



Guía sénior para hacernos cultos digitales



Guía sénior **para hacernos cultos digitales**

SeniorTic Mayores con Tecnología es una asociación sin ánimo de lucro, de ámbito nacional, fundada en 2023, cuyo objetivo es conjugar longevidad con tecnología para procurar una excelente larga vida. Aspira a que todos los señores sean personas cultas, y hoy en día esto implica necesariamente ser cultos digitales. Se trata de una condición indispensable para poder construir, junto a los demás, la era digital.

Este estudio ha sido elaborado por el Centro de Investigación Ageingnomics de Fundación MAPFRE.

Se autoriza la reproducción parcial de la información contenida en el mismo siempre que se cite su procedencia. La publicación de este estudio no supone necesariamente para Fundación MAPFRE conformidad con todo lo expresado en el mismo.

© De los textos: SeniorTic Mayores con Tecnología

© De esta edición:
2025, Fundación MAPFRE
Paseo de Recoletos, 23. 28004 Madrid
www.fundacionmapfre.org

Más información en:
<https://ageingnomics.fundacionmapfre.org/>

Depósito Legal: M-18018-2025

Coordinación: Ana Isabel Martínez Sánchez
Edición: Míriam López Díaz
Maquetación y producción editorial: Cyan, Proyectos Editoriales, S.A.

Presentación

“Una de las peores cosas de envejecer es volverse irrelevante, volverse un anciano/a nostálgico/a que no pueda entender el mundo que le rodea ni contribuir demasiado al mismo” (Y. N. Harari, *Homo Deus*). Esto que recoge Harari ilustra perfectamente el tema sobre el que versa esta guía.

La cuarta revolución tecnológica en la que estamos inmersos, la revolución digital, conlleva, como todas las revoluciones, la aparición de ganadores y de perdedores. Y, entre estos, se vienen señalando a los adultos mayores, que han nacido y transitado la mayor parte de sus vidas en un mundo de manualidades, analógico a lo sumo, y a los que ahora muchos les consideran incapaces de manejarse con las nuevas herramientas digitales que van colonizando todos los ámbitos de la vida, de las relaciones sociales y de las económicas.

Ciertamente, existe el riesgo de aparición en las sociedades desarrolladas de una suerte de “analfabetismo”, en este caso digital, porque sus efectos recuerdan a los que sufrían los menos favorecidos hace un siglo por su falta de capacidad lectora o numérica. La buena noticia es que en nuestras actuales sociedades democráticas ha arraigado una cultura de atención y

ayuda a las capas de población más vulnerables. Buen ejemplo puede ser la alta repercusión de las campañas que llaman a no estigmatizar a las personas “no digitalizadas” y las iniciativas, a menudo privadas, encaminadas precisamente a formar a las mismas en el uso de las nuevas herramientas; o, también, la apelación de los poderes públicos al sector financiero en nuestro país para adaptar sus servicios y evitar la discriminación de esas personas. Apelación que, hay que decirlo, no siempre se corresponde con el *modus operandi* de las propias Administraciones públicas que, bien por falta de recursos, o bien por impericia en el desarrollo de sus aplicaciones, convierten en todo un reto la relación con ellas de los ciudadanos a los que teóricamente deben servir.

Conviene aclarar, no obstante, que esa situación de debilidad ante el mundo digital no es generalizable al conjunto de lo que podemos considerar la “generación sénior”; en el Centro de Investigación Ageingnomics de Fundación MAPFRE, alineados con otras instituciones públicas y privadas, solemos delimitar dicha generación, con flexibilidad, a partir de la edad de 55 años. Pero sí se constata que, dentro de ese segmento, las dificultades de adaptación al mundo digital aumentan con la edad. Así lo confirman las

sucesivas ediciones del *Barómetro del consumidor sénior* que anualmente realiza el C. I. Ageingnomics con la colaboración de Google. Este barómetro recoge información detallada, también de fuentes públicas, sobre la realización de actividades *online* según estratos de edad.

Es necesario cerrar esa brecha porque, además de su utilidad en las actividades cotidianas, las herramientas digitales son de gran ayuda para aliviar los problemas y limitaciones que afectan a los adultos mayores, por ejemplo, para combatir la soledad no deseada, una de las principales lacras de nuestra sociedad. Tenemos que redoblar los esfuerzos para superar las

carencias formativas de ese grupo y agilizar su incorporación al mundo digital o bien, en aquellos que ya actúan en el mismo, mejorar sus habilidades para manejarse dentro de él. Y ese es el objetivo del trabajo que tienen en sus manos, cuya realización ha corrido principalmente a cargo de SeniorTic, institución que comparte con el Centro de Investigación Ageingnomics de Fundación MAPFRE la visión y estrategias para convertir a los miembros de la generación sénior en auténticos “cultos digitales”.

Juan Fernández Palacios

Director del Centro de Investigación
Ageingnomics de Fundación MAPFRE



Índice

1. INTRODUCCIÓN	9
1.1. LA GUÍA Y SUS PARTES	11
2. LONGEVIDAD Y TECNOLOGÍA, DOS BUENAS AMIGAS.	13
2.1. LA LONGEVIDAD	14
2.2. LA TECNOLOGÍA	15
3. SER CULTOS DIGITALES	17
3.1. DEBEMOS TENER CONOCIMIENTOS OPERATIVOS	18
3.2. DEBEMOS SER CULTOS DIGITALES	18
3.3. SER CULTOS PARA SER PROTAGONISTAS	19
4. APRENDAMOS A APRENDER	21
4.1. TENEMOS TODO A NUESTRO FAVOR.	22
4.2. OPTEMOS POR LA AUTOFORMACIÓN	23
4.3. NUESTRO OBJETIVO: FORMARNOS	23
5. SABER NAVEGAR POR LA RED	25
6. CONOZCAMOS Y ELIJAMOS NUESTROS DISPOSITIVOS	29
6.1. EL SISTEMA OPERATIVO PARA ELEGIR	30
6.2. EL SMARTPHONE ES EL IMPRESCINDIBLE.	31
6.3. TABLETA	31
6.4. ORDENADOR.	32
6.5. RELOJES INTELIGENTES: ALIADOS DE NUESTRA SALUD.	32
6.5.1. Las funciones como reloj.	32
6.5.2. Las funciones como móvil	33
6.5.3. Monitorización de la salud y el bienestar	33
6.5.4. Incorporémoslos a nuestras vidas	33
6.6. ENTRETENIMIENTO CON LA SMART TV.	34
6.6.1. Recomendaciones	34
6.7. DOMÓTICA Y TELEASISTENCIA EN EL HOGAR	35
7. APLICACIONES IMPRESCINDIBLES.	37
7.1. COMUNICACIONES	38
7.1.1. El correo electrónico	38
7.1.2. WhatsApp	40
7.1.3. Videollamadas	41
7.2. FELICIDADES	43
7.2.1. Experimentando el cine y la TV en línea	43
7.2.2. La música y los podcasts en la era digital	44
7.2.3. El placer de la lectura digital	44
7.2.4. Juegos y entretenimiento interactivo	45
7.3. REDES SOCIALES	46
7.3.1. Principales redes sociales y su uso	46
7.3.2. Cómo inscribirse en una red social	48

7.4. FACILIDADES PARA LA VIDA COTIDIANA	49
7.4.1. Servicios y compras <i>online</i>	49
7.4.2. Banca, viajes y transportes	51
7.4.3. Entrega de comida y productos a domicilio	52
7.5. ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA	53
7.5.1. Certificado digital	53
7.5.2. La autofirma.	54
7.5.3. La Carpeta Ciudadana	54
8. MOVERSE CON SEGURIDAD.	57
8.1. MALWARE O SOFTWARE MALICIOSO	58
8.2. MEDIDAS DE PROTECCIÓN	59
8.3. HÁBITOS SALUDABLES	60
8.4. ESTAFAS	61
9. GUARDAR NUESTRA IDENTIDAD Y PRIVACIDAD.	63
9.1. PRIVACIDAD	64
9.1.1. Configuración de la privacidad, herramientas y acciones.	64
9.1.2. Luchar contra los <i>trackers</i>	65
9.1.3. <i>Cookies</i>	66
9.1.4. Llamadas inoportunas	68
9.2. LA HUELLA DIGITAL.	69
9.2.1. Sepamos de nuestra huella en internet.	70
9.2.2. Revocar la información.	70
9.3. CONTRA LA DESINFORMACIÓN	71
9.3.1. Las <i>fake news</i>	71
9.3.2. Cómo contrarrestarlas.	72
9.3.3. Plataformas de verificación de datos	72
9.4. LA ADMINISTRACIÓN NOS AYUDA	72
10. LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA), NUESTRA GRAN ALIADA	75
10.1. LO MÍNIMO, UN MICRÓFONO EN EL TECLADO	76
10.2. LOS ASISTENTES.	76
10.2.1. Alexa	77
10.2.2. OK o Hey Google.	79
10.2.3. Un ayudante en WhatsApp	80
10.3. NAVEGADORES IA	81
10.4. CHATGPT Y GEMINI.	81
10.5. CÓMO CONJUGAR LAS IA	84
11. ALTERNATIVAS FORMATIVAS SÉNIOR.	87
11.1. ALTERNATIVAS FORMATIVAS INICIALES	88
11.2. ALTERNATIVAS PARA SER CULTO DIGITAL	90
EPÍLOGO	91



Introducción

Los séniores tenemos la fortuna de vivir unos buenos tiempos, gracias a dos aspectos: una larga vida y la tecnología. Son dos fenómenos transcendentales para nosotros, y deberíamos estar contentos de su coincidencia con el tiempo que nos ha tocado vivir.

Sin embargo, la tecnología se asocia a nuestra generación como un problema, por tener, según se proclama, menos o ninguna competencia digital. Se nos tacha incluso de analfabetos digitales.

Se nos califica como personas necesitadas a las que es preciso amparar, ignorando que todos no somos iguales y que incluso muchos de nosotros fuimos los urdidores de la informática tal como la conocemos hoy en día.

Esta guía pretende dar otra visión —indudablemente no somos los primeros de la clase de informática—, pero ni mucho menos somos todos analfabetos digitales.

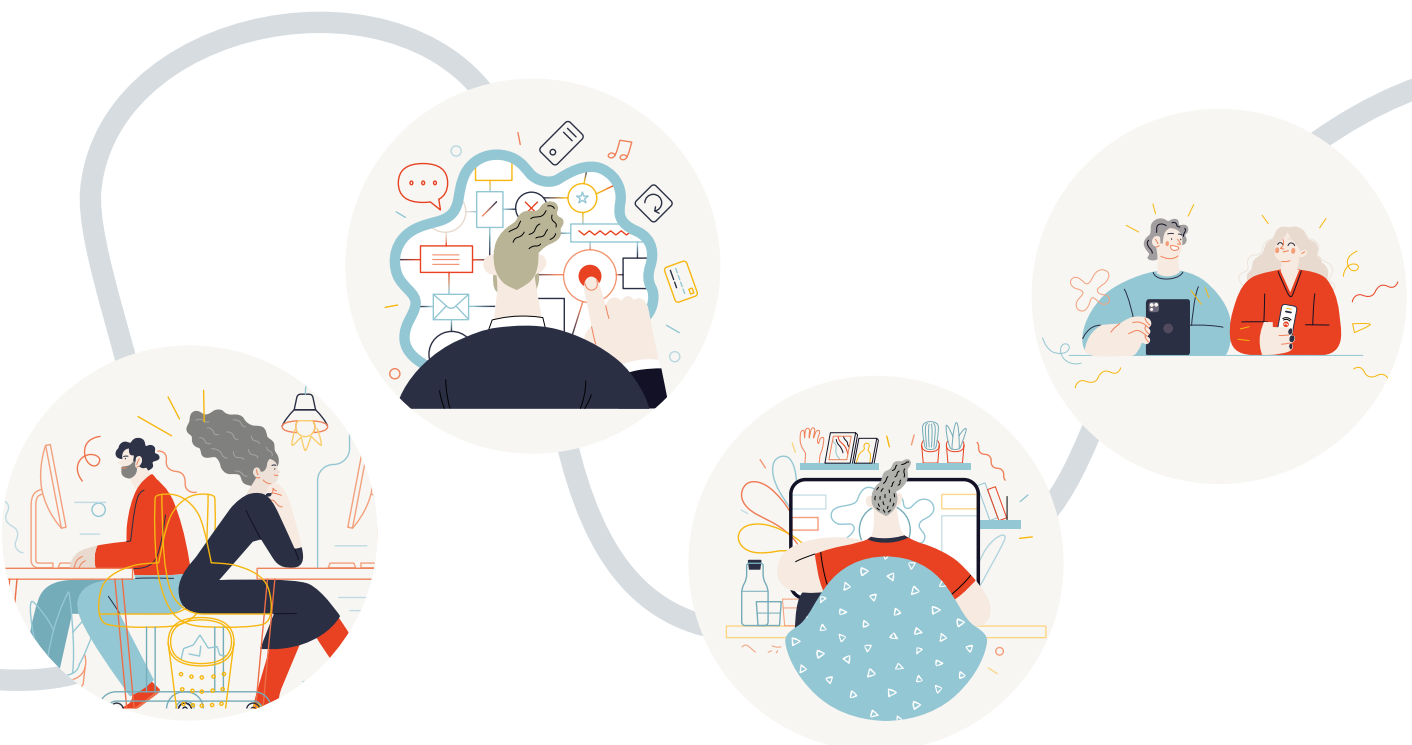
Los séniores hoy somos muy diferentes. Muchos de nosotros tenemos formación informática y todos tenemos el empeño, las posibilidades y las capacidades suficientes para hacernos cultos digitales.

Esta guía aspira a ampliar la cultura digital de los séniores, aumentando los conocimientos de los formados y ayudando a aquellos que se están incorporando o piensan hacerlo en breve.

Pretende orientar a las personas mayores para que se desenvuelvan en un mundo donde la transformación digital ha revolucionado las formas de actuar, de comunicarnos y de entretenernos, informando de cómo aprovechar todas estas útiles herramientas.

Es un recorrido por las tecnologías cercanas a nuestra vida cotidiana y una orientación a cómo conducirse por este entorno.

La guía desea removernos, animarnos a hacernos competentes digitales para seguir labrando el futuro con todos los demás.



Es una llamada a la autoformación, pues creemos que muchos de nosotros estamos preparados para abordarla contando con los enormes recursos que la propia informática nos facilita, como la inteligencia artificial, que denominaremos a partir de ahora con las letras IA.

1.1. LA GUÍA Y SUS PARTES

La guía, como hemos comentado, pretende situar al lector en una aptitud activa ante la capacitación digital, esté iniciado o no, mostrándole herramientas para que pueda aprender por sí mismo aprovechando los recursos existentes en la actualidad.

La publicación traza un itinerario formativo para aquellos que se están iniciando, por lo que les recomendamos una lectura de capítulo a capítulo. De todas formas, cada uno de ellos se puede leer independientemente. Los iniciados pueden escoger entre una lectura correlativa desde el primer capítulo hasta el último, o

determinada, escogiendo el tema de su interés. En cualquier caso, aconsejamos a todos hacer en primer lugar un recorrido del capítulo 1 al 5 inclusive.

La guía reporta información adicional mediante enlaces a otras páginas web que, en el caso de la versión digital, se adjuntan embebidos en el propio título de los enlaces.

En la versión impresa se muestra la dirección del enlace al lado del título del mismo acompañado de un número que remite a pie de página su código QR correspondiente. El titular del propio enlace sirve para ser buscado por internet escribiendo el texto tal como viene en la guía.

Por último, aconsejamos desde el inicio instalar ChatGPT en nuestro teléfono, para tenerlo como ayudante desde los inicios. En el apartado 10.4 te decimos cómo hacerlo, no lo dejes para después.





2

Longevidad y tecnología, dos buenas amigas

Estamos en una nueva era y dos hechos la conforman de forma sobresaliente: la longevidad y la tecnología.



2.1. LA LONGEVIDAD

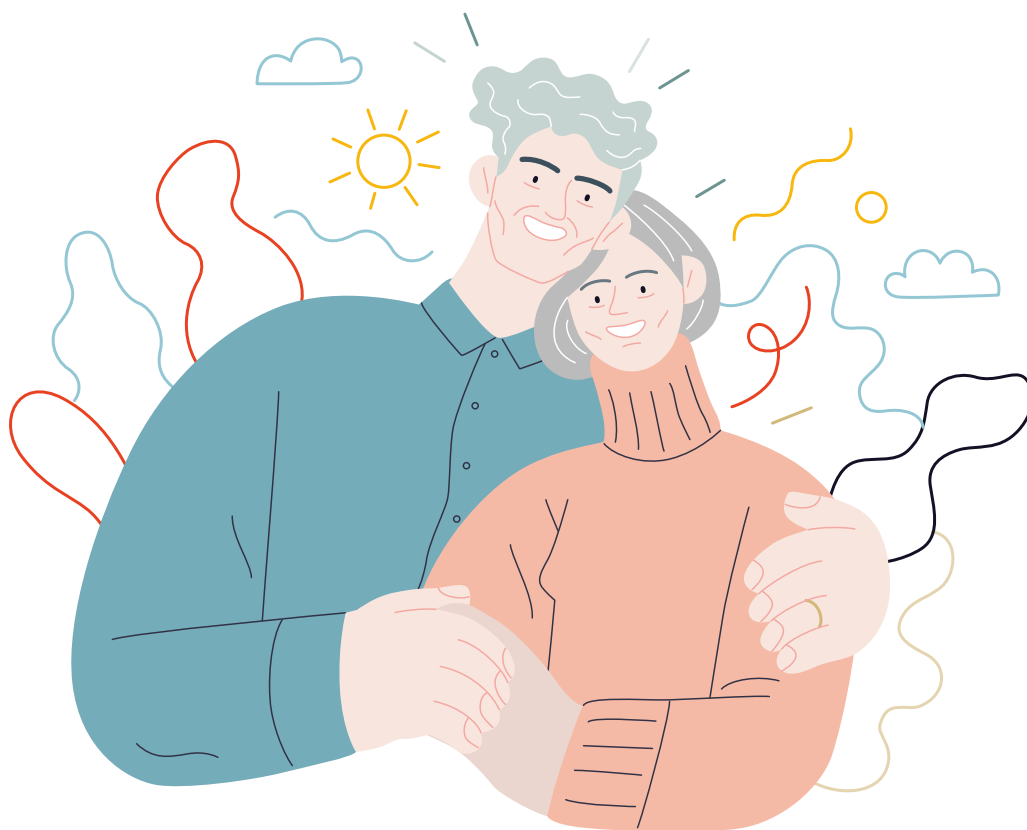
La longevidad no es un fenómeno cuantitativo sino cualitativo de nuestra sociedad. Vivimos muchos años, seguimos aumentando nuestra esperanza de vida y somos jóvenes durante un mayor número de años.

La consideración de la vejez no puede ser la de antaño. Debemos replantearnos la longevidad con unas nuevas miras, atendiendo a la nueva realidad.

Los itinerarios laborales, la formación, la actividad, las previsiones financieras, las formas de vida y el tratamiento de la experiencia se han de revisar.

