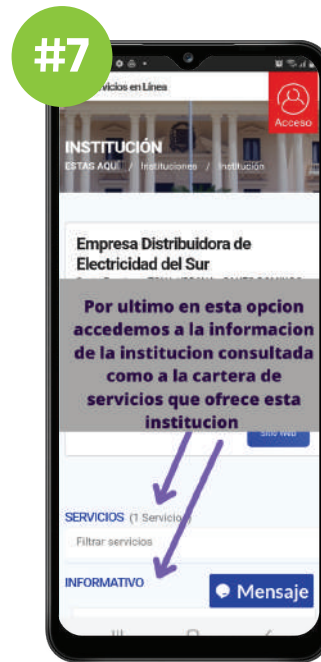
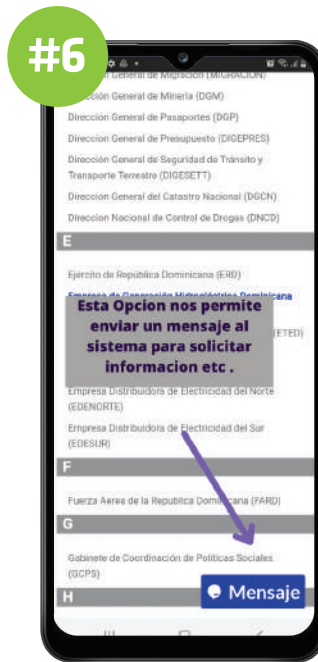
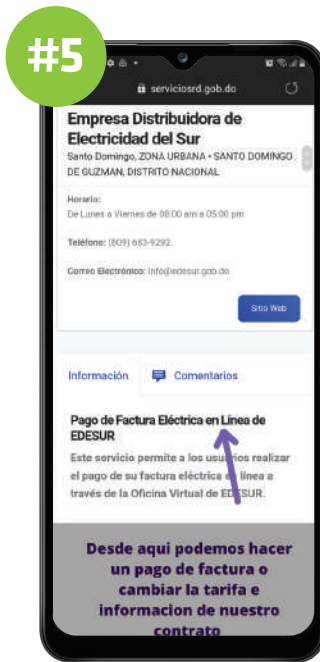
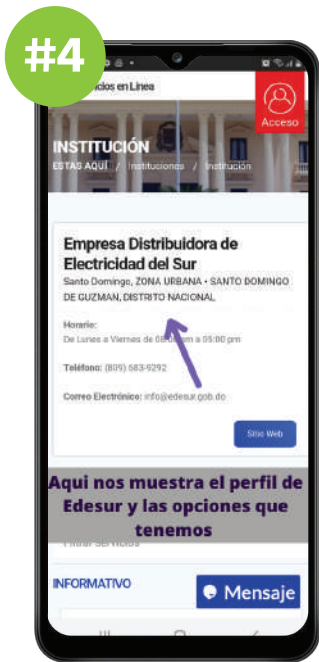
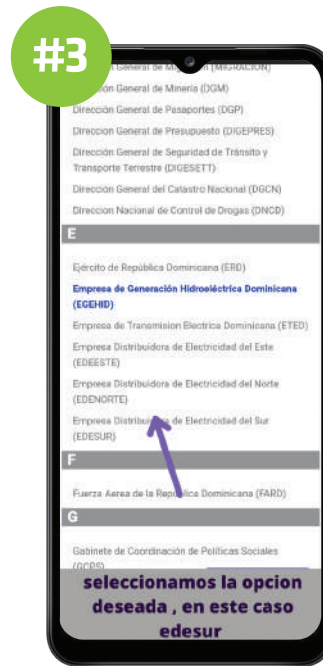
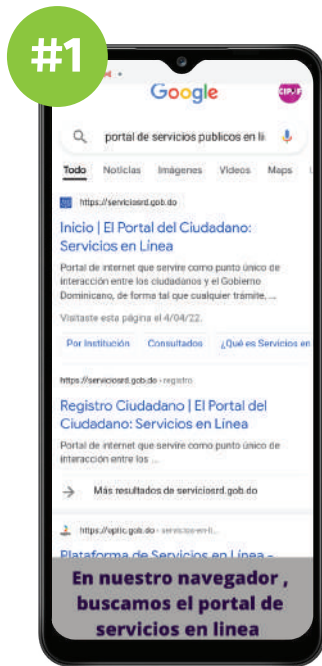
Esta plataforma también cuenta con una aplicación móvil que ha sido desarrollada tanto para Android como IOS, llamada Servicios en Línea RD.

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





ACCEDER A PSPL



MÓDULO

Seguridad en el Uso
de Dispositivos Móviles

3



Seguridad en el Uso de Dispositivos Móviles

En este módulo se pretende capacitar sobre el manejo seguro de la conexión a Internet, las reglas básicas en relación con la huella digital y las aplicaciones. También cómo protegerse a una misma de la ciberviolencia y fraudes existentes en la red.

OBJETIVOS

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

Identidad digital

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



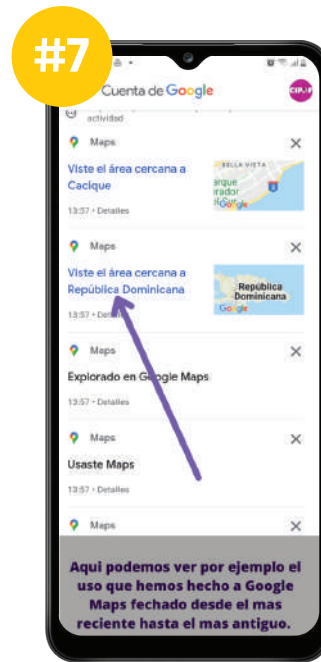
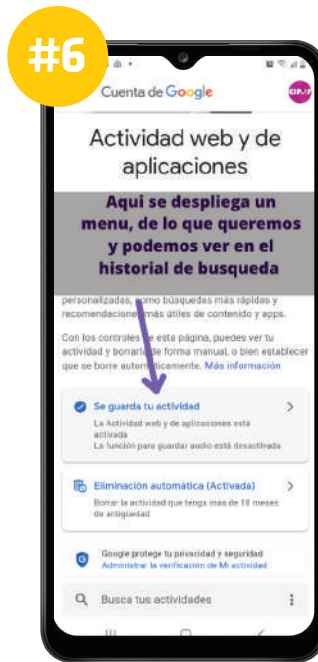
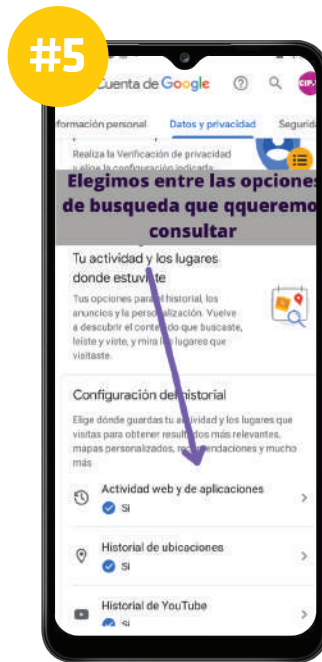
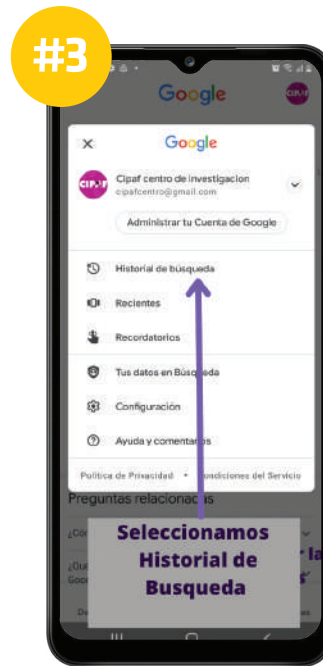
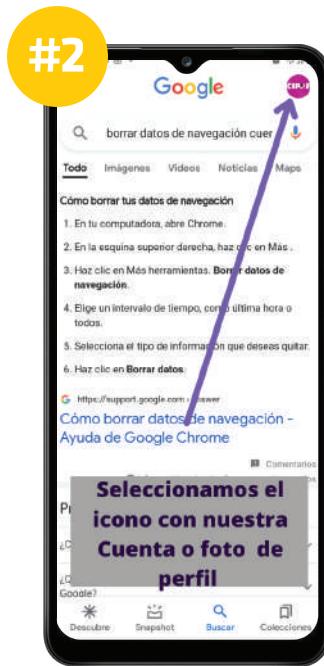
¿QUÉ SABE GOOGLE SOBRE MÍ?