Hoy lo que se viene llamando “la tercera edad” es una etapa de la vida cada vez más larga y en la que todos nos encontramos bien durante un mayor número de años. No es la etapa de decir adiós, sino una fase de muchos años de actividad en la que las personas pueden aportar su dilatada experiencia.

Pero seguimos pensando como antes con una demografía completamente diferente, con una pirámide invertida. Con una población que ha pasado de tener como objetivo salvar al mayor número de personas, a aspirar todos a vivir cada vez más. A principios del siglo XX la esperanza de vida en España era de 31 años, hoy es de 83 años. Y vamos a por los 100.



“La consideración de la vejez no puede ser la de antaño. Debemos replantearnos la longevidad con unas nuevas miras, atendiendo a la nueva realidad”

Debemos convertir en un beneficio el hecho de que la sociedad cada día va a ser más longeva. La longevidad, lejos de tratarse como un problema, ha de ser un reto: el de vivir cada vez más y en excelencia.

2.2. LA TECNOLOGÍA

Los avances tecnológicos actuales no son simplemente medios que nos mejoran la vida, sino que están conformando un nuevo mundo. Por ejemplo, internet no es solo un medio de comunicación, es un nuevo escenario global de interacción.

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han replanteado el espacio y el tiempo, todos somos emisores y receptores; entrar en la red es conectarse al mundo. La realidad ha añadido una nueva capa: la virtual. La información corre por el mundo, los datos son el nuevo petróleo. La tecnología nos está facilitando la vida, revolucionando la salud y la asistencia.

La transformación digital vertiginosa de la realidad nos está deparando una sociedad compleja, permanentemente cambiante, que trastoca los pilares económicos, sociales y los propios de la condición humana.

Ha modificado las formas de trabajar, de relacionarnos, de divertirnos, así como la forma de desenvolvernarnos, de obtener facilidades y felicidades, de gestionar la información y el conocimiento.

Sin duda, en ningún otro momento de la historia de la humanidad se han cambiado tantas cosas en tan poco tiempo y los avances han afectado a millones de personas a la vez.

Hoy las mismas felicidades, la música, el cine, la televisión, la radio, los podcasts, los vídeos, los libros transcurren por el mundo digital y los disfrutamos por ese medio.

Nuestra vida laboral, nuestras compras, nuestra actividad financiera o las relaciones con la Administración se operan a través de la red.



3

Ser cultos digitales

Ser cultos digitales es tener unos conocimientos operativos suficientes y una comprensión de la trascendencia de la tecnología.



3.1. DEBEMOS TENER CONOCIMIENTOS OPERATIVOS

Tener conocimientos operativos es saber valerse de las diferentes herramientas necesarias para movernos de forma óptima en la vida diaria. Conocer el funcionamiento de los dispositivos, gestionar la información, comunicarse, comprar, vender, moverse, realizar trámites... Saber y emplear las nuevas formas de expresión y creatividad.

Disfrutar de las felicidades proporcionadas por las artes. Hoy la música, los libros, la televisión, la radio, el cine, los podcasts... se encuentran en la dimensión digital.

Y también es saber moverse de forma segura por el ecosistema digital.

3.2. DEBEMOS SER CULTOS DIGITALES

Ser culto en la sociedad digital implica tener una comprensión amplia de la trascendencia de la tecnología en la sociedad y en el propio ser humano como tal. Es saber dónde estamos, cómo lo estamos haciendo, a dónde vamos y cuál es el ser humano que deseamos construir. Es saber discernir si la tecnología es buena o mala en un sentido moral.

Debemos procurar una técnica que asegure la libertad, proteja la propiedad de nuestros datos y respete los derechos. En resumen, abogar por una buena técnica.

Es tener la capacidad de analizar, evaluar y cuestionar la información y sus fuentes y seguir las normas de comportamiento en línea, como el respeto hacia los demás, la consideración de la diversidad y la responsabilidad en la difusión de la información.

Ser culto en la sociedad digital implica ser un participante activo y ético en el entorno digital. Estar por los derechos digitales y por hacerlos cumplir.

Hoy la marcha por internet, el transcurrir por la red deja rastro de nuestras preferencias, gustos, experiencias, de nuestra vida, en definitiva. Somos datos, todos nuestros datos los vamos depositando sin pensar en sus consecuencias, dejando que otros sepan más que nosotros mismos. Esta forma de moverse ha de ser reflexionada por nuestra parte, debe gestionarse sabiendo lo que de nosotros deseamos proteger o hacer público, y determinar el grado de exposición pública.

Conocer el funcionamiento de los dispositivos, gestionar la información, comunicarse, comprar, vender, moverse, realizar trámites...



Es hacerse valer. Hoy nuestro poder está en seleccionar y seguir las opciones ventajosas y respetuosas con los derechos y valores éticos y morales. Tomar determinaciones en este sentido, dejando compañías o soluciones no alineados con estos valores, es una poderosa arma, es la muy temida por las corporaciones.

El Gobierno de España ha publicado una **carta de derechos digitales**¹. ¹

3.3. SER CULTOS PARA SER PROTAGONISTAS

Los señores queremos construir la era digital con todos los demás. Vivimos en la sociedad del conocimiento, de la información, en la que ser cultos es muy conveniente, y para serlo, es necesario ser cultos digitales. Es una condición necesaria para labrar, con todos, el porvenir.

Nuestra incorporación es beneficiosa y obligada por derecho. Para diseñar el futuro, la experiencia es de un gran valor y los derechos amparan nuestra participación.

Nuestra perspectiva es mayor a la de otras edades. Hemos asistido a grandísimos cambios y hemos sido, en muchísimos casos, protagonistas de la misma transformación digital. Hemos escrito en máquinas de escribir mecánicas y hoy empleamos la IA.

Nuestra perspectiva sosegada, reflexiva, profunda, con una mentalidad conformada en otros tiempos, es un punto de vista de gran interés. Poseemos una visión panorámica imprescindible para construir el futuro.

¹ <https://derechodigital.pre.red.es> [consulta: 2 de junio de 2025].





4

Aprendamos a aprender

Somos mayores, con capacidad para aprender, incluso muchos de nosotros aprovechamos la senectud para ampliar nuestros conocimientos, volver a la universidad, aprender cualquier otra habilidad, profundizar en algún saber...



¿Por qué no incluir la capacitación digital o ampliar la cultura digital?

En esta guía pretendemos animar a las personas con más o menos conocimientos para que puedan formarse a partir de sus propias fuerzas, con las numerosas herramientas facilitadas por la tecnología, por la sociedad.

En esta inercia, desde hace poco, nos encontramos con un nuevo acompañante de gran valor: la inteligencia artificial. La IA generativa y la inclusión del lenguaje natural en los sistemas nos posibilita establecer un diálogo con las máquinas, con la informática, para adentrarnos en sus entresijos.

El diálogo con las máquinas es una de las alternativas que plantearemos en esta guía.

Propondremos herramientas para que a partir de nuestro esfuerzo afrontemos la capacitación cibernética o progrese en nuestra cultura digital. **Pretendemos poner**

nuestro grano de arena en enseñar a aprender.

4.1. TENEMOS TODO A NUESTRO FAVOR

La tecnología, aunque a algunos se nos ha cruzado en nuestro camino a una edad avanzada, es una gran ventaja que no podemos desaprovechar.

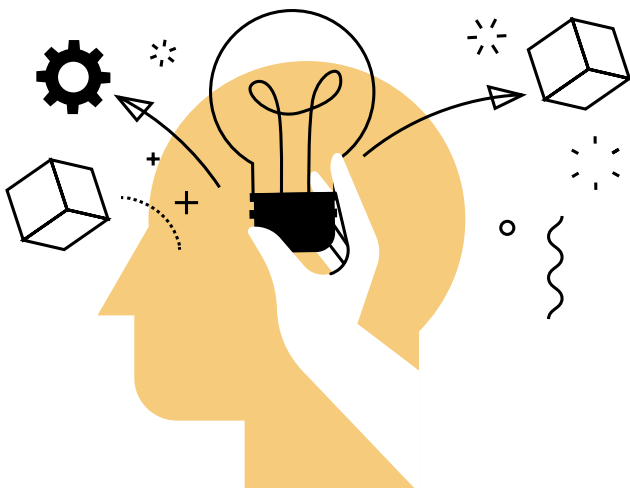
Nuestro cerebro sigue reconfigurándose y adaptándose. La plasticidad neuronal le permite sortear los deterioros originados por la edad. Esa plasticidad igualmente reforma nuestro cerebro para aprender.

Las competencias digitales no solo nos ayudan a obtener facilidades y felicidades, sino que nos mantienen en buena forma desde el punto de vista cognitivo.

Todo parece favorecer la capacitación digital. De todos, y de los señores, como todos los demás.

Es inexcusable afrontarla, cuando estamos plenamente activos, a esa edad que ronda entre los 60 y 80 años. El cerebro nos va a ayudar. Y si la falta de formación no nos lo impide, es el momento de tomar o retomar nuestra capacitación digital.

Vivimos en uno de los países mejor conectados de Europa, internet llega a todos los lugares y la banda ancha alcanza al 80 % de los hogares, y a un precio



irrisorio si lo comparamos con los alimentos o, por ejemplo, el combustible.

La informática es cada día más usable y accesible. Siempre ha tratado de serlo y hoy lo es en una mucho mayor medida. En la red, la formación es prácticamente gratuita.

Y, como también veremos, actualmente podemos dialogar con las máquinas, la inteligencia artificial es otra disciplina favorecedora a nuestra disposición.

4.2. OPTAMOS POR LA AUTOFORMACIÓN

Solos, con las herramientas disponibles, podemos llegar lejos, y aún más en grupo. Y desde luego en este camino los formadores pueden cumplir un papel de guía muy estimable.

Proponemos formar pequeños grupos colaborativos, reducidos, con personas afines cuyo fin sea la capacitación digital. Nos animará, nos sentiremos acogidos, aprenderemos en grupo, haremos amigos, compañeros, colegas... Busquemos si es factible un guía, en muchos casos será prescindible y en otros, imprescindible.

Indudablemente, hay personas que han de partir de cero y para ellas igualmente hay

soluciones en determinados organismos o instituciones. En los centros de mayores de las comunidades autónomas, de los ayuntamientos o en instituciones, como la Cruz Roja, es posible encontrar formaciones para los no iniciados.

Creemos que incluso la formación a partir de instructores debe tener esta misma metodología; propiciar el autoaprendizaje y el trabajo colaborativo, pues sentar a los mayores en pupitres a modo de infantes no resulta eficaz, ni a los mayores nos resulta atractivo.

4.3. NUESTRO OBJETIVO: FORMARNOS

Debemos ponernos el objetivo de formarnos, de ser cultos digitales, de mantener nuestros conocimientos. Solos o acompañados es necesario establecer una meta y trazar un itinerario.

Un test de autodiagnóstico nos ayudará a saber cuál es nuestro nivel, y a partir de este, establecer en qué asuntos debemos formarnos.

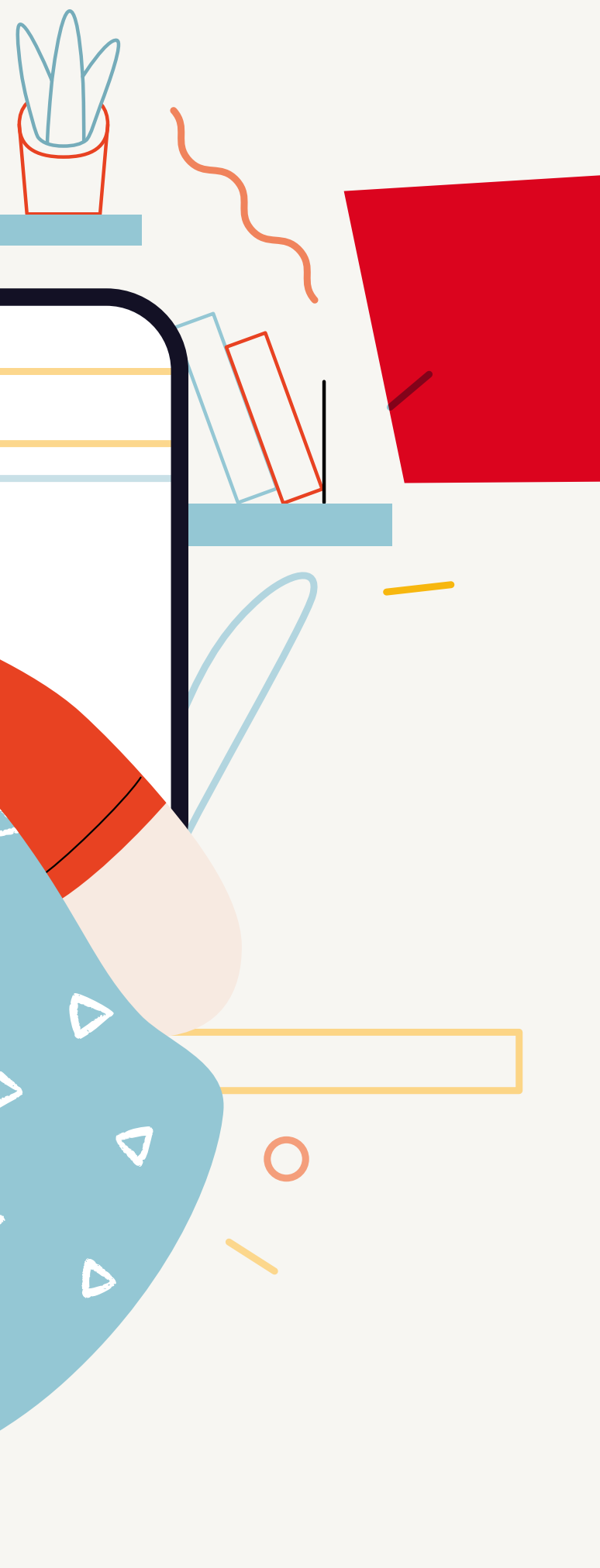
Esta propia guía es un itinerario formativo que **tiene como objetivo guiar a las personas mayores en su viaje hacia el aprendizaje de la tecnología.**



5

Saber navegar por la red

Internet es un nuevo espacio real fundamental, indispensable para conectarnos, acceder a la información, realizar nuestras actividades y desenvolvernos en la vida.



Para moverse por la red empleamos dos herramientas que solemos confundir: el buscador y el navegador.

El navegador es un programa que nos permite: entrar y recorrer internet, visualizar las páginas web. Los principales son Chrome, Safari, Firefox, Edge, Tor. Cualquiera de ellos es válido. Recomendamos utilizar dos o tres. Uno principal puede ser Chrome; Firefox, para proporcionarnos más privacidad, seguridad, y Tor, para navegar de manera oculta, es decir, sin dejar rastro.

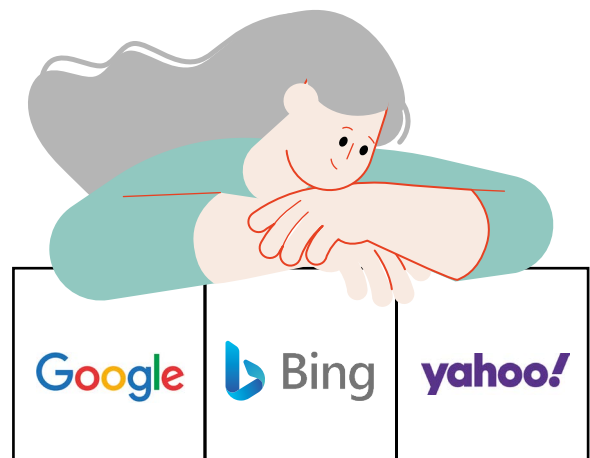
Navegar de forma oculta es posible con algunos navegadores. Por ejemplo, si en Chrome damos a los 3 puntos del extremo superior derecho y en el desplegable, elegir NUEVA VENTANA DE INCÓGNITO.

El buscador nos ayuda a encontrar información en la web a partir de palabras clave. Es el guía al que preguntamos dónde están las informaciones requeridas y este nos llevará al destino. Algunos de los más conocidos son Google, Bing y Yahoo.

En resumen, el navegador te lleva a internet y, una vez en la red, el buscador te encuentra el lugar, la información solicitada. El navegador es un programa que se instala en el ordenador o en el móvil y el buscador, una página web como, por ejemplo, www.google.com.

Los navegadores vienen con un buscador predeterminado, por ejemplo, cuando instalamos Chrome y lo ponemos en marcha, enseguida nos aparece el buscador Google, porque viene predeterminado; si bien los podemos cambiar por otro si lo deseamos.

Encontrar la información deseada puede resultar laborioso empleando únicamente el navegador y el buscador. Debemos aprender a navegar eficientemente. Tener en cuenta que las respuestas a nuestras peticiones están mediatizadas por los intereses publicitarios.



Búsquedas efectivas en internet ¿cómo lo hago?² ❶ es un vídeo que os ayudará a iniciaros en las búsquedas expertas por internet.

2 <https://www.youtube.com/watch?v=IWNIRPpxpLY> [consulta: 2 de junio de 2025].



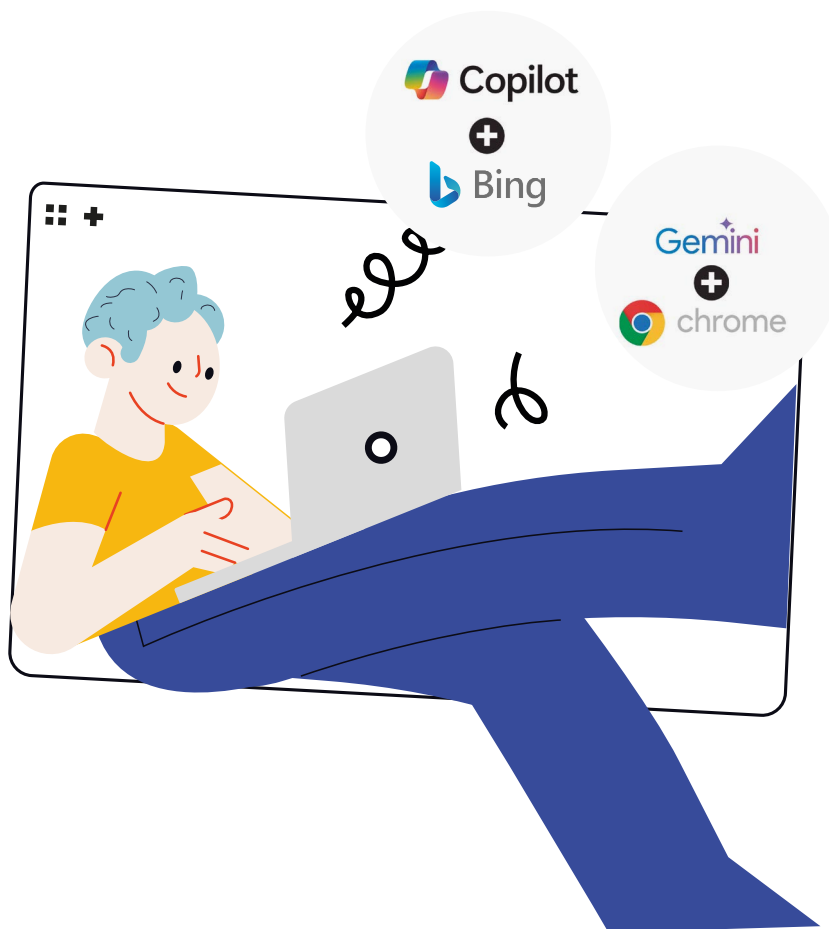
Por otro lado, Google tiene buscadores especializados: Google News, Google Maps, Google Académico, Google Lens, que cuenta con la función de [búsquedas avanzadas](https://www.google.com/advanced_search)³.¹

YouTube es otra fuente de información especialmente idónea para formarse. En la plataforma encontrarás aquellos tutoriales que precisas y cursos completos, básicos o de niveles avanzados. La búsqueda igualmente se realiza por palabras clave.

La navegación ha cambiado con la incorporación de la IA, pero esta posibilidad

la veremos posteriormente. En este apartado nos hemos centrado en la navegación normal, que aún tiene recorrido, pues para visitar páginas concretas y, sobre todo, para obtener información directa de las fuentes, es una opción muy válida.

Pero en la navegación la gran ventaja actual es la inclusión en los navegadores de la IA con la que podemos conversar y que responde en concreto a nuestras interrogaciones. Son fundamentalmente dos: Copilot en Bing y Gemini en Chrome. Ambos están entrelazados con los buscadores.



3 https://www.google.com/advanced_search [consulta: 2 de junio de 2025].





6

Conozcamos y elijamos nuestros dispositivos



Hoy todos nos encontramos obligados a tener algún dispositivo electrónico para desenvolvernó en nuestra vida diaria. El smartphone y la smart TV son dos ejemplos. El primero lo tenemos pegado a nuestras vidas, el segundo está en casa si hemos adquirido un televisor en los últimos años.

El ordenador es el tercer dispositivo que muchos tenemos y la tableta sería el cuarto. Los sénióres somos los principales consumidores de estos últimos.

Es importante, para operar de forma satisfactoria por el espacio digital, conocerlos, saber manejarlos y elegir el más adecuado.

No escatimemos en la compra. No nos dejemos aconsejar por aquellos que, viendo nuestras competencias digitales limitadas, nos recomiendan productos muy básicos. No sabemos a dónde podemos llegar y los dispositivos con escasas prestaciones nos van a condicionar nuestra posible evolución.

No nos limitemos en prestaciones o en el número de dispositivos, tengamos los necesarios. Si comparamos los precios de la electrónica con otros productos, verás que tienen un precio muy asequible.

En este apartado hablamos de otros dispositivos, como las tabletas y relojes inteligentes, ambos muy empleados por los mayores. Aconsejamos muy especialmente los segundos por la información constante que hace de nuestras constantes vitales.

Para finalizar el epígrafe, comentamos la creciente inclusión de equipos TIC en nuestro hogar, como los equipos domóticos y las alternativas de teleasistencia.

6.1. EL SISTEMA OPERATIVO PARA ELEGIR

Estos principales dispositivos son, en realidad, ordenadores, con su electrónica y sus sistemas operativos.

Un sistema operativo es el software principal, central, controlador y gestor del funcionamiento de un dispositivo. Administra los recursos internos y permite que el hardware y las aplicaciones trabajen en conjunto. También ofrece una interfaz para que los usuarios puedan interactuar fácilmente con el dispositivo. Es su alma.

En los *smartphones*, los dos sistemas dominantes son Android de Google e iOS de Apple. Android es más abierto, permite mayor personalización y está presente en marcas como Samsung, Xiaomi o Motorola. iOS, exclusivo de los iPhone, destaca por su simplicidad, seguridad y alta optimización.

En las *smart TV*, encontramos sistemas como Tizen (Samsung), webOS (LG) y Android TV (Sony, Philips, entre otros). Tizen y webOS son rápidos y fáciles de usar, mientras que Android TV ofrece mayor compatibilidad con aplicaciones de Google.

En los ordenadores, el mercado está liderado por Windows (Microsoft), macOS (Apple) y Linux (de código abierto). Windows es el más extendido y versátil, macOS ofrece un ecosistema muy integrado con otros productos Apple, y Linux destaca por su flexibilidad y gratuidad, aunque requiere mayores conocimientos técnicos.

Cada sistema tiene sus ventajas, y la elección suele depender de las necesidades del usuario. Por ejemplo, el escritor de esta guía tiene un *smartphone* con Android, un

ordenador con Windows y una *smart TV* de Samsung con Tizen.

6.2. EL SMARTPHONE ES EL IMPRESCINDIBLE

Un elemento indispensable es el *smartphone*. Es un ordenador de reducidas dimensiones, potente y con sistema operativo propio. La única dificultad, para los señores, es el reducido tamaño, pero en la mayoría de los casos se puede superar configurando las funciones de accesibilidad del dispositivo.

Cambiamos la configuración, desaprovechemos funcionalidades, pero nunca optemos por un teléfono de teclas grandes sin otras funciones. Si tenemos algún impedimento físico o cognitivo, modifiquemos las funciones de accesibilidad solos o acompañados por alguien con una mayor formación. Una tienda del operador de nuestra línea del *smartphone* puede hacerlo.

Hay varias funciones dentro del menú de AJUSTES en Android para hacer accesible nuestro *smartphone*. La principal es la de la ACCESIBILIDAD y otras son las de PANTALLA, SONIDO e INTERACCIÓN. A continuación, facilitamos dos informaciones de Google que sin duda te servirán:

- ✓ Usar el menú de accesibilidad⁴. ❶
- ✓ Configurar la accesibilidad con interruptores en Android⁵. ❷

El iOS de Apple adapta el iPhone o iPad a las necesidades de cada persona para que nadie quede fuera del mundo digital.



VoiceOver: lee la pantalla.



Zoom: aumenta el tamaño de lo que se ve en la pantalla.



Ajustes de visualización: cambios de contraste, reducción de movimiento, filtros de color y texto más grande.



Control por voz: permite manejar el dispositivo totalmente hablando, sin necesidad de tocar la pantalla.



Subtítulos y transcripción: para personas con dificultades auditivas, ofrece subtítulos automáticos y transcripción en tiempo real.

En resumen: iOS adapta el iPhone o iPad a las necesidades de cada persona para que nadie quede fuera del mundo digital. Destaca por su accesibilidad.

6.3. TABLETA

La tableta es un dispositivo especialmente conveniente para el colectivo sénior, ya que ofrece una pantalla de mayor tamaño, es táctil y cuenta con una interfaz intuitiva. Además, facilita el acceso a videollamadas,

4 <https://support.google.com/accessibility/android/answer/9078941?hl=es> [consulta: 2 de junio de 2025].

5 <https://support.google.com/accessibility/android/answer/6301490?hl=es> [consulta: 2 de junio de 2025].



redes sociales y gestiones en línea, siendo ligera y portátil.

Su compatibilidad con asistentes de voz y sus opciones de accesibilidad la convierten en una herramienta ideal para quienes buscan accesibilidad, simplicidad y comodidad en el entorno digital. En algunos casos, incluso podría sustituir al teléfono si se le incorpora una tarjeta SIM.

Sus sistemas operativos son los mismos que los *smartphones*.

6.4. ORDENADOR

Mientras que el móvil es indispensable, el ordenador es muy recomendable. Nos conecta a la red, a la banda ancha que seguro llega a nuestro hogar, y con la conexión wifi, nos proporciona una gran cobertura y un sinfín de posibilidades.

El ordenador aconsejable, por nuestra parte, es el portátil, que para nosotros puede ser muy conveniente completarlo con un monitor grande y con ratón y teclado inalámbrico de tamaño estándar.

Con estas mejoras y las características propias del equipo, lo hace ideal para el hogar y para nosotros, los mayores. Es el más cómodo para trabajar de forma continuada.

Su instalación depende del sistema operativo y del modelo de terminal. La instalación automática y el apoyo de

ChatGPT o Gemini harán que en pocos minutos tengamos listo el ordenador.

6.5. RELOJES INTELIGENTES: ALIADOS DE NUESTRA SALUD

Un dispositivo cada vez más necesario, especialmente para nuestra edad, es el **reloj inteligente**, fundamentalmente por sus funciones relacionadas con la **monitorización de la salud**.

Los relojes inteligentes son dispositivos electrónicos que, al estar en contacto con nuestro cuerpo, recopilan, analizan y transmiten información sobre nuestro estado físico y actividad diaria. Cumplen una triple función: reloj, móvil en la muñeca y sensor del estado de salud.



6.5.1. Las funciones como reloj

Avisos, alarmas, cronómetro, temporizadores, calendario.

6.5.2. Las funciones como móvil

Los relojes inteligentes funcionan en sincronización con nuestro *smartphone* a través de Bluetooth. Sus funcionalidades son: conexión a internet, asistentes virtuales, amplia conectividad, podómetros y permiten hablar e interactuar en la red.

6.5.3. Monitorización de la salud y el bienestar

Permiten una **evaluación de la actividad física**: monitorización de la actividad diaria y el ejercicio, medición del sueño, frecuencia cardíaca, el nivel de oxígeno en sangre, la calidad de la respiración y detectan irregularidades en el pulso.

6.5.4. Incorporémoslos a nuestras vidas

El uso de relojes inteligentes está en aumento y su incorporación en nuestra rutina diaria puede aportar grandes beneficios. No solo nos ayudan a gestionar nuestra actividad y salud, sino que también pueden ser clave en la **telemedicina y la monitorización remota de pacientes**.

En el futuro, su uso podría ser incluso obligatorio para el **seguimiento a distancia de determinados enfermos crónicos**. Lo cierto es que estos dispositivos están revolucionando la asistencia médica, la



En el futuro, su uso podría ser incluso obligatorio para el seguimiento a distancia de determinados enfermos crónicos

prevención y el control de nuestra salud. **Por esta razón aconsejamos en esta guía su adquisición.**

Si deseáis saber más sobre estos dispositivos, os proponemos la lectura de nuestro artículo **Relojes inteligentes aliados de nuestra salud**^{6. 1}

6 <https://www.seniortic.org/relojes-inteligentes-aliados-de-nuestra-salud/> [consulta: 2 de junio de 2025].



6.6. ENTRETENIMIENTO CON LA SMART TV

La televisión se ha transformado con la revolución digital. Ha pasado de ser un receptor de canales a convertirse en un equipo inteligente, es un cuasiordenador conectado a internet con el que podemos interactuar para disfrutar de contenidos y hacer otras muchas cosas.

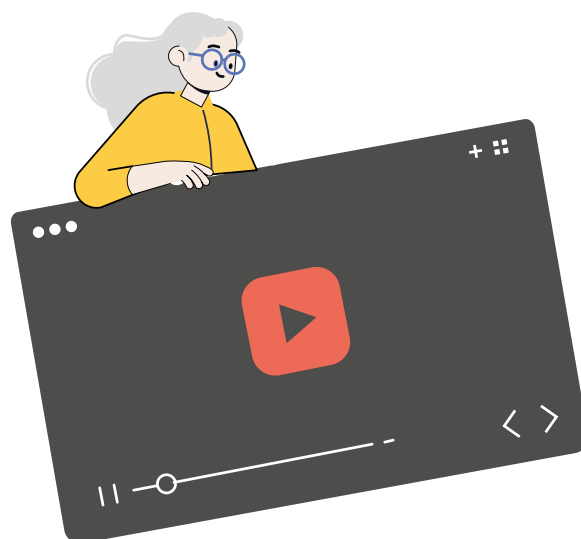
Al estar conectado a internet, navegamos, buscamos, accedemos a plataformas de *streaming* como Netflix, YouTube, Amazon Prime... La televisión actual se conecta a nuestro rúter o wifi.

Lógicamente dispone de un sintonizador para conectarse a las emisiones de los canales gratuitos TDT, en alta definición algunos de ellos. Es factible descargar aplicaciones y juegos y disfrutarlos en la gran pantalla.

Con funciones domóticas de alguna aplicación, controlamos determinados electrodomésticos o electrónicas del hogar.

Las numerosas entradas la conectan a otros muchos dispositivos tales como: ordenadores, videoconsolas, reproductores como, por ejemplo, un blu-ray o discos duros con contenidos, NAS... Y todos gestionados desde la televisión.

Se integran con equipos de audio o procesadores de audio y vídeo, para ambientes de cine en casa, en sistemas 5.1.



La instalación básica es sencilla pues la mayoría de las *smart TV* cuentan con asistente para la iniciación y sintonización automática de canales. Otras configuraciones, conexiones y empleo de todas las aplicaciones resultan más complejas.

6.6.1. Recomendaciones

Resulta complejo ofrecer una serie de recomendaciones generales para el buen uso de las *smart TV*, ya que existen numerosos modelos y categorías, cada una con distintas posibilidades, prestaciones y funcionalidades. Además, los usuarios también son muy diversos: tienen diferentes necesidades, niveles de experiencia y equipos complementarios.

Sin embargo, hay algunos principios que pueden ser útiles para todos. El primero y más importante es entender que una *smart TV* no es simplemente un televisor; es un dispositivo informático con múltiples funciones y, como tal, requiere un mínimo de conocimientos para aprovechar todo su potencial. Al igual que aprendemos a

utilizar un *smartphone* o un ordenador, también debemos familiarizarnos con el manejo de nuestro televisor inteligente.

Es recomendable elegir un modelo que cuente con el mayor número posible de entradas y salidas (HDMI, USB, conexión óptica, etc.), ya que nos permitirá conectarlo a otros dispositivos y ampliar sus usos. Por ejemplo, conectar un ordenador mediante un cable HDMI es una operación sencilla que nos abre muchas posibilidades: desde ver contenido en pantalla grande hasta realizar videollamadas o trabajar con mayor comodidad.

La videoconferencia conexasionando la TV con el PC resulta sencilla y sensacional. Para nuestras edades es una fórmula óptima para relacionarnos con otros.

6.7. DOMÓTICA Y TELEASISTENCIA EN EL HOGAR

Nuestra casa, nuestro espacio, está habitualmente bien cuidado, ya que empleamos tiempo, recursos y conocimiento. Pues bien, igualmente deberemos hacer con nuestro entorno digital.

Actualmente, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se están incorporando a nuestro espacio vital, a

nuestros hogares. El internet de las cosas, la domótica, va a hacer posible una gestión fácil de nuestro entorno cercano y esta particularidad nos conviene especialmente a nosotros, los mayores. Debemos conocer todos los avances que se están produciendo en esta área y, si nos es posible, incorporar las soluciones de nuestro interés.

Te facilitamos el acceso a dos artículos de nuestra web seniortic.org:

- ✓ [La domótica nos hace a los mayores más autosuficientes](https://www.seniortic.org/la-domotica-nos-hace-a-los-mayores-mas-autosuficientes/)⁷. ①
- ✓ [Las casas sénior deben ser hogares inteligentes](https://www.seniortic.org/las-casas-senior-deben-ser-hogares-inteligentes/)⁸. ②

No pretendemos hacer de esta guía un manual, no nos podemos alargar mucho más en este apartado, pero no podíamos dejar de mencionar esta creciente tendencia.

Para terminar, queremos mencionar la transformación tecnológica de la teleasistencia, de su conversión de analógica a digital, de cómo el cambio ha multiplicado sus prestaciones a esa parte vulnerable de nuestro colectivo.

Te mostramos el acceso a un post de nuestra web seniortic.org:

[España va hacia una teleasistencia avanzada](https://www.seniortic.org/espana-va-hacia-una-teleasistencia-avanzada/)⁹. ③

7 <https://www.seniortic.org/la-domotica-nos-hace-a-los-mayores-mas-autosuficientes/> [consulta: 2 de junio de 2025].

8 <https://www.seniortic.org/las-casas-seniors-deben-ser-hogares-inteligentes/> [consulta: 2 de junio de 2025].

9 <https://www.seniortic.org/espana-va-hacia-una-teleasistencia-avanzada/> [consulta: 2 de junio de 2025].





Aplicaciones imprescindibles



Al igual que en el capítulo anterior hablábamos de los dispositivos electrónicos necesarios, en este te proponemos aplicaciones y herramientas que, a nuestro entender, son muy necesarias para moverse con agilidad por el mundo actual.

Cubren las áreas básicas necesarias para obtener, en nuestro quehacer diario, facilidades y felicidades.

A continuación, las relacionamos, clasificadas por apartados, atendiendo a los distintos aspectos de nuestras vidas.

7.1. COMUNICACIONES

Las nuevas comunicaciones que nos ha deparado el mundo cibernético han desplazado a las de otros tiempos.

En este apartado hablaremos de las más importantes, de las que tienen una mayor trascendencia en las vidas de las personas.

7.1.1. El correo electrónico

Para quienes se inician en este universo digital, una de las primeras decisiones fundamentales es crear una cuenta de correo electrónico.

Entre las opciones disponibles, **Gmail**, el servicio de correo electrónico de Google, es una de las plataformas más utilizadas y una puerta de entrada a muchas otras

herramientas digitales. Pero **¿por qué es tan importante una cuenta de correo y qué representa en el mundo digital?**

El correo electrónico te proporciona identidad digital. Cuando creamos una cuenta de correo en Gmail, no solo estamos obteniendo una dirección para recibir mensajes, sino que estamos generando una **identidad digital única**. Este correo será nuestra llave para registrarnos en redes sociales, plataformas bancarias, servicios de entretenimiento, tiendas en línea...

Es una identidad dentro de la órbita digital: con él, confirmamos quiénes somos en distintos espacios digitales. De hecho, muchas cuentas requieren que verifiquemos nuestra identidad mediante el correo electrónico, ya sea para recuperar contraseñas o confirmar registros.



“Cuando creamos una cuenta de correo en Gmail, no solo estamos obteniendo una dirección para recibir mensajes, sino que estamos generando una identidad digital única”



Si aún no tienes un correo electrónico, crear una cuenta en Gmail es un proceso sencillo y gratuito:



Es más que un correo: al crear una cuenta en Gmail, automáticamente obtienes acceso a un ecosistema de herramientas digitales, como:

- ✓ **Google Drive:** espacio en la nube para almacenar documentos, fotos y vídeos.
- ✓ **Google Docs, Sheets y Slides:** alternativas en línea a Word, Excel y PowerPoint.
- ✓ **YouTube:** plataforma de vídeos donde puedes comentar y suscribirte a canales.
- ✓ **Google Meet:** para realizar videollamadas con familiares y amigos.
- ✓ **Google Play:** para descargar aplicaciones en dispositivos Android.



Una cuenta de Gmail permite sincronizar dispositivos y acceder a múltiples servicios de Google de manera integrada y desde distintos equipos.

Al iniciar sesión con la misma cuenta en un *smartphone*, tableta u ordenador, se sincronizan automáticamente contactos, calendarios, fotos, documentos de Google Drive y marcadores de Chrome. Esto facilita el acceso a la información desde cualquier dispositivo y mantiene los datos siempre actualizados, sin necesidad de transferencias manuales. Además, recupera fácilmente datos en caso de cambio o pérdida del teléfono.

Muchas plataformas (como YouTube, Google Drive, Facebook, Spotify o incluso tiendas en línea) ofrecen la opción de **“Iniciar sesión con Google”**. Al elegir esta opción, la aplicación usa tu cuenta de Gmail para identificarte de forma segura, evitando que tengas que recordar múltiples contraseñas.