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
- 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>



BÚSQUEDA DEL HISTORIAL DE GOOGLE





PRIVACIDAD Y SEGUIMIENTO DE DATOS

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

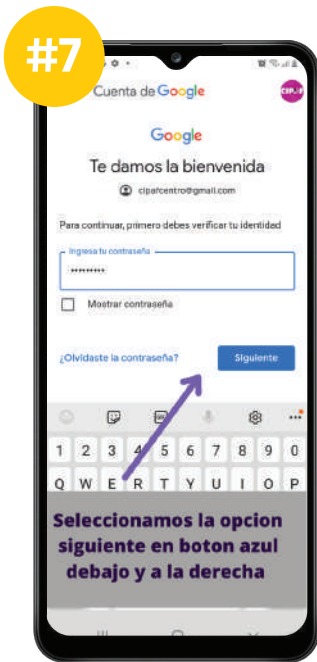
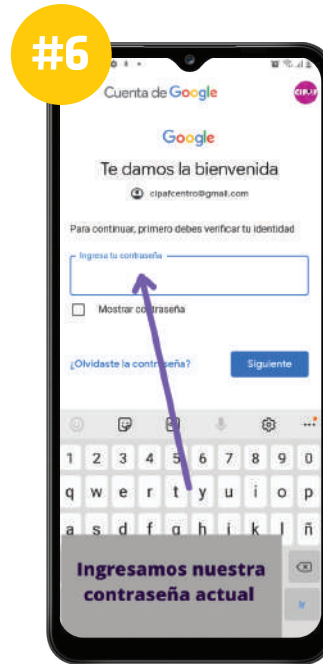
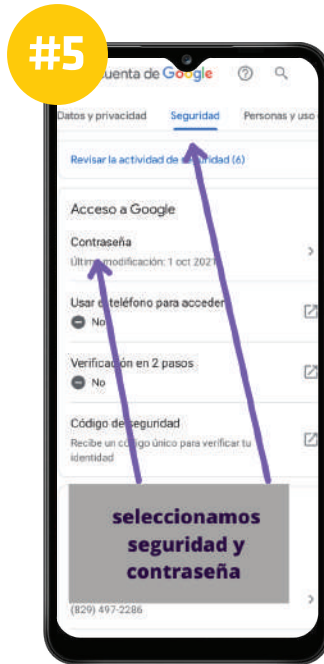
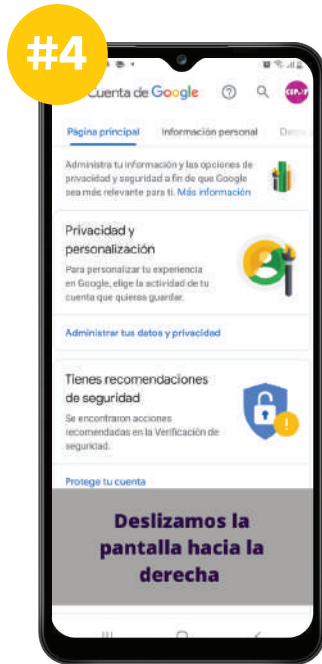
Recomendaciones:

- 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.





CAMBIAR TU CONTRASEÑA DEL CORREO





NETIQUETA

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 de las redes sociales.

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

Reglas básicas de etiqueta en Internet («Netiqueta»):

- 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.



La Netiqueta y Profundización en las Reglas

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.



CIBERVIOLENCIA

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.

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.

Vídeo 1:

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>



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.

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.

Datos de violencia

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).

El Impacto de la Ciberviolencia

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



TECNOLOGÍA Y SALUD

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.



ENFERMEDADES FÍSICAS QUE PUEDEN CAUSAR LAS TIC

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).



CUIDADO DEL APARATO Y SEGURIDAD DE LA DATA

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

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.

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 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.