Este sistema, conocido como **autenticación única (Single Sign-On, SSO)**, no solo es práctico, sino que también mejora la seguridad, ya que Google gestiona la protección de tu cuenta con medidas avanzadas, como la verificación en dos pasos.

En resumen, tu cuenta de Gmail no es solo un correo, sino tu **llave de acceso** a

múltiples servicios en internet, facilitando la navegación y manteniendo tu identidad digital en un solo lugar.

7.1.2. WhatsApp

Si bien el correo electrónico es imprescindible para desenvolvernóse especialmente por el mundo oficial digital, el WhatsApp lo es para la vida particular, familiar y de amistades, aunque ya igualmente se emplea en el ámbito profesional.

WhatsApp es una **aplicación de mensajería instantánea** para enviar mensajes de texto o de voz, hacer llamadas, videollamadas y compartir archivos, fotos con otros usuarios a través de internet, usando el número de teléfono como identificación.

En WhatsApp puedes hacer grupos, mandar mensajes a listas de contactos, puedes compartir vídeos solo para 24 horas, mandar ubicación. Tiene una versión para el ordenador que se sincroniza con el móvil.

Te dejo un vídeo de [cómo instalar la aplicación WhatsApp](https://www.youtube.com/watch?v=bbYdCSCsFBM) en el móvil y en el ordenador¹⁰. ①

10 <https://www.youtube.com/watch?v=bbYdCSCsFBM> [consulta: 24 de julio de 2024]



La instalación es fácil.



En Android



Abre la Play Store.



Busca “WhatsApp”.



Toca “Instalar”.



En iPhone:



Abre la App Store.



Busca “WhatsApp”.



Toca “Obtener”.

Configuración inicial:



Abre la app y acepta los términos.



Ingresa tu número de teléfono y recibe un código de verificación.



Configura tu nombre y foto de perfil.

7.1.3. Videollamadas

En la actualidad, las videollamadas y videoconferencias se han convertido en herramientas esenciales para la comunicación personal y profesional, siendo los séniores los que la utilizan en un mayor número de ocasiones. Es el sistema

de comunicación más parecido a los encuentros presenciales.

Con la videoconferencia interactuamos con familiares, amigos y colegas en tiempo real, eliminando barreras geográficas y facilitando reuniones a distancia. Entre las opciones más empleadas están WhatsApp,

Google Meet y Zoom, cada una con características específicas y diferentes formas de acceso.

✓ Con **WhatsApp** realizamos videollamadas individuales y grupales de manera sencilla. Para iniciar una, solo es necesario abrir la aplicación, seleccionar un contacto y tocar el ícono de la cámara. En los grupos, se puede iniciar una videollamada con varios participantes tocando el mismo ícono y eligiendo a los integrantes. La calidad de la llamada depende de la conexión a internet y es una opción ideal para conversaciones rápidas o personales.

✓ **Google Meet** es una plataforma diseñada tanto para uso personal como profesional. Para instalarla en un dispositivo móvil se debe acceder a la Play Store en Android o a la App Store en iPhone, buscar “Google Meet” y

descargarla. En ordenadores, se accede desde el navegador abriendo meet.google.com e iniciando sesión con una cuenta de Google.

Una vez dentro, creamos una reunión nueva o nos unimos a una existente introduciendo un código de acceso. Es posible compartir pantalla, programar reuniones desde Google Calendar y ofrece opciones avanzadas de audio y vídeo. Está implementando la aplicación con Gemini, como asistente que toma notas.

✓ **Zoom** es una aplicación ampliamente utilizada para reuniones de trabajo y eventos virtuales. Para instalarla en un dispositivo móvil se debe buscar “Zoom Cloud Meetings” en la Play Store o App Store y descargarla. En ordenadores, se accede a zoom.us y se descarga el



“Las videollamadas en WhatsApp son ideales para conversaciones rápidas y personales, mientras que Google Meet y Zoom están diseñados para reuniones más estructuradas y con mayores requerimientos”

cliente de escritorio. Para iniciar una reunión, se debe crear una cuenta, iniciar sesión y generar un enlace de invitación. También es posible unirse a reuniones sin cuenta, ingresando un código de acceso proporcionado por el anfitrión.

Zoom ofrece funciones como grabación de reuniones, fondos virtuales y división en salas para grupos más pequeños dentro de una misma videoconferencia.

Las videollamadas en WhatsApp son ideales para conversaciones rápidas y personales, mientras que Google Meet y Zoom están diseñados para reuniones más estructuradas y con mayores requerimientos. Elegir la mejor opción depende del propósito de la reunión y del número de participantes concurrentes.

7.2. FELICIDADES

Las soluciones informáticas también pueden brindarnos felicidad. Hoy en día, las artes, los libros, la radio, el cine, los juegos, los podcasts y la música han alcanzado en el mundo digital una dimensión mucho mayor y mejor que en su versión analógica.

El entretenimiento en el mundo digital está al alcance de cualquier persona, incluso si no tiene mucha experiencia con la tecnología. Existen aplicaciones y plataformas diseñadas para ofrecer contenido de calidad de forma gratuita, sencilla y accesible. Con solo unos pasos

básicos, es posible acceder a películas, series, música, audiolibros y otros formatos de entretenimiento sin complicaciones.

Sin embargo, es importante saber que algunas aplicaciones y plataformas son gratuitas y otras son de pago. En las gratuitas accedemos a una gran cantidad de contenidos sin coste, aunque a veces incluyen anuncios. Las de pago suelen ofrecer una experiencia sin publicidad, contenido exclusivo, mejores funcionalidades y resoluciones altas en vídeo y audio.

Por ejemplo, Spotify ofrece música gratuita con anuncios o una versión de pago sin interrupciones; YouTube permite ver vídeos gratis, pero también tiene YouTube Premium para eliminar anuncios y descargar contenidos. En el caso de los libros, Kindle tiene libros gratuitos y otros de compra, y plataformas como Pluto TV permiten ver películas y series sin pagar.

7.2.1. Experimentando el cine y la TV en línea

Las plataformas de *streaming* han revolucionado la forma en que disfrutamos del cine y la televisión. Servicios como **Netflix, Amazon Prime Video y Disney+** nos dan acceso a un gran número de películas, siendo posible verlas en cualquiera de nuestros dispositivos.

Para usarlas, solo es necesario descargar la aplicación en un teléfono o tableta desde

la tienda de aplicaciones, acceder desde un ordenador a través del navegador o desde la propia *smart TV*. Después de registrarse y elegir un plan, se puede explorar el catálogo y seleccionar qué ver con solo un clic.

Algunas cadenas de televisión ofrecen **contenido a la carta** en sus propias aplicaciones o páginas web y suele ser gratuito.

7.2.2. La música y los podcasts en la era digital

Escuchar música o podcasts es una de las formas más habituales de entretenimiento. Con aplicaciones como **Spotify, Apple Music y YouTube Music** accedes a millones de canciones sin necesidad de descargar archivos. Para comenzar a usarlas, se descarga la aplicación, se crea una cuenta y

se puede empezar a escuchar contenido de inmediato.

Los **podcasts**, programas de audio sobre distintos temas, se han convertido en una excelente alternativa de entretenimiento y aprendizaje. En **Google Podcasts** o **iVoox** encontrarás programas sobre historia, ciencia, bienestar y muchas otras temáticas.

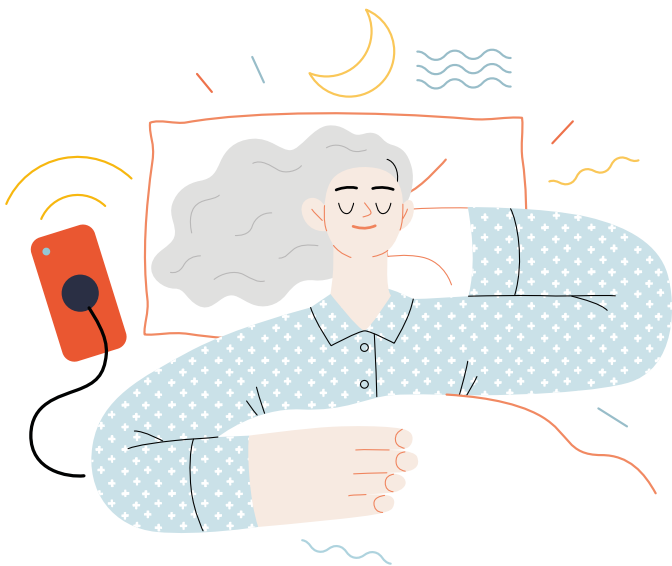
Aquí tienes un enlace a un artículo publicado en nuestra web [seniortic.org](https://www.seniortic.org): **El podcast es una felicidad para los mayores**¹¹. ❶

7.2.3. El placer de la lectura digital

Leer en el mundo digital es más fácil que nunca gracias a plataformas como **Kindle, Google Play Books y Audible**. Kindle y Google Play Books permiten comprar y leer libros electrónicos desde una tableta, ordenador o incluso un teléfono móvil. Audible, en cambio, es ideal para quienes prefieren los audiolibros.

Otra ventaja para los señores es la posibilidad de aumentar el tamaño de la letra y regular el contraste.

Para quienes buscan lectura gratuita, existen bibliotecas digitales como **Project Gutenberg** y **Google Libros**, que ofrecen



11 <https://www.seniortic.org/el-podcast-es-una-felicidad-para-los-mayores/> [consulta: 2 de junio de 2025].



acceso a miles de títulos de dominio público.

7.2.4. Juegos y entretenimiento interactivo

Un juego es una actividad recreativa, estructurada por reglas, que se realiza por diversión, desafío o aprendizaje, y que puede involucrar habilidades físicas, mentales o ambas. Puede practicarse individualmente o en grupo, e implica competencia y/o colaboración.

Jugamos en todas las etapas de nuestras vidas y hoy esta actividad, al igual que todas, se ha situado en la vertiente digital en la cual se ha redimensionado, se ha situado en otro escenario de grandísima riqueza y variopinto.

Hoy nos encontramos con juegos similares a los de otros tiempos o nuevos, los podemos jugar individualmente o en red, estando los jugadores a miles de kilómetros de distancia.

Los juegos se despliegan en distintos dispositivos: móviles, ordenadores, *smart TV* o consolas tipo X Box o Play Station. Estas consolas son factibles de ser conectadas a grandes pantallas o a *smart TV*. Hay plataforma tipo Netflix, para juegos, en las que interactuamos con juegos que



están en la nube. Estas son: Xbox Cloud Gaming, GeForce Now, Amazon Luna, PlayStation Plus Premium.

En la esfera digital del juego, han eclosionado dos grandes orbes: uno es el de los juegos con consola, ya desde hace años conocidos, y el otro, reciente, es el metaverso. El metaverso es otro espacio en el cual, entre otras cosas, podemos jugar (Meta Quest, HTC Vive).

En este metaverso y para otras aplicaciones están las gafas de realidad virtual. **El metaverso es una nueva realidad para los séniors**¹² **1** es el título de otro artículo de nuestra web seniorti.org.

Los séniores desde siempre nos hemos entretenido con los juegos tradicionales y ahora lo estamos haciendo con las nuevas. En nuestra web seniortic.org puedes encontrar el artículo: **Los mayores se aficianan a los videojuegos**¹³ **2**

12 <https://www.seniortic.org/el-metaverso-es-una-nueva-realidad-para-los-seniors/> [consulta: 2 de junio de 2025].

13 <https://www.seniortic.org/los-mayores-se-aficianan-a-los-videojuegos/> [consulta: 2 de junio de 2025].



Por otra parte, hemos escrito ([La tecnología y la intervención cognitiva](#)¹⁴) ¹ sobre las bondades de los juegos y aplicaciones digitales para el diagnóstico, entrenamiento, estimulación y rehabilitación cognitiva.

Alguna alternativa para jugar

La transformación digital ha multiplicado las opciones de entretenimiento y sería imposible adentrarnos en esta guía en cada una de ellas.

Queremos recomendar alguna opción gratuita para jugar desde el ordenador, móvil o tableta, bien en la órbita de Android o de Apple.

Ambas son gratuitas, vienen integradas en los dispositivos, y disponen de juegos gratuitos. Una es Google Play Games, para los dispositivos Android y se puede instalar en Windows. Apple Game Center se encuentra en los dispositivos iOS, iPadOS, macOS y tvOS.

Entra en las plataformas, elige un juego gratuito y adelante.

7.3. REDES SOCIALES

Las redes sociales forman parte del mundo digital y se han convertido en una de las principales formas de comunicación,

relación y entretenimiento. Para quienes no tienen experiencia con la tecnología, pueden parecer complicadas, pero en realidad su uso es sencillo y están diseñadas para facilitar la conexión con otras personas.

En las redes sociales compartimos mensajes, fotos, vídeos y noticias, chateamos, interactuamos con amigos, familiares y comunidades de interés, seguimos a empresas o personalidades y accedemos a información en tiempo real. El enfoque de cada plataforma es diferente, por lo que es importante conocerlas para elegir la que mejor se adapte a cada necesidad.


7.3.1. Principales redes sociales y su uso





Facebook es una de las redes sociales más populares y versátiles. Permite crear un perfil personal, agregar amigos, compartir publicaciones, comentar en los perfiles de otros usuarios y unirse a grupos sobre distintos temas. También cuenta con funciones como Facebook Marketplace para comprar y vender productos, y Facebook Live para transmitir vídeos en directo.


14 <https://www.seniortic.org/tecnologia-e-intervencion-cognitiva/> [consulta: 2 de junio de 2025].




 **Instagram** es ideal para compartir fotos y vídeos de manera visual. Su funcionamiento se basa en publicaciones con imágenes y vídeos cortos, además de historias que desaparecen en 24 horas. Es posible interactuar con otros usuarios a través de comentarios y mensajes directos.

 **WhatsApp** es una red social de mensajería instantánea. Ya hemos hablado de ella.


 **X** es una plataforma de comunicación rápida en la que los usuarios comparten pensamientos, noticias y opiniones en mensajes cortos llamados “tweets”. Es utilizada para informarse y participar en conversaciones sobre temas de actualidad.

 **LinkedIn** es una red social profesional. Los usuarios crean un perfil con su experiencia laboral y académica, se conectan con colegas y buscan oportunidades de empleo. Es ideal para quienes desean establecer contactos en el ámbito laboral.

 **TikTok** se ha popularizado por su contenido basado en vídeos cortos. Es una plataforma donde los usuarios crean, editan y comparten clips con efectos y música, interactuando con otros a través de comentarios y “me gusta”.



“En las redes sociales compartimos mensajes, fotos, vídeos y noticias, chateamos, interactuamos con amigos, familiares y comunidades de interés, seguimos a empresas o personalidades y accedemos a información en tiempo real”

 **YouTube** es una plataforma de vídeos para producir, ver o compartir contenidos de distintos temas, como tutoriales, noticias, entretenimiento y educación. Es posible suscribirse a canales de creadores de contenido para recibir notificaciones sobre nuevos vídeos.

7.3.2. Cómo inscribirse en una red social

El proceso para registrarse en la mayoría de las redes sociales es similar y sencillo.

Para empezar, es necesario contar con una dirección de correo electrónico o un número de teléfono.



1. Accede a la plataforma

Hay que entrar desde el navegador web en un ordenador o descargar la aplicación en un teléfono móvil desde la Play Store (Android) o la App Store (iPhone).



2. Crea una cuenta

En la página principal, selecciona “Registrarse” o “Crear cuenta”.



3. Ingresa los datos personales

Debes proporcionar un nombre, dirección de correo electrónico o número de teléfono, y una contraseña segura. Algunas redes sociales también solicitan la fecha de nacimiento y una foto de perfil.



4. Verifica tu identidad

Algunas plataformas envían un código por correo electrónico o mensaje de texto para confirmar la identidad del usuario.



5. Configura el perfil

Al inscribirse es necesario que facilites una breve descripción personal y preferencias de privacidad para controlar quién puede ver la información. Este último punto ha de ser cumplimentado con atención y con un criterio claro de cuál va a ser tu grado de exposición.



6. Explora y conecta

Buscar amigos, seguir páginas de interés y comenzar a interactuar con publicaciones son las actividades por realizar una vez dentro de la red.

Las redes sociales ofrecen muchas oportunidades para comunicarse, informarse y entretenerse. Conociendo sus principales funciones y siguiendo algunas recomendaciones básicas de seguridad, cualquier persona, sin importar su nivel de experiencia en tecnología, puede disfrutar de las ventajas ofrecidas por estas plataformas.

7.4. FACILIDADES PARA LA VIDA COTIDIANA

Los servicios y compras *online* son una gran facilidad, pues de una forma sencilla resolvemos nuestras necesidades de una manera rápida, ahorrándonos muchísimo tiempo.

Hay multitud de servicios, en este capítulo tratamos de introducirte a los de uso frecuente y provechosos para tu actividad.

7.4.1. Servicios y compras *online*

Los servicios y compras *online* nos ayudan a resolver nuestras necesidades de manera rápida, ahorrándonos muchísimo tiempo y sin movernos de casa. Hoy en día, prácticamente todo se puede adquirir o gestionar a través de internet, desde la compra de productos hasta la contratación de servicios como transporte, banca o envíos a domicilio.

1. Tiendas *online*

Hay numerosas opciones de compra *online*. La pionera fue Amazon. Normalmente para comprar debemos seguir el siguiente procedimiento:



Registro

Debes acceder a la web para registrarse.



Búsqueda de productos

Utiliza la barra de búsqueda para encontrar el artículo deseado.



Añade al carrito

Al seleccionar un producto, puedes agregar al carrito de compra.



Realiza la compra

Elige una dirección de envío y un método de pago antes de confirmar la compra.



Seguimiento

Desde la cuenta de usuario, comprueba el estado del pedido y su fecha de entrega.



2. Plataformas de segunda mano

Para quienes buscan productos a precios más económicos o quieren vender artículos que ya no usan, existen plataformas de compra y venta de segunda mano. En general, se accede de la siguiente manera:



Registro

Crea una cuenta con correo electrónico o número de teléfono.



Búsqueda de productos

Puedes buscar artículos cercanos o en toda España.



Compra y contacto con el vendedor

Contacta con el vendedor a través del chat de la plataforma y acuerda la compra. En algunas aplicaciones se paga directamente desde la aplicación de forma segura.

3. Supermercados online

Los supermercados ofrecen servicios de compra sin salir de casa. Normalmente se accede a estos de la siguiente manera:



Registro

Accede a la web del supermercado y crea una cuenta.



Selección de productos

Añade los productos al carrito, igual que en una tienda física.



Elección del método de entrega

Puedes seleccionar el envío a domicilio o la recogida en tienda.



Pago

Se realiza el pago con tarjeta bancaria antes de confirmar la compra.



“Estos servicios son ideales para personas con poca movilidad o quienes prefieren evitar desplazamientos innecesarios”

7.4.2. Banca, viajes y transportes

Banca

Los bancos han digitalizado sus servicios, permitiendo realizar transferencias, consultar saldos y pagar facturas desde el ordenador o móvil.

Acceso a la banca *online*

Se entra en la página web del banco y se registra una cuenta con los datos personales. En algunos casos, es necesario acudir a la sucursal para activar el acceso digital.

- ✓ **Funciones principales:** desde la banca *online* pagamos recibos, realizamos transferencias y gestionamos tarjetas sin necesidad de acudir a una oficina física.
- ✓ **Seguridad:** la mayoría de los bancos utilizan verificación en dos pasos mediante SMS o aplicaciones de seguridad para confirmar las transacciones.



Bizum es un servicio muy útil de pago a través del móvil mediante el cual recibimos y enviamos dinero de forma instantánea entre cuentas bancarias usando solo el número de teléfono. Solo se necesita tener una cuenta bancaria en un banco compatible con Bizum, disponer de un número de teléfono asociado a la cuenta y activar Bizum desde la aplicación del banco.

Viajes y transportes *online*

Para planificar viajes de manera sencilla, existen plataformas digitales para a través de ellas comprar billetes y reservar alojamientos sin necesidad de acudir a agencias de viajes.

- ✓ **Trenes:** es posible comprar billetes de tren directamente en la web o aplicación móvil, seleccionando origen, destino, fecha y asiento.
- ✓ **Alojamiento:** hay empresas especializadas en la reserva de hoteles y alojamientos particulares con información detallada.
- ✓ **Agencias de viajes *online*:** hay alternativas especializadas en comparar precios de vuelos, hoteles y paquetes vacacionales.

Para el transporte urbano, igualmente hay soluciones variadas y todas gestionadas desde nuestro móvil.



Registro

Descarga la aplicación y crea una cuenta con número de teléfono y método de pago.



Solicitud de viaje

Introduce el destino y la aplicación calcula la tarifa aproximada.



Seguimiento del viaje

Puedes ver en tiempo real la ubicación del conductor y el tiempo estimado de llegada.

7.4.3. Entrega de comida y productos a domicilio

Hay plataformas que suministran comida a domicilio desde restaurantes locales. Su funcionamiento es similar al de otras compras en línea:

“Además de comida, algunas de estas plataformas permiten pedir productos de farmacia, supermercados o incluso recados personalizados”



Registro y ubicación

Crea una cuenta e introduce la dirección de entrega.



Selección del restaurante o tienda

Elige un establecimiento y añade productos al carrito.



Pago y confirmación

Se paga con tarjeta y se recibe un tiempo estimado de entrega.



7.5. ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA

La Administración, como toda la sociedad, se ha incorporado al mundo digital en todas sus vertientes, y como es razonable, en la correspondiente a la tramitación ciudadana.

Los ciudadanos españoles tenemos el derecho a la tramitación *online*. La ley 39/15 obliga a la Administración a establecer la gestión *online*. Y es lógico pues facilitan las relaciones con la Administración, ahorran tiempo y energía, y son accesibles a personas con movilidad reducida.

A los mayores, en particular, nos es especialmente útil. Otra cosa es que los trámites *online* sean sencillos y adaptados a todas las edades.

A partir de esta ley se dio un especial impulso a la Administración electrónica.

7.5.1. Certificado digital

El certificado digital es un documento electrónico por el cual identificamos a una persona en internet de manera segura. Se usa para realizar trámites en línea, la FNMT (Fábrica Nacional de La Moneda y Timbre) es el organismo principal que lo emite. Se obtiene a través de un proceso de solicitud

en línea, seguido de una verificación de identidad presencial o por videollamada.

Te facilitamos un [enlace de Vuela Andalucía en el que instruyen como conseguirlo](https://andaluciavuela.es/el-certificado-digital-tu-puerta-segura-al-mundo-online/)¹⁵. ❶

Existe otro sistema identificativo digital llamado **Cl@ve**.

El sistema Cl@ve es una plataforma de identificación electrónica del Gobierno de España para acceder a servicios y trámites administrativos en línea de forma segura. Existen dos modalidades principales:

✓ **Cl@ve Permanente:** es un método de autenticación de uso frecuente, pensado para ciudadanos con necesidades de acceder regularmente a servicios electrónicos. Se basa en un usuario y contraseña, reforzado con un código de verificación que se envía al móvil.

✓ **Cl@ve PIN (no permanente):** es un método de identificación ocasional, ideal para accesos puntuales. Se obtiene una clave temporal de un solo uso que se envía por SMS o a través de la aplicación Cl@ve PIN, y tiene una validez limitada en el tiempo.

Con ambos sistemas nos identificamos sin necesidad de un certificado digital, facilitando la realización de trámites electrónicos de forma ágil y segura.

15 <https://andaluciavuela.es/el-certificado-digital-tu-puerta-segura-al-mundo-online/> [consulta: 2 de junio de 2025].



Te facilitamos [una página del Observatorio de la Administración electrónica](#)¹⁶ ❶ en la que encontrarás cómo hacerte con las claves del sistema Cl@ve y otros muchos trámites.

7.5.2. La autofirma

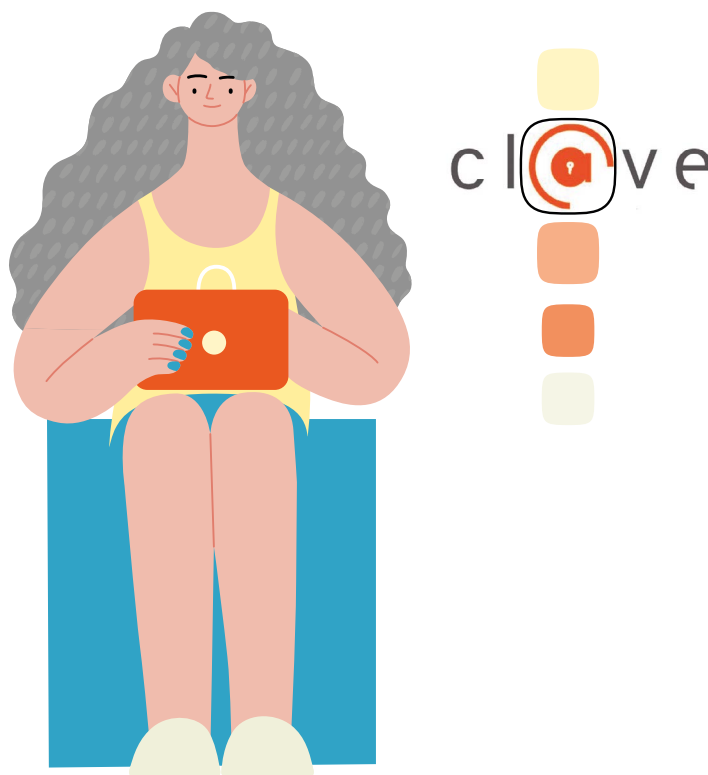
Si bien el certificado digital nos sirve para entrar en organismos, bajarnos documentos y rellenar formularios, a veces, es necesario completar algunos trámites con la firma que en este entorno es lógicamente digital.

Autofirma es una aplicación desarrollada por el Gobierno de España que sirve para firmar documentos digitalmente con un certificado digital, asegurando su autenticidad y validez legal.

Se utiliza principalmente para realizar trámites electrónicos con Administraciones públicas, como presentar solicitudes, firmar contratos o documentos oficiales sin necesidad de imprimirlos.

Habitualmente se emplea para la firma de documentos privados pues está reconocida por todos.

Funciona en Windows, macOS y Linux, y es compatible con certificados emitidos por la FNMT, el DNI electrónico y otras



autoridades certificadoras. Para usarla, es necesario descargarla desde la web oficial e instalarla en el ordenador, permitiendo la firma de documentos de manera rápida y segura.

Te adjuntamos un vídeo sobre [Instalación de autofirma](#)¹⁷. ❷

7.5.3. La Carpeta Ciudadana

La Carpeta Ciudadana es un servicio digital del Gobierno de España que sirve para que los ciudadanos accedan a su información y

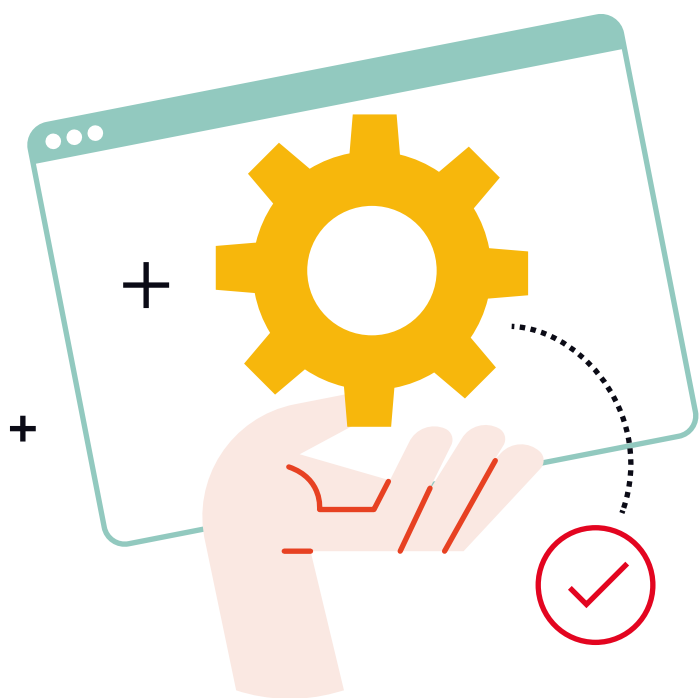
16 <https://www.youtube.com/@OBSAE> [consulta: 2 de junio de 2025].

17 <https://www.youtube.com/watch?v=QqYTWpWokjo&list=PL46vQDCJl7nN-PB1qQ14v2JRY90-E9ks-n&index=12> [consulta: 2 de junio de 2025].



trámites administrativos de forma centralizada, no dispersa por los diferentes organismos.

A través de esta plataforma, se pueden consultar datos personales, notificaciones electrónicas, expedientes en trámite y citas previas con la Administración pública. Igualmente encontramos el acceso a certificados oficiales y documentación relevante sin necesidad de acudir a oficinas físicas.



Ingresamos desde su sitio web o mediante la aplicación móvil disponible para Android e iOS. Para su uso, es obligatorio identificarse con el sistema Cl@ve, DNI electrónico o certificado digital.

Su objetivo es agilizar la relación entre ciudadanos y Administraciones, proporcionando un acceso rápido y seguro a los servicios públicos.

Te pasamos enlace a un vídeo instructivo sobre la **Carpeta Ciudadana**¹⁸. ①

En la página de YouTube de **OBSAE** **Observatorio de la Administración Electrónica**¹⁹ ② encontrarás numerosos tutoriales sobre diferentes procedimientos administrativos.

Otros accesos de gran importancia son a los servicios de salud, que aconsejamos su utilización. Al ser tantos como autonomías no hemos explicado ninguno de ellos, pero son de grandísima utilidad.

18 <https://www.youtube.com/watch?v=1MC-bN37ZVA> [consulta: 2 de junio de 2025].

19 <https://www.youtube.com/@OBSAE> [consulta: 2 de junio de 2025].





Moverse con seguridad

La seguridad digital es el conjunto de medidas y prácticas destinadas a proteger la información, los dispositivos y nuestra actividad en la red frente a distintas amenazas.

Internet nos ha conectado con el mundo a la velocidad de la luz, abriéndonos a una nueva realidad digital llena de oportunidades y beneficios. Sin embargo, al igual que ocurre en el mundo real, existen riesgos. Por ello, es fundamental actuar con precaución, adoptar medidas de seguridad y ser conscientes de los peligros que acechan en el entorno digital.



Eso sí, sin miedo. Conocer los peligros y saber cómo sortearlos nos debe dar la seguridad suficiente para movernos con libertad y sin renunciar a los beneficios proporcionados por el mundo digital.

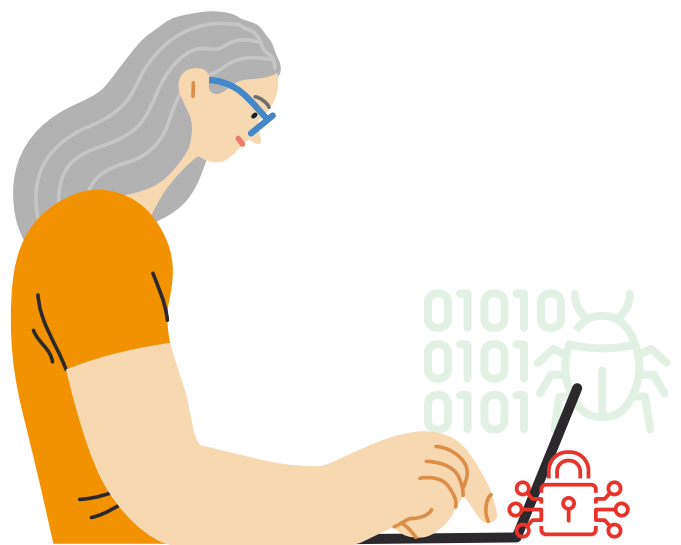
Este apartado está muy relacionado con el siguiente, en muchos casos están entrelazados, pero por cuestiones metodológicas hemos decidido separarlos. Sería bueno para el lector que leyera los dos al mismo tiempo antes de profundizar en cada uno.

8.1. MALWARE O SOFTWARE MALICIOSO

Los softwares maliciosos son pequeños programas que se instalan sin ser conscientes en tu ordenador o móvil, al bajarnos una aplicación o abrir un archivo que nos han enviado.

Hay distintos tipos:

- ✓ **Virus:** código malicioso que se oculta en archivos legítimos y se activa cuando el usuario los ejecuta. Puede replicarse y dañar archivos o afectar el rendimiento del sistema.
- ✓ **Troyanos:** programas que parecen inofensivos, pero contienen código malicioso. No se replican solos, pero pueden abrir puertas traseras para que *hackers* accedan al sistema.
- ✓ **Ransomware:** *malware* que cifra archivos o bloquea el acceso a un dispositivo, exigiendo un rescate para restaurar los datos.
- ✓ **Spyware:** software espía que se instala sin permiso y recopila información del usuario, como contraseñas, historial de navegación o datos bancarios, para enviarlos a terceros.
- ✓ **Gusanos:** *malware* que se propaga automáticamente a través de redes sin necesidad de intervención del usuario, aprovechando vulnerabilidades del sistema.
- ✓ **Ataque informático:** también conocido como ciberataque, es un intento organizado malicioso de dañar, robar o alterar datos o sistemas informáticos. Estos ataques pueden ser llevados a cabo por individuos, grupos o incluso estados, y tienen diversos objetivos, como obtener ganancias económicas, interrumpir operaciones o simplemente causar daño.
- ✓ **Phishing:** intento de engañar a las personas para que revelen información confidencial, como contraseñas o datos bancarios.



- ✓ **Denegación de servicio (DoS):** ataque que busca sobrecargar un sistema o servidor con tráfico, impidiendo que los usuarios legítimos accedan a él.
- ✓ **Ataques de fuerza bruta:** intento de adivinar contraseñas probando numerosas combinaciones.
- ✓ **Inyección SQL:** aprovechamiento de vulnerabilidades en aplicaciones web para insertar código malicioso y acceder a bases de datos para sustraer los registros.

8.2. MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Para lograr una seguridad óptima en el escenario digital es necesario guardar unas normas y mantener una serie de hábitos en nuestra actuación, que relacionamos a continuación:

- ✓ **Crea contraseñas seguras:** han de ser muy cuidadas desde el comienzo de nuestra entrada en el mundo digital y son de grandísima importancia. Deben ser robustas, largas con al menos 8 caracteres, incluyendo mayúsculas, minúsculas, números y signos de puntuación. Es recomendable no usar la misma contraseña para todos los sitios, ni palabras comunes, ni fechas ni nombres de nuestros seres queridos. Deben almacenarse de forma segura y renovarse periódicamente. Podemos usar gestores de contraseñas que es una herramienta que almacena, genera y gestiona contraseñas de forma segura y nos facilita el uso. Aconsejamos el gestor **Lastpass**. Los navegadores también las proporcionan de forma automática cuando accedemos a un lugar y nos preguntan si deseamos guardar la contraseña. Siempre que podamos, debemos emplear la huella o el reconocimiento facial.
- ✓ **Añade una autenticación multifactorial (2FA):** es muy segura y debemos procurarla, al menos, para los sitios más importantes. Combina varios elementos, algo que sabes: contraseña o PIN; algo que te proporcionan: código enviado al móvil, y en algunos casos, algo que eres: huella dactilar, reconocimiento facial o de voz. Esta suma de precauciones y su combinación reduce el riesgo de accesos no autorizados, incluso si la contraseña es robada.
- ✓ **Actualiza sistemas y aplicaciones:** es esencial mantener los sistemas y las aplicaciones actualizadas, pues muchas de las actualizaciones se destinan a tapar vulnerabilidades del sistema.
- ✓ **Los antivirus:** hace un tiempo eran muy recomendables, hoy no lo son tanto. En muchos casos ralentizan y crean problemas al funcionamiento. Por otro lado, los sistemas operativos actuales vienen preparados para proteger a los dispositivos. Windows Defender (Microsoft Defender) da protección básica en Windows, detectando *malware* y comportamientos sospechosos, con un impacto mínimo en el rendimiento. XProtect (macOS): Apple ofrece protección básica integrada para detectar *malware* en macOS. Los



“Los gestores de contraseñas son una herramienta que almacena, genera y gestiona contraseñas de forma segura y nos facilita el uso”

sistemas operativos citados incorporan **cortafuegos** que bloquean conexiones no solicitadas.

Los antivirus tradicionales no son efectivos en dispositivos móviles.

Las medidas proporcionadas por plataformas como Android e iOS son suficientes para darnos una protección correcta.

- ✓ **Crea copias de seguridad periódicas:** aconsejamos realizar dos copias en dos tipos diferentes de almacenamiento, por ejemplo; disco duro y almacenamiento en la nube.

- ✓ **Automatiza el proceso:** utiliza software que realice copias periódicas de los archivos para no depender de olvidos humanos.
- ✓ **Repetimos, usa el almacenamiento en la nube:** plataformas como Google Drive, Dropbox o OneDrive permiten almacenar archivos importantes de manera segura y accesible desde cualquier dispositivo o lugar.
Si guardas copias de seguridad en medios externos (como discos duros o USB), asegúrate de cifrarlas para proteger la información en caso de robo o pérdida. Con **Con7-Zip** o **WinRAR**, puedes comprimir los archivos y añadir una contraseña con cifrado AES-256.
- ✓ **Evita redes wifi públicas:** son vulnerables a ataques. Usa VPN si es necesario. En el apartado 9.1.1 explicamos qué es.
- ✓ **Configura la privacidad en redes sociales:** controla quién puede ver tu información personal.

8.3. HÁBITOS SALUDABLES

Adoptar hábitos digitales seguros es esencial, es la pareja ideal de la seguridad. Aquí se muestran algunas ideas:

- ✓ Mantén una mentalidad crítica y aplica el sentido común.
- ✓ Evita hacer clic en enlaces sospechosos.
- ✓ Protege tu información personal, ten cuidado de compartirla.
- ✓ Sé crítico con la información en línea.

- ✓ Navega en sitios web seguros como HTTPS.
- ✓ Piensa tu estrategia para reforzar tu seguridad bancaria.
- ✓ Cierra sesión en dispositivos compartidos.
- ✓ Usa conexiones **seguras**. Evita redes wifi públicas no protegidas.