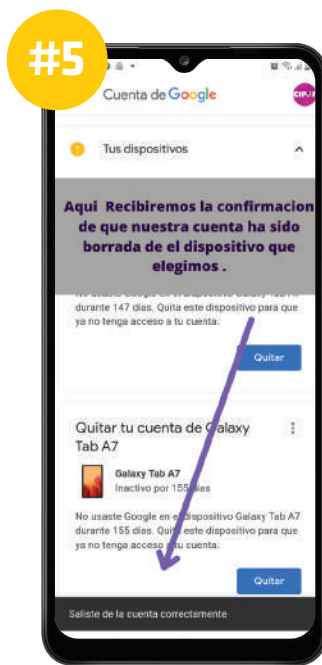
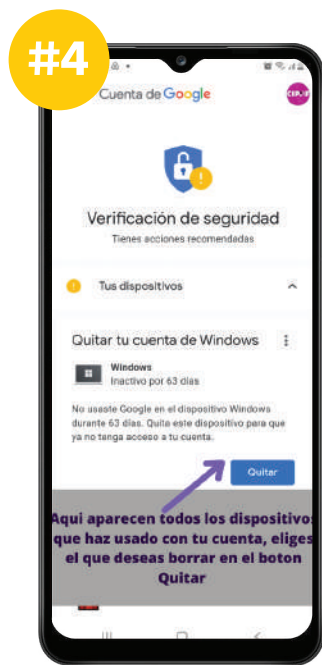
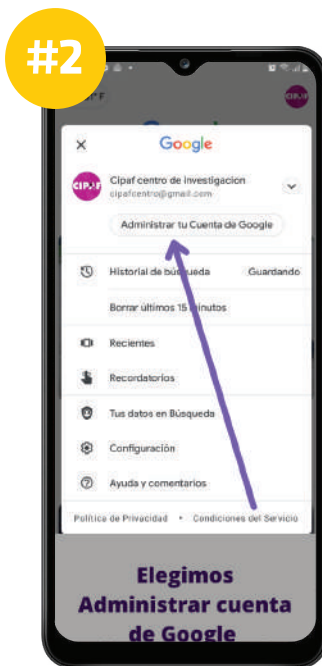
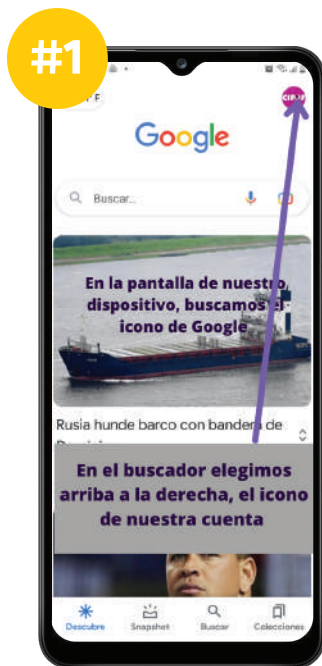
Borrar

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





IDENTIFICANDO PROBLEMAS DEL APARATO

Problemas con el hardware

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:

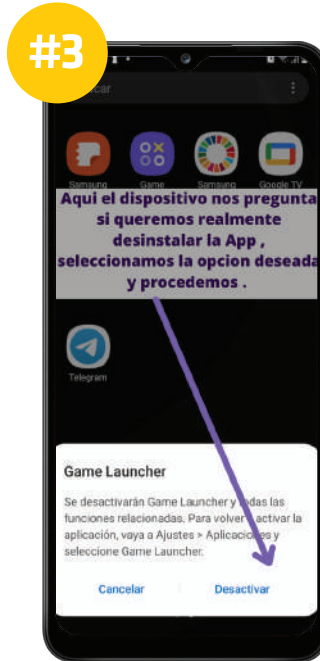
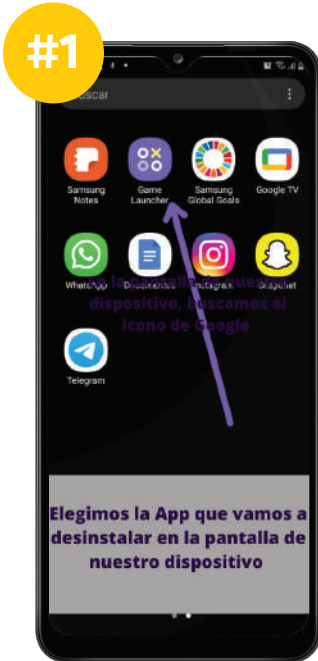
1. Abramos la aplicación de Google Play donde se encuentra el contenido, como Play Música o Play Películas.
2. Presionemos Menú > Configuración > Administrar descargas.
3. Presionemos Descargas > Quitar.
Podemos borrar el contenido de otras fuentes desde la aplicación que usamos para descargarlo.

Desinstalar aplicaciones que no usamos

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



DESINSTALAR UNA APLICACIÓN





PROBLEMAS DE BATERÍA

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.

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 de alimentación 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 de bajo consumo
- Cerrar aplicaciones que mantengan la pantalla encendida
- Evitar la conexión constante
- Evitar acciones que procesen demasiada información
- Limitar la conectividad y la ubicación



PROBLEMAS CON LA CUENTA Y EL ACCESO A 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.

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.

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: 978-9945-9369-3-3



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