8.4. ESTAFAS

Una sociedad global e interconectada proporciona numerosas oportunidades de acceso a información, comunicación, colaboración, desarrollo de negocios, pero al mismo tiempo representa un inmenso campo de actuación para los delincuentes.

Cuando hablamos de estafas *online* no estamos pensando en los ciberdelincuentes de los que hemos hablado. Estos son la clase alta de los delincuentes digitales. Nos referimos al colectivo de estafadores, cuyo perfil es el de un sujeto con algo de psicología y algunos conocimientos de marketing digital.

Un estafador sabe de nosotros, de las debilidades humanas, sabe que navegamos deprisa e impulsivamente, conoce que ciertos contenidos nos desatan. Por ejemplo, una oferta irresistible, o un producto que escasea.

Hemos sido educados en el respeto y la confianza en instituciones, por esta razón si se nos dirige hacienda, un banco o un organismo, nuestra reacción es atender la

solicitud, sin examinar si son verdaderamente esas instituciones las que se dirigen a nosotros.

Actúan directamente mediante correos, WhatsApp o redes sociales, o dejando un señuelo en la red, esperando que alguien caiga en una oferta falsa o un anuncio engañoso.



Las estafas más frecuentes son:

- ✓ *Phishing*: engaño por correo o web falsa para robar datos.
- ✓ *Smishing* y *vishing*: *phishing* por SMS o llamadas falsas.
- ✓ Compras falsas: tiendas fraudulentas que no entregan productos.
- ✓ Empleos falsos: ofertas que piden dinero o datos personales.
- ✓ Soporte técnico falso: estafadores que piden acceso remoto.
- ✓ Estafas sentimentales: falsos romances para pedir dinero.
- ✓ Loterías y herencias falsas: premios inexistentes que requieren pagos.
- ✓ Fraudes inmobiliarios: alquileres falsos con pagos por adelantado.

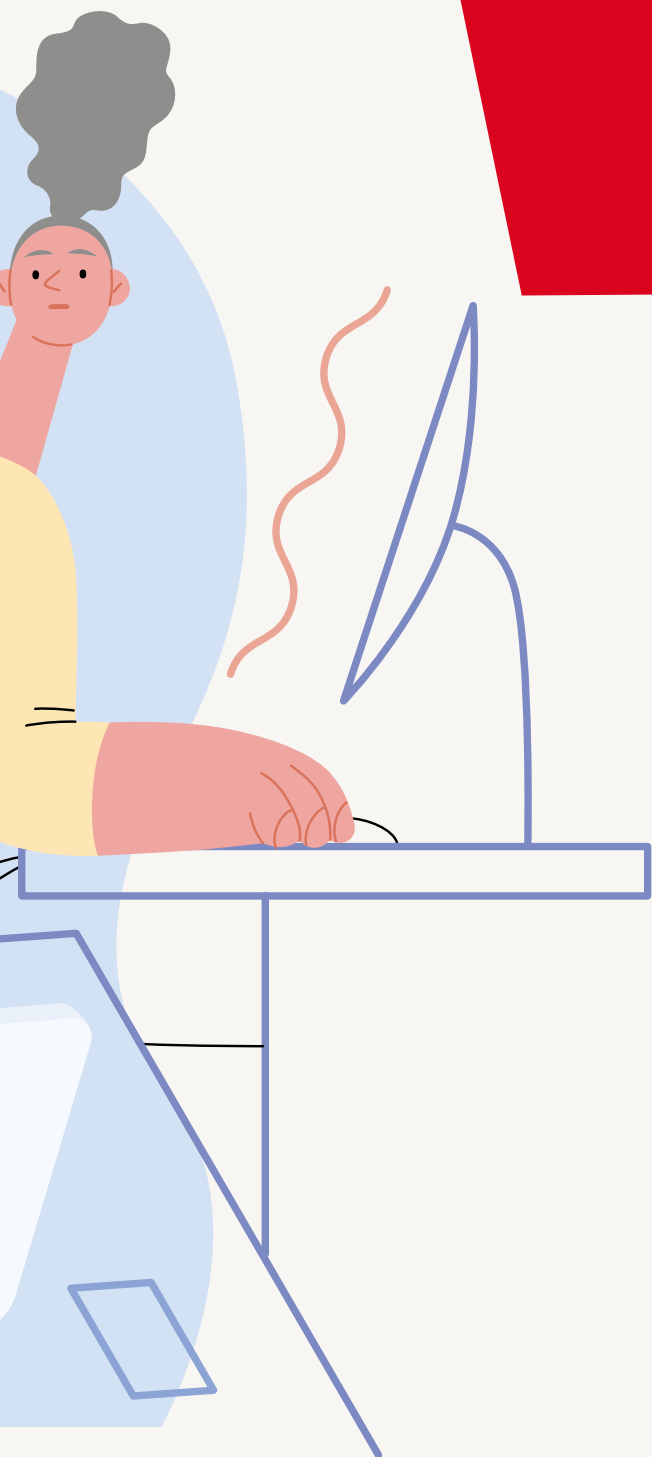
Para librarnos de las estafas, sobre todo emplearemos el sentido común y la atención. Tú mismo serás la mejor protección, procediendo de una forma equivalente a como lo haces en la vida real.



Guardar nuestra identidad y privacidad

Hace muy pocos años, en sus inicios, internet representaba una nueva forma de comunicarse, de participación global, de colaboración. Una opción distinta, revolucionaria y democrática de obtener información y conocimientos.

Hoy la situación es muy diferente. Lo que antes era un simple intercambio de información entre usuarios y plataformas, ahora se ha convertido en un sistema global donde nuestros datos personales son el actual oro negro.



Debemos ser conscientes de que estamos trasladando nuestra experiencia, nuestra forma de ser, nuestro comportamiento, a entidades que nos conocen más que nosotros mismos. Que nos guían en territorios tan importantes como la política o las filosofías de la vida. Que nos guían a informaciones de la conveniencia de otros y no de la nuestra. Cada clic, cada “me gusta”, cada búsqueda o comentario contribuye a construir una huella digital que nos identifica, nos perfila y nos expone.

Las grandes compañías tecnológicas recopilan, analizan y utilizan estos datos no solo para ofrecernos anuncios personalizados o mejorar sus servicios, sino también para influir en nuestras decisiones, modelar nuestros gustos y, en última instancia, orientar nuestro comportamiento.

Cambiar este preocupante panorama depende en gran medida de nosotros, de nuestro comportamiento en la red. De ser conscientes de los costes del todo gratis, de dar sin más al clic, al me gusta...

Ser cultos digitales implica desarrollar una conciencia digital crítica. Alejarse de las corporaciones o instituciones que no respetan la privacidad. Debemos buscar alternativas a las organizaciones que basan su beneficio en el control masivo de datos. Gestionar el transcurrir por el mundo digital, guardar nuestra identidad y privacidad y cuidar nuestra huella digital es esencial.

9.1. PRIVACIDAD

La privacidad en el mundo digital es el derecho de los usuarios a controlar su información personal y decidir cómo, cuándo y con quién se comparte. En la red, la privacidad es el derecho a la protección de nuestros datos.

Ahora bien, la privacidad es la prenda que damos para navegar en la red y disfrutar de un gran número de servicios gratuitos. Fausto vendió el alma al diablo a cambio de la juventud. Nosotros, por la gratuidad en la red, estamos vendiendo nuestra privacidad, exponemos nuestros datos sin pudor.

A continuación, trataremos de ofrecer fórmulas y maneras de movernos con entendimiento por internet, preservando nuestra privacidad e identidad y modelando nuestra huella digital.

9.1.1. Configuración de la privacidad, herramientas y acciones

✓ **Navegación privada:** usar navegadores como Firefox o la navegación de incógnito de Chrome para mejorar la privacidad.

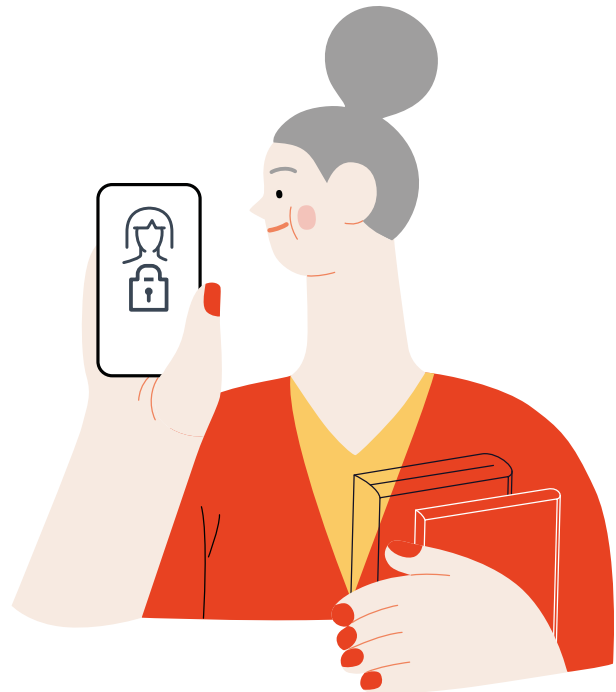
✓ **Redes privadas virtuales (VPN):** una VPN (red privada virtual, por sus siglas en inglés) es una herramienta que te permite navegar por internet de forma más segura y privada. Funciona creando una especie de “túnel cifrado” entre tu dispositivo y la web, lo que impide que otros (como *hackers*, empresas o tu

proveedor de internet) vean lo que haces o desde dónde te conectas. También te permite ocultar tu ubicación real y acceder a contenidos restringidos por país. Tiene un coste asumible si deseas contratarla.

- ✓ **Proxys:** un *proxy* es un servidor que actúa como intermediario entre tu dispositivo e internet. Cuando navegas usando un *proxy*, tus solicitudes (como abrir una página web) pasan primero por el servidor *proxy*, y luego este las envía a su destino. Esto enmascara tu dirección IP real. Así, puedes ocultar tu ubicación, aumentar tu anonimato y, en algunos casos, acceder a contenido bloqueado en tu país. Es menos seguro que una VPN y, como esta, tiene un coste mensual.
- ✓ **Buscadores privados:** usar buscadores como Startpage o DuckDuckGo que no rastrean la actividad de búsqueda.
- ✓ **Configuración de privacidad en redes sociales:** es importantísimo. Con atención conforma el apartado privacidad. Haz privada tu cuenta, no incluyas datos personales como lugar, teléfono... Gestiona quién puede ver tus publicaciones y el número de amigos. Son muchas las opciones para gestionarla, utilízalas, piensa cuáles son de tu conveniencia. Apóyate en la IA para ver este tema a fondo y por cada red social en la que estés.

9.1.2. Luchar contra los *trackers*

Los *trackers* (o rastreadores) son pequeñas herramientas invisibles que nos acompañan




“Los *trackers* muchas veces no contienen datos personales como tu nombre o tu número de DNI, sí crean un retrato bastante completo de tus hábitos, intereses, ubicación y comportamientos”


en la navegación de forma oculta para recopilar información sobre nuestra actividad en la red. Representan una amenaza directa a la privacidad.

Aunque muchas veces no contienen datos personales como tu nombre o tu número de DNI, sí crean un retrato bastante completo de tus hábitos, intereses, ubicación y comportamientos. Esta vigilancia constante convierte la navegación en una actividad monitorizada, incluso en webs aparentemente seguras.

¿Cómo podemos librarnos de los *trackers*?

Además de navegar con seguridad y autoridad, tal como explicamos en este capítulo, podemos tomar medidas para evitarlos.

- ✓ En primer lugar, una vez en el navegador Chrome 

- 1 Pincha en los 3 puntos 
- 2 Escoge configuración
- 3 Selecciona "Privacidad y seguridad"
- 4 Cookies de terceros
- 5 Bloqueo de cookies de terceros.

- ✓ En segundo lugar, añade en tu navegador extensiones específicas que son pequeñas aplicaciones que se instalan en el navegador para añadir funciones adicionales, como bloquear rastreadores.

Hay varios: uBlock Origin, Privacy Badger, Ghostery, DuckDuckGo Privacy Essentials.

Puedes poner alguno de ellos, no todos, pues entorpecerían la buena marcha del navegador. Aconsejamos uBlock Origin, y como mucho añadiríamos Privacy Badger. La aconsejada es muy ligera, altamente eficaz y sin publicidad propia. Bloquea rastreadores, anuncios, *scripts* maliciosos y sitios peligrosos. Es altamente configurable, pero funciona

bien con su configuración por defecto. Disponible para Chrome, Firefox, Edge y otros navegadores.

Ghostery Lite es ideal para Safari (macOS y iOS). Bloquea rastreadores, mejora la privacidad y es muy fácil de usar.

- 1 Para instalar uBlock Origin en Chrome: abre Chrome y ve a la Chrome Web Store
- 2 Busca uBlock Origin
- 3 Haz clic en "Añadir a Chrome"
- 4 Confirma con "Añadir extensión".

¡Listo! El icono aparecerá junto a la barra de direcciones.

9.1.3. Cookies

Las *cookies* son pequeños archivos de texto que los sitios web almacenan en nuestro navegador. Se utilizan para recordar información sobre nuestra visita y facilitar la navegación, pero también sirven para rastrear nuestras preferencias y tratar esa información según sus intereses.

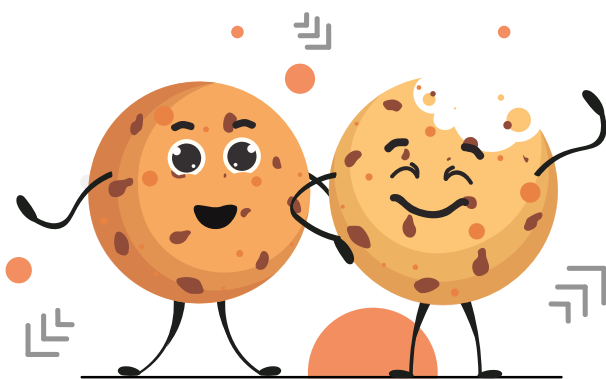
Existen diferentes tipos de *cookies* unas son de interés para el usuario y otras no lo son o lo son en una menor medida. Gestionar su aceptación es importante para preservar nuestra privacidad.

Cookies de interés para el usuario:

- ✓ **Cookies esenciales o necesarias:** permiten el funcionamiento básico del sitio, como autenticación y seguridad. Son importantes para el usuario pues facilitan la navegación y el funcionamiento básico de la página, como mantener la sesión iniciada o garantizar la seguridad.
- ✓ **Cookies de preferencias o personalización:** guardan configuraciones del usuario, como idioma o diseño de la web para mejorar su experiencia.
- ✓ **Cookies de sesión:** se eliminan al cerrar el navegador y mantienen la sesión activa durante la visita. Hacen fluida la navegación sin necesidad de reintroducir datos constantemente, son por tanto útiles para el usuario.

Cookies no interesantes para el usuario:

- ✓ **Cookies persistentes:** permanecen en el dispositivo por un tiempo definido y almacenan información para futuras visitas. Facilitan el acceso a aplicaciones o webs, pero se emplean también para fines publicitarios.
- ✓ **Cookies de análisis o estadísticas:** recopilan datos sobre el comportamiento del usuario para mejorar la experiencia.
- ✓ **Cookies de publicidad o marketing:** se usan para mostrar anuncios personalizados según la actividad del usuario.
- ✓ **Cookies de terceros:** no son de interés para el usuario porque rastrean su actividad en diferentes sitios web para publicidad y marketing, comprometiendo su privacidad. Es dar permiso a que muchos dispongan información sobre tu navegación.



We use cookies

Reject

Accept

“Las cookies se utilizan para recordar información sobre nuestra visita y facilitar la navegación, pero también sirven para rastrear nuestras preferencias y tratar esa información según sus intereses”

Para gestionar las *cookies* en tu navegador y proteger tu privacidad en línea, considera las siguientes recomendaciones generales:



Configura las preferencias de *cookies*: accede a la configuración de privacidad de tu navegador y ajusta las opciones para aceptar, bloquear o eliminar *cookies* según tus necesidades. Por ejemplo, puedes optar por bloquear todas las *cookies*, permitir solo las de sitios de confianza o bloquear únicamente las *cookies* de terceros.



Elimina regularmente las *cookies* almacenadas.



Utiliza extensiones de privacidad: considera instalar herramientas como Privacy Badger o Ghostery que bloquean rastreadores y *cookies* no deseadas, proporcionando un control más detallado sobre tu privacidad en línea.



Ten en cuenta que cada navegador tiene su propio procedimiento para gestionar las *cookies*. Es recomendable consultar la documentación específica del navegador que utilizas para obtener instrucciones detalladas. Ayúdate de la IA.

9.1.4. Llamadas inoportunas

Llevamos años recibiendo llamadas inoportunas y el colectivo de mayores es el que más las ha sufrido.

Pues bien, la Ley General de Telecomunicaciones, cuya entrada fue en junio de 2023, ha sido **modificada el 7 de junio de 2025**²⁰, poniendo cerco a las llamadas que tanto nos molestan.

España prohíbe las llamadas comerciales no deseadas, también conocidas como *spam* telefónico, si no has dado tu consentimiento explícito y previo.

La norma es clara: ninguna empresa puede llamarte con fines comerciales si no lo has autorizado directamente. Además, tienen prohibido realizarlas desde un número de móvil (con prefijos 6 o 7). Solo pueden usar numeración gratuita (800, 900) o un fijo geográfico, haciéndolos fácilmente identificables.

Cuando contrastas que una llamada reiterada no tiene tu consentimiento, puedes presentar una reclamación ante la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) a través de su sede electrónica. Es un proceso gratuito y la forma más efectiva de que estas prácticas sean sancionadas.

20 <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2025-2870> [consulta: 4 de junio de 2025].



Recuerda que tu consentimiento debe ser renovado cada dos años, así que no valen autorizaciones antiguas que ni recuerdas haber dado.

Para reforzar tu protección puedes llamar a tu operador de comunicaciones y pedirle que active el filtro *antispam* y verás cómo las llamadas inoportunas decrecen. El sistema del teléfono también puede identificar este tipo de llamadas avisándote y dándote la oportunidad de rechazarlas y relacionarla en la lista *antispam*.



9.2. LA HUELLA DIGITAL

La **reputación** es la percepción que los demás tienen sobre una persona, empresa u organización, basada en sus acciones, valores y la información disponible sobre ella.

La **reputación online** se fragua a partir de comentarios, reseñas, publicaciones y la presencia en internet.

La **huella digital** es el rastro de información que dejamos en internet a través de nuestras navegación, interacciones, actividades y datos compartidos. Forma parte de nuestra identidad en línea, se conforma con publicaciones, comentarios, registros en sitios web y cualquier información que nos identifique en el entorno digital.

Todo lo que hacemos en internet contribuye a nuestra reputación *online*, ya sea positiva o negativa. Un mal manejo de la huella digital puede afectar la confianza y credibilidad de una persona o empresa.


“Un mal manejo de la huella digital puede afectar la confianza y credibilidad de una persona o empresa”

Por ello, es fundamental gestionar la huella digital con responsabilidad, protegiendo la privacidad y cuidando la imagen que proyectamos.

9.2.1. Sepamos de nuestra huella en internet

Saber de nuestro rastro en la red es posible y hay varias maneras.

Simplemente escribiendo en el buscador nuestro nombre entre comillas o DNI obtendremos mucha de nuestra información. En las redes sociales, si nos movemos por ella, sabremos mucho de nosotros, de nuestras interacciones.

Con **Google Alerts** crea alertas con tu nombre para recibir notificaciones cuando aparezca *online*. **Have I Been Pwned**²¹  comprueba si tu email ha sido filtrado en alguna brecha de datos. **Pipl, Spokeo o**



PeekYou son motores de búsqueda que muestran tu presencia en la red.

La monitorización de la huella digital es posible gestionarla a través de empresas especializadas. Facilitamos el nombre de una entidad a la que puedes acudir. Se llama **Youforget.me**, tiene una plataforma cuya finalidad es la comentada y se llama eWink. Igualmente tramita el derecho al olvido a los usuarios de sus servicios.

9.2.2. Revocar la información

Y ahora que sabemos de nuestra estela en la red, ¿es factible revocar esa información?

Lo que publicamos o se publica de nosotros permanece visible durante años. Fotografías, noticias antiguas, comentarios o datos personales que un día fueron públicos, pueden volverse perjudiciales con el tiempo. Por eso, el **Reglamento General de Protección de Datos (RGPD)** de la Unión Europea y la española **Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD)**, reconoce el **derecho al olvido**, y da cobertura legal para solicitar la eliminación de esa información.

Es aplicable cuando los datos ya no son necesarios, son inexactos, han sido tratados de forma ilícita o simplemente han perdido relevancia pública.

21 <https://haveibeenpwned.com> [consulta: 4 de junio de 2025].



Para ejercerlo, se deben seguir unos pasos básicos:



Identifica la información a eliminar

Localiza el enlace o sitio donde aparece tu nombre o tus datos personales.



Contacta con el responsable del sitio web

Solicita la eliminación de la información, explicando los motivos y aportando documentos si es necesario. Es útil mencionar el artículo 17 del RGPD.



Acude al buscador (como Google) si no se elimina en origen

Puedes solicitar que el contenido no aparezca en los resultados de búsqueda relacionados con tu nombre. Google dispone de un formulario específico para ello. Si buscas en internet “Formulario de Derecho al Olvido de Google” encontrarás muchas instrucciones al respecto.



Reclama ante la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)

Si la empresa o el buscador no atienden tu solicitud, puedes presentar una reclamación formal para que se estudie tu caso.

El derecho al olvido no es automático. Aun así, es una herramienta valiosa para proteger nuestra **identidad digital** y limitar el impacto de contenidos pasados en nuestra vida actual.

9.3. CONTRA LA DESINFORMACIÓN

La desinformación en internet se refiere a la difusión de información errónea o manipulada, con la intención de engañar o influir en la opinión pública.

Las *fake news* son el fenómeno actual con una mayor relevancia, todos hablan de las noticias falsas. A continuación, trataremos de esclarecer qué son y cuáles son sus consecuencias en nuestra sociedad.

9.3.1. Las fake news

Las noticias falsas, también conocidas como *fake news*, son contenidos creados con el objetivo de engañar a las personas, difundir mentiras o manipular la opinión pública o influir en las elecciones.

Tienen efectos negativos en la sociedad, polarizando la política y deteriorando el sistema democrático. Afectan, en determinadas ocasiones, a la confianza en una marca modificando las intenciones de compra de los consumidores.

Las motivaciones detrás de las *fake news* pueden ser económicas e ideológicas. Algunos medios digitales buscan impactar al lector para generar visitas e ingresos publicitarios.

9.3.2. Cómo contrarrestarlas

En primer lugar, nuestra actitud debe ser crítica, responsable y ética. Crítica en el sentido de emplear la lógica cuando nos lleguen determinadas informaciones. Y responsable a la hora de reenviar los contenidos que nos llegan.

Es fundamental verificar la información antes de compartirla, contrastándola con fuentes confiables y recurriendo a verificadores de información. Compara la información de diferentes fuentes antes de compartirla.

El periodismo es una referencia imprescindible a la hora de informarnos, de contrastar la información. Los medios de comunicación, algunos con decenas y centenas de años, tienen como código atender a la verdad, en ello les va la credibilidad y futuro profesional. Referenciarnos en torno a ellos nos parece sensato.

9.3.3. Plataformas de verificación de datos

Si deseamos contrastar la información, las noticias, tenemos las plataformas de verificación cuyo fin es validar la información que le consultamos.

A continuación, relacionamos algunas opciones, hay otras muchas:

- ✓ **Maldita.es** (España): se centra en verificar el discurso público, combatir la desinformación y promover la transparencia. Cuenta con secciones como “Maldito bulo” y “Maldita ciencia”.
- ✓ **Newtral** (España): realiza verificación de hechos y utiliza inteligencia artificial para detectar desinformación. Colabora con Facebook en la verificación de contenido.
- ✓ **Google Fact Check Tools**: permite buscar verificaciones de hechos realizadas por diferentes organizaciones. Incluye el “Fact Check Explorer” para buscar bulos y declaraciones.
- ✓ Verificadores de imágenes o herramientas como **Google Imágenes** o **ImgOps** comprueban la autenticidad de las imágenes y detectan manipulaciones.

9.4. LA ADMINISTRACIÓN NOS AYUDA

España es un país adelantado con relación a la salvaguarda de la privacidad de los ciudadanos y su seguridad en internet.

El derecho a la intimidad está recogido en la Constitución, disponemos de una ley de

protección de datos²² ❶ y tenemos un buen número de organismos, estrategias y normativa cuyos fines son la protección de nuestros datos, salvaguardar nuestro derecho a la intimidad y de ayudar a nuestra seguridad en la red.

Los organismos principales son **la Agencia Española de Protección de Datos** (AEPD)²³ ❷ y **el Instituto Nacional de Ciberseguridad**²⁴. ❸

La AEPD es la encargada de velar por la privacidad y la protección de datos de la ciudadanía, instando **a preservar nuestros derechos y cumplir con los deberes**²⁵. ❹
Sus **áreas de actuación**²⁶ ❺ están responsabilizadas de nuestra protección en internet y una vez abrimos este apartado encontraremos distintas temáticas a consultar.

Disponen de un número de atención (900 293 183) para diversos temas y de numerosas guías en el apartado PUBLICACIONES Y RESOLUCIONES, subapartado **GUÍAS**²⁷ ❻. Una vez en esa

sección hay una ventana para buscar el tema solicitado. En la AEPD encontrarás mucha información, pero será necesario navegar por distintos espacios de su web.

INCIBE trabaja para afianzar la confianza digital, elevar la ciberseguridad y la resiliencia. La seguridad es su principal cometido, aunque igualmente aborda temas relacionados con la privacidad.

En nuestro movimiento por el espacio digital, consultar la información publicada por ambos organismos es importante.

INCIBE dispone de un apartado destinado a nuestro colectivo, se llama **Experiencia Sénior**²⁸ ❼. Su objetivo es guiarnos por el entorno digital de forma segura. Su web dispone de un buen número de contenidos: vídeos, **talleres**²⁹ ❽, etc.

Atienden por teléfono 017 muy satisfactoriamente. La información de interés para nuestro colectivo se encuentra en el apartado CIUDADANÍA, subapartado MAYORES.

22 Ley orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantías de los derechos digitales. Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2018-16673> [consulta: 4 de junio de 2025].

23 <https://www.aepd.es> [consulta: 4 de junio de 2025].

24 <https://www.incibe.es> [consulta: 4 de junio de 2025].

25 <https://www.aepd.es/derechos-y-deberes/ejerce-tus-derechos> [consulta: 4 de junio de 2025].

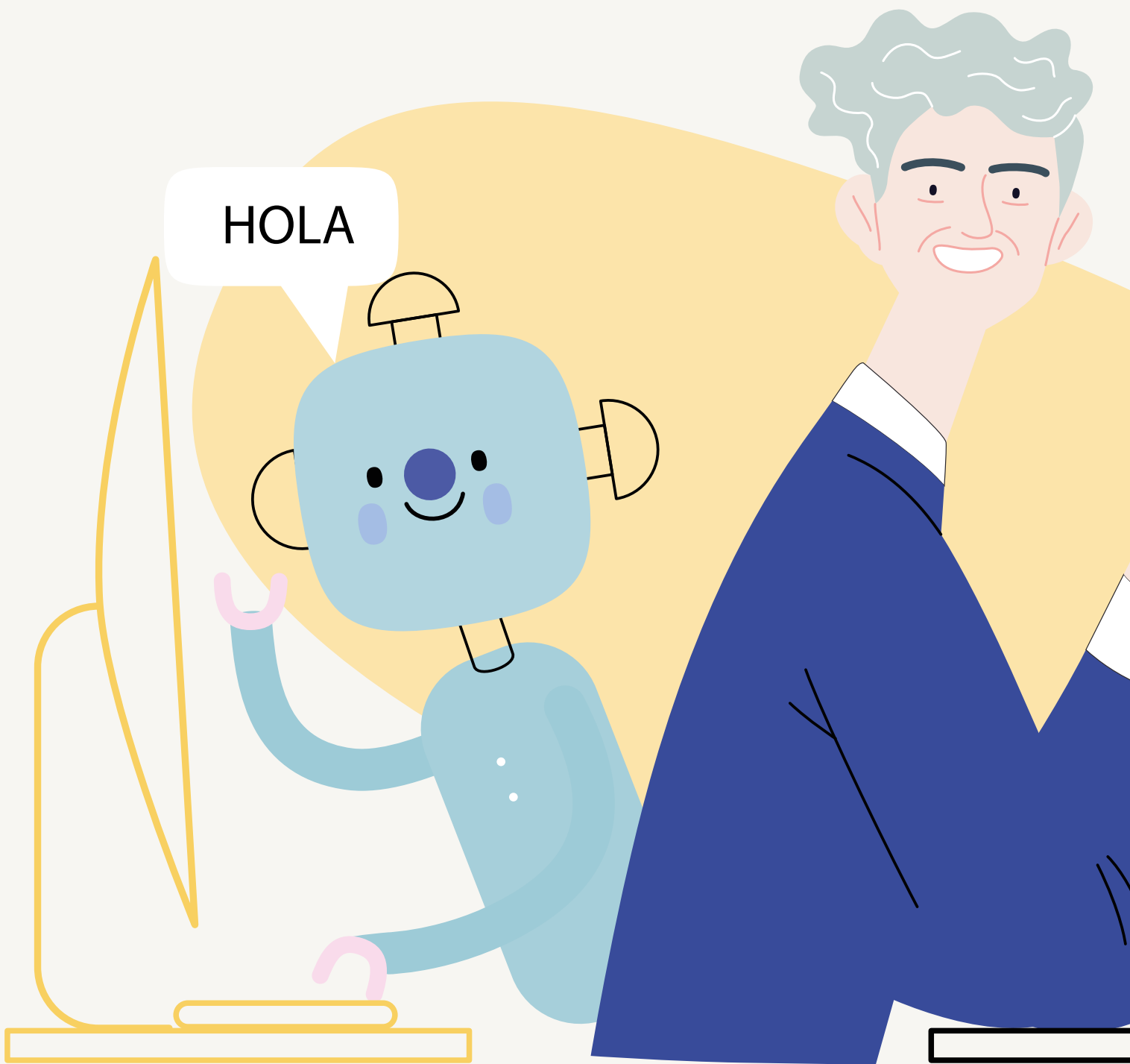
26 <https://www.aepd.es/la-agencia/en-que-podemos-ayudarte> [consulta: 4 de junio de 2025].

27 <https://www.aepd.es/guias-y-herramientas/guias> [consulta: 4 de junio de 2025].

28 <https://www.incibe.es/ciudadania/experiencia-senior#editCookieSettings> [consulta: 4 de junio de 2025].

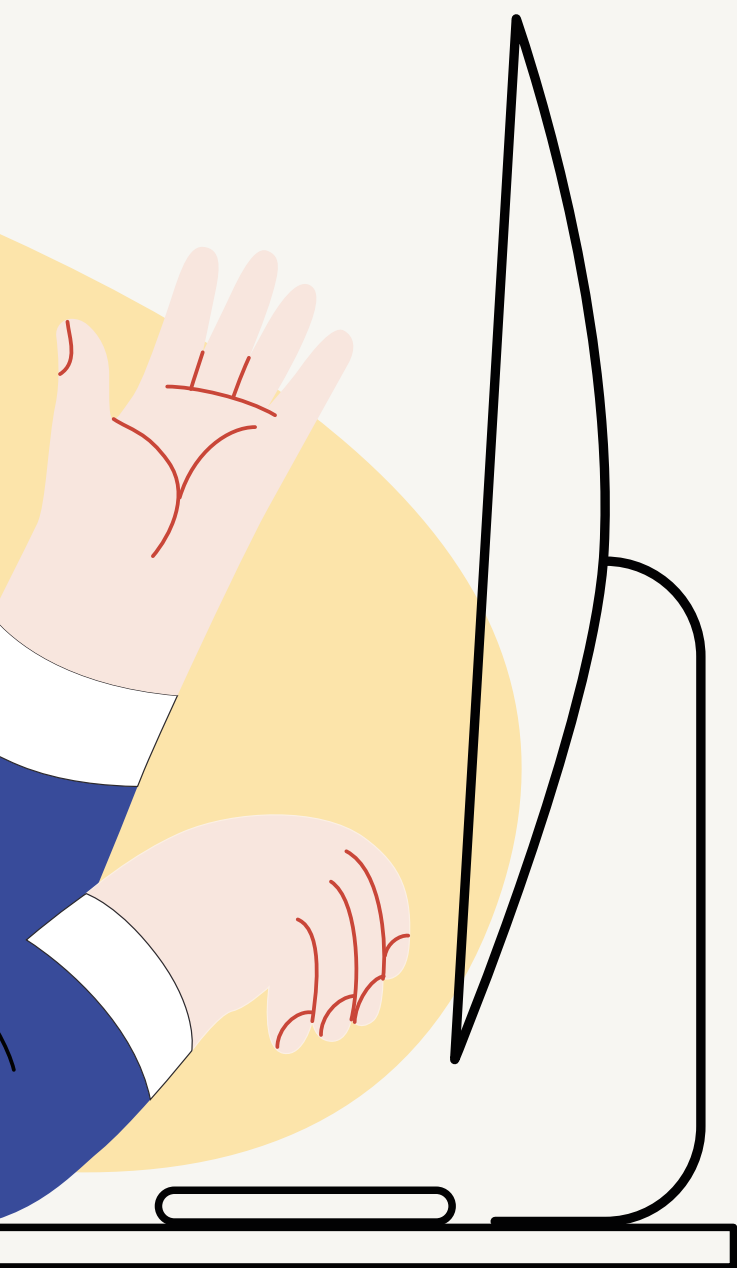
29 <https://www.incibe.es/index.php/ciudadania/formacion/talleres#> [consulta: 4 de junio de 2025].





La inteligencia artificial (IA), nuestra gran aliada

La IA generativa está revolucionando todo y, por tanto, la capacitación en las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) de los séniores. La inclusión del lenguaje natural en los sistemas hace factible hablar con las máquinas, preguntarles sobre cualquier cuestión y dialogar eficazmente hasta encontrar la respuesta deseada.



La IA proporciona una información a la medida del usuario, personalizada sobre cualquier tema demandado, ofreciendo, si lo pedimos, ejemplos, simulaciones o instrucciones precisas. Traduce, redacta y crea imágenes. Nos ayuda en nuestro progresivo aprendizaje. Con la IA crearás imágenes, canciones y programas.

ChatGPT y Gemini son las soluciones más difundidas y las recomendadas por esta guía.

En la órbita de la IA y la formación están apareciendo tutores a modo de chatbot profesor **o chatbot educativos**. Se modelan a partir de su relación con los alumnos y las instrucciones que el educador le indica. Ya se encuentran formando, operativos y algunos son de acceso gratuito. Un ejemplo es **Khanmigo**³⁰ **1** de Khan Academy, plataforma que mencionaremos posteriormente.

10.1. LO MÍNIMO, UN MICRÓFONO EN EL TECLADO

En ese diálogo con las máquinas aconsejamos, como primer paso, incluir en nuestros dispositivos móviles el micrófono en el teclado.



Gboard de Google es un teclado virtual para dispositivos Android para escribir mediante

dictado por voz. Escribe automáticamente según vamos hablando.

En la tienda Play Store, encontrarás la aplicación Gboard, bájala a tu teléfono y después instálala en tu teclado. Guíate preguntando a Gemini cómo implementar Gboard en tu teclado de tu teléfono Android.

Micrófonos para escribir encontramos en muchas aplicaciones, en los tratamientos de textos tipo Word o en los correos electrónicos.

10.2. LOS ASISTENTES

Los asistentes virtuales, tales como Alexa o Google Home, han sido de los primeros parlantes del mercado. Son sistemas inteligentes de una generación anterior a la IA generativa, responden a nuestras instrucciones, pero no dialogan. Son de gran utilidad para nuestro colectivo, somos sus principales usuarios.



Alrededor de los asistentes se han creado ecosistemas: por un lado, dispositivos de voz, audio y vídeos, y por otro, sencillas soluciones domóticas, todas comandadas por los asistentes y configuradas a través del móvil al que instalamos la aplicación del asistente.

30 <https://www.khanmigo.ai/> [consulta: 4 de junio de 2025].





Hablando con sus dispositivos, que lógicamente incorporan la aplicación, o al móvil con Alexa u Ok Google activados, nos buscan y proporcionan radio, podcasts, cadenas de TV, música, contenidos de YouTube. Podemos realizar videoconferencia y llamadas telefónicas. Nos recuerda los eventos del calendario, podemos comprar y actúa con rutinas programadas por nosotros de una forma enormemente sencilla.

Se conecta a dispositivos domóticos sirviéndonos para apagar luces o accionar aparatos domésticos. En nuestro artículo de nuestra web **Conviviendo con Alexa**³¹ ① relacionamos todas sus prestaciones que suelen ser similares a las de la *suite* de Google Home.

Estos asistentes, Gemini y Alexa, con los recientes avances en IA, se están convirtiendo en interlocutores inteligentes, implementando la IA generativa. El cambio lo ha hecho ya Google, fundiendo Ok Google con Gemini e integrando a Gemini en el ecosistema de Google Home. Alexa está en ello.

10.2.1. Alexa

Alrededor de Alexa hay un gran número de dispositivos, como altavoces inteligentes —Echo Dot, Echo Pop...—, pantallas inteligentes —Echo Show 5, Echo Show 8— y *gadgets*.

Para configurar un dispositivo Alexa, como Echo Dot, es necesario contar con una **conexión wifi estable** de 2.4 GHz o 5 GHz. **Un smartphone o tableta** con Android, iOS o Fire OS; **una cuenta de Amazon, ya sea gratuita o Prime**, y **tener instalada la aplicación Alexa** en el dispositivo, que puede descargarse desde la App Store o Google Play.

Si deseamos adquirir uno de los dispositivos, por ejemplo, el Echo Dot:

- ① El proceso de configuración comienza conectando el Echo Dot a la corriente eléctrica.
- ② Luego, debes abrir la aplicación Alexa en el dispositivo móvil y acceder con la cuenta de Amazon.
- ③ Una vez dentro, selecciona la opción “Dispositivos” en la parte inferior de la aplicación, luego “Agregar dispositivo”, elige “Amazon Echo” y, posteriormente, “Echo Dot”.
- ④ A continuación, sigue las instrucciones en pantalla para conectarlo a la red wifi. Finalmente, configura la voz y las preferencias personales, como el nombre, la ubicación y el idioma.
- ⑤ Una vez completado este proceso, el dispositivo estará listo para usarse con la palabra “Alexa”.

31 <https://www.seniortic.org/alexa-para-mayores/>



Para instalar y usar Alexa solo en el móvil:



Primero **descarga la aplicación Amazon Alexa** desde la Play Store si usas Android o desde la App Store si usas iOS.



Una vez instalada, **ábrela e inicia sesión con tu cuenta de Amazon.** Si no tienes una, puedes crearla en ese momento.



Durante la **configuración inicial**, la aplicación solicitará permisos para acceder al micrófono y la ubicación, lo cual es recomendable aceptar si deseas aprovechar todas sus funciones. También podrás habilitar la opción de “Manos libres” para activar Alexa simplemente diciendo “Alexa”, sin necesidad de tocar la pantalla.

Luego, puedes personalizar la experiencia ajustando opciones como el idioma, la ubicación y la vinculación con dispositivos inteligentes si los tienes.



Finalmente, prueba el asistente diciendo **“Alexa”** seguido de un comando o usando el icono del micrófono en la app para interactuar con él. Así, podrás disfrutar de Alexa en tu móvil sin necesidad de un altavoz inteligente.



10.2.2. OK o Hey Google

El ecosistema de asistente de Google es similar al de Alexa, pero con la ventaja de que ya ha incluido la IA generativa.

✓ **Para poner en marcha Google Assistant en un Nest Mini**, por ejemplo, es necesario contar con una conexión wifi estable de 2.4 GHz o 5 GHz, un *smartphone* o tableta con Android o iOS, una cuenta de Google vinculada al dispositivo y la aplicación Google Home instalada desde la Play Store o App Store.



- 1 Para configurarlo, primero enchufa el Nest Mini y espera a que las luces parpadeen.
- 2 Luego, abre la aplicación Google Home en tu móvil, toca el botón “+” en la esquina superior izquierda y selecciona “Configurar dispositivo” → “Nuevo dispositivo”.
- 3 A continuación, elige tu hogar y sigue las instrucciones para detectar el Nest Mini.
- 4 Conéctalo a la red wifi ingresando la contraseña y vincula tu cuenta de Google para personalizar la experiencia.
- 5 Después, configura la función “Voz Match” para que Google Assistant te reconozca. Finalmente, completa la configuración y prueba el dispositivo diciendo: “Ok Google” o “Hey Google”.

Te facilitamos un acceso a la página de Google [Te damos la bienvenida a Google Nest](https://store.google.com/es/category/connected_home?hl=es)³². 1

32 https://store.google.com/es/category/connected_home?hl=es [consulta: 4 de junio de 2025].



✓ **Para instalar Hey Google y solo utilizarlo en un dispositivo móvil**, es necesario contar con un *smartphone* o tableta con Android 5.0 o superior o iOS 10 o superior, una conexión a internet estable, una cuenta de Google y la aplicación Google Assistant instalada, disponible en la Play Store o App Store.



- 1 El proceso de configuración comienza abriendo la aplicación Google en el dispositivo. Luego, debes tocar la foto de perfil o el icono de ajustes ubicado en la esquina superior derecha. A continuación, selecciona la opción “Ajustes” y luego “Asistente de Google”.
- 2 Dentro de esta sección, hay que acceder a “Voz y reconocimiento” y activar la opción “Hey Google” o “Voice Match”. Finalmente, siguen las instrucciones en pantalla para entrenar la voz.
- 3 Una vez completado este proceso, el asistente estará listo para usarse con el comando “Hey Google”.

10.2.3. Un ayudante en WhatsApp

Meta ha integrado recientemente su inteligencia artificial, Meta AI, en WhatsApp, con el propósito de transformar la experiencia de mensajería en la plataforma. Con esta integración es posible interactuar con un asistente virtual capaz de responder preguntas, generar contenido y realizar tareas específicas dentro de los chats.

Además, Meta AI puede analizar imágenes enviadas en las conversaciones, ofreciendo información relevante o ayudando en la edición de fotos. Estas funcionalidades

están diseñadas para hacer las interacciones más dinámicas y eficientes.



El despliegue de Meta AI en WhatsApp forma parte de una estrategia más amplia de Meta para incorporar inteligencia artificial en sus principales plataformas: Facebook, Instagram y Messenger.

Para emplear Meta AI. Actualiza WhatsApp. Asegúrate de tener la última versión de la aplicación desde Google Play o App Store.

A continuación, busca el icono del círculo azul, fíjate pues en muchos casos ya lo tendrás. Ese círculo es el acceso directo a Meta AI.



Pulsa sobre ese ícono y empieza a escribir.

10.3. NAVEGADORES IA

La IA está cambiando la forma de adquirir información. Antes dependía de nuestras búsquedas por internet, ahora, contamos con la IA para proporcionarnos una información más rica, rápida y personalizada.

Las aplicaciones, tales como ChatGPT, Gemini o Copilot, instaladas en nuestros ordenadores y o dispositivos móviles responden a nuestras preguntas tomando la información de sus bases de datos o de la propia internet, pues todos están conectadas a la red.

Copilot se encuentra a la vista en nuestro navegador Edge. Gemini, en cambio, lo debemos colocar en la barra de marcadores de Chrome para tenerlo a la vista.

Utilizan un modelo de lenguaje de gran tamaño para generar texto, traducir idiomas, escribir diferentes tipos de contenido creativo y responder a las preguntas de forma informativa.

A través de estos ayudantes, que están en nuestros buscadores, el acceso a la información o la formación es asequible a cualquier persona. Ha simplificado las búsquedas y las hacen muchísimo más precisas.

10.4. CHATGPT Y GEMINI

ChatGPT y Gemini son las dos inteligencias más extendidas y que a nivel de usuario pueden servirnos en una mayor medida.

“A través de estos ayudantes, que están en nuestros buscadores, el acceso a la información o la formación es asequible a cualquier persona. Ha simplificado las búsquedas y las hacen muchísimo más precisas”



Hay multitud de soluciones, pero estas dos, sin duda, van a satisfacernos.

Pero ¿cómo empezar? ¿Cómo instalarlas y usarlas sin complicaciones? Antes de entrar en detalles técnicos, lo primero es entender **cómo te pueden ayudar estas herramientas** en tu día a día.

Imagina que tienes un asistente virtual siempre disponible que te ayuda en un sinfín de tareas. Algunas de las cosas que puedes hacer son:

- ✓ **Redactar mensajes, correos o documentos** de manera rápida y efectiva.
- ✓ **Buscar información de manera más precisa**, obteniendo respuestas bien estructuradas.
- ✓ **Aprender cosas nuevas**, como idiomas, historia, ciencia o cultura general.
- ✓ **Organizar tu día**, con listas de tareas, recordatorios o recomendaciones personalizadas.
- ✓ **Disfrutar del entretenimiento**, desde leer chistes hasta generar ideas creativas para escribir historias o planear viajes.

La clave está en experimentar y hacer preguntas con claridad. Mientras más precisos seamos, mejores serán las respuestas.

Tanto **ChatGPT** como **Gemini** pueden usarse sin necesidad de instalación, simplemente accediendo a sus respectivas páginas web. Sin embargo, si quieres tenerlas siempre a

mano y facilitar su uso, aquí tienes algunas opciones para instalarlas en tu ordenador o móvil:

✓ **Si prefieres usar Gemini, el asistente de Google, puedes hacerlo de varias formas:**

A Desde el navegador Chrome: solo necesitas ir a <https://gemini.google.com> ¹. Para que sea aún más accesible, puedes pinchar en la estrella de favoritos y guardarlo en una de tus carpetas o en la barra de marcadores.

B Desde el móvil (Android o iPhone): en Android, puedes encontrar Gemini directamente en Google Assistant o descargar su aplicación desde la **Google Play Store**. En iPhone, aunque no hay una app oficial, puedes acceder a <https://gemini.google.com> ¹ desde Safari y agregarlo a tu pantalla de inicio tocando el ícono de compartir y eligiendo “Añadir a pantalla de inicio”.

✓ **Para usar ChatGPT, el proceso es bastante similar:**

A Desde el navegador (Chrome, Edge, Firefox, Safari, etc.): solo tienes que entrar en <https://chat.openai.com> ². Si quieres acceder más rápido, puedes hacer lo mismo que con Gemini: **crear un acceso directo** en





“La clave está en experimentar y hacer preguntas con claridad. Mientras más precisos seamos, mejores serán las respuestas”

Chrome o guardarlo en tu barra de marcadores.

B Desde el móvil (Android o iPhone): en Android, puedes descargar la aplicación oficial “ChatGPT” desde la **Google Play Store**. En iPhone, está disponible en la **App Store**. ChatGPT tiene una versión gratuita y otra de pago (**ChatGPT Plus**), que ofrece un modelo más avanzado con respuestas más precisas y rápidas.

Diferencias clave entre Gemini y ChatGPT

Aunque ambas herramientas cumplen funciones similares, tienen algunas diferencias importantes:

✓ **Gemini** se integra mejor con los productos de Google, como Drive, Docs y Gmail. También permite analizar imágenes y responder preguntas en base a fotos que subas. Y en la medida que se

compagina con Google Assistant puedes requerir ayuda muy necesaria para la vida diaria, tales como: pon TV, apaga una luz...

✓ **ChatGPT** tiende a ofrecer respuestas más conversacionales y se mantiene en contexto dentro de una misma sesión, lo que lo hace ideal para quienes buscan una interacción más fluida.

En términos de búsqueda de información, **Gemini suele tener acceso a datos más recientes**, mientras que **ChatGPT puede depender de su versión gratuita o de pago para ofrecer respuestas más o menos actualizadas**.

Usa la IA sin miedo y diviértete. Si nunca has utilizado estas herramientas, lo mejor es empezar poco a poco. Pregunta cosas simples, usa la IA para ayudarte en tareas diarias y, sobre todo, experimenta. No necesitas ser un experto en tecnología para sacarle provecho.

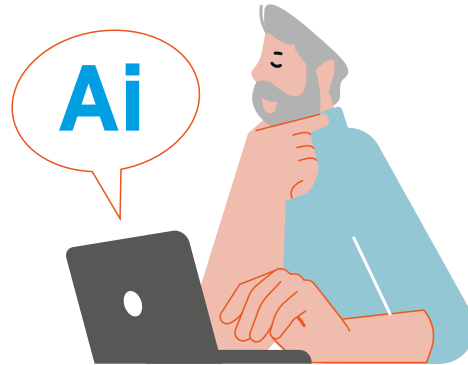
10.5. CÓMO CONJUGAR LAS IA

Como has podido comprobar en los apartados anteriores, la IA está muy presente en distintos espacios y nos facilita tareas desde sitios diferentes.

Es tal su extensión que al poco de haber nacido ya nos tenemos que plantear cómo organizarla, situarla, cómo emplearla en cada uno de los contextos.

Advertimos que los cambios se producen a diario y que, incluso para escribir esta guía, hemos tenido que estar actualizando la información hasta última hora. Posiblemente cambien cosas cuando se encuentre en la calle.

Trataremos en este punto de orientar en cómo armonizar su empleo, a sabiendas de que cada uno tenemos una forma de organizarnos y nuestra propuesta a lo mejor no es la idónea para ti.



Ponemos el ejemplo de Gemini, ya que se presenta en diferentes escenarios: en el móvil, como asistente; en el navegador, como IA generativa. En el buscador Google, de forma imperceptible. De hecho, está en proceso de fusionar el famoso OK Google con Gemini; están en ello y los cambios son diarios.

Te explicamos cómo emplearla en diferentes contextos.

En el móvil

Usa dos aplicaciones para dos propósitos distintos:

Como asistente de voz, pon a OK Google como asistente de voz principal, para dar órdenes con “OK Google”, como llamadas, alarmas o controlar luces. De esta forma, estas acciones no se mezclarán en tu historial de conversaciones de Gemini.

Instala también Gemini, pero con la siguiente instrucción:

- 1 Abre la aplicación Gemini en tu móvil.
- 2 Pulsa en tu foto, ubicada arriba a la derecha.
- 3 En el menú que se despliega, selecciona "Ajustes".
- 4 Busca y pulsa en la opción llamada "Asistentes digitales de Google".
- 5 Verás una pantalla para seleccionar tu asistente de voz predeterminado.
- 6 Elige la opción "Asistente de Google".

En el navegador y buscador

Usa Gemini en gemini.google.com, en el navegador, para generar textos, resúmenes, programación, etc. Integra Gemini con Google Workspace (Docs, Sheets, Slides) para mejorar la productividad.

Para investigar de fuentes directas, usa el buscador de Google de forma normal. La IA ya está integrada y te dará resúmenes en la parte superior para preguntas complejas. Pruébalo buscando: "Compara las ventajas y desventajas de un coche eléctrico frente a uno híbrido".

IA generativa

Como IA generativa (imágenes, código y contenido avanzado). Utiliza Gemini, o

Gemini PRO, para tareas más complejas de IA generativa. Esta última no es una opción gratuita. Genera imágenes, vídeos, código y texto largo, similar a lo que se hace en ChatGPT Plus.

En todos los dispositivos

Para que Gemini funcione de manera coordinada en todas sus versiones, puedes seguir estas estrategias:

- ✓ Sincroniza tu cuenta de Google en todos los dispositivos.
- ✓ Usa el móvil para comandos rápidos y control de dispositivos.
- ✓ Usa el navegador para investigación e información de fuentes directas.
- ✓ Usa IA generativa para código, imágenes y proyectos avanzados.

Con este enfoque, Gemini se articula como una herramienta integral, combinando asistentes, chatbots y capacidades generativas en un ecosistema unificado.





Alternativas formativas sénior

*Facilitamos alternativas
formativas para iniciarse en las
competencias digitales y para
ampliar nuestros
conocimientos.*



11.1. ALTERNATIVAS FORMATIVAS INICIALES

Hay muchas opciones formativas destinadas a las personas mayores, en esta guía elegimos las más valoradas por los especialistas y por nuestra parte. Sin duda, hay muchas otras.

Te animamos a acercarte a los centros de mayores de cualquier punto de España, pues posiblemente encontrarás cursos o talleres de formación y alguno será en nuevas tecnologías.

Relacionamos de momento los conocidos por todos:

- ✓ Está la propia web de **SéniorTic**³³ ①, cuya meta es contribuir a hacer crecer la cultura digital de los mayores.
- ✓ **Andalucía Vuela**³⁴ ② es una apuesta de la Junta de Andalucía para convertir Andalucía en 100 % digital. Encontrarás algún curso interesante para los ya iniciados.
- ✓ De Andalucía Vuela dependen **los Puntos Vuela**³⁵ ③, que son una red pública andaluza de más de 760 centros para la capacitación digital.
- ✓ Si tu capacitación digital es básica o inexistente, puedes recurrir a **Click_A**³⁶ ④ y formarte con la ayuda de esta organización.
- ✓ Castilla-La Mancha, con la iniciativa **CapacitaTic+55**³⁷ ⑤, aborda la formación de muchos mayores que desean hacerse competentes digitales.
- ✓ **Digitalizadas**³⁸ ⑥ es un proyecto formativo dirigido a la mujer en el que encontrarás cursos formativos básicos en competencias digitales.
- ✓ La iniciativa **Reconectados**³⁹ ⑦ de la **Fundación Telefónica**⁴⁰ ⑧ es una importante alternativa formativa para aquellos que deseen adentrarse en el mundo de las TIC.
- ✓ Los formadores, los enseñantes familiares y otros instructores encuentran en este espacio **recursos a su disposición**⁴¹ ⑨ para hacerles más fácil y eficaz su labor.

33 <https://www.seniortic.org> [consulta: 4 de junio de 2025].

34 <https://andaluciavuela.es> [consulta: 4 de junio de 2025].

35 <https://andaluciavuela.es/personas/puntos-vuela/> [consulta: 4 de junio de 2025].

36 https://andaluciavuela.es/personas/click_a/ [consulta: 4 de junio de 2025].

37 <https://www.capacitatic55.com> [consulta: 4 de junio de 2025].

38 <https://digitalizadas.org> [consulta: 4 de junio de 2025].

39 <https://www.fundaciontelefonica.com/voluntarios/reconectados/> [consulta: 4 de junio de 2025].

40 <https://www.fundaciontelefonica.com> [consulta: 4 de junio de 2025].

41 <https://telefonica-fundacion.typeform.com/to/aQb4tvsp?typeform-source=www.fundaciontelefonica.com> [consulta: 4 de junio de 2025].

1



2



3



4



5



6



7



8



9



- ✓ Otra acción es la diseñada por Fundación Telefónica y **SUPERCUIDADORES**⁴². **1**
- ✓ La Caixa facilita **talleres de autoformación online**⁴³ **2** que podrán realizarse desde el ordenador de casa o en las aulas de informática de los centros de personas mayores de la entidad.
- ✓ **Canal Sénior**⁴⁴ **3** tiene un **Curso de competencias digitales clave para personas mayores**⁴⁵ **4** con el fin de dotar a los participantes del conocimiento y las competencias digitales necesarias para utilizar las nuevas tecnologías sin necesidad de ayuda externa.
- ✓ **Expertclick**⁴⁶ **5** es un programa realizado por Fundación **Cibervoluntarios**⁴⁷ **6** y la Fundación AEB de la Asociación Española de Banca (AEB) con el apoyo del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.
- ✓ OSI (Oficina de Seguridad del Internauta) de **INCIBE**⁴⁸ **7**, especializada en la seguridad informática, ha impulsado **Experiencia Sénior**⁴⁹ **8**, que está



encaminada a mejorar la seguridad de los séniores.

- ✓ En **Madrid Aula Digital**⁵⁰ **9** para la Comunidad de Madrid, encontrarás numerosos cursos presenciales, *online* y mixtos de distintos niveles.

“Existen numerosas alternativas formativas para iniciarse en las competencias digitales y para ampliar nuestros conocimientos”

42 <https://www.fundaciontelefonica.com/noticias/acuerdo-supercuidadores/> [consulta: 4 de junio de 2025].

43 <https://fundacionlacaixa.org/es/personas-mayores-talleres-autoformacion> [consulta: 4 de junio de 2025].

44 <https://canalsenior.es> [consulta: 4 de junio de 2025].

45 <https://canalsenior.es/cursos/curso-de-competencias-digitales-clave-para-personas-mayores/> [consulta: 4 de junio de 2025].

46 <https://expertclick.org> [consulta: 4 de junio de 2025].

47 <https://www.cibervoluntarios.org> [consulta: 4 de junio de 2025].

48 <https://www.incibe.es> [consulta: 4 de junio de 2025].

49 <https://www.incibe.es/ciudadania/experiencia-senior> [consulta: 4 de junio de 2025].

50 <https://auladigital.comunidad.madrid/aula-madrid> [consulta: 4 de junio de 2025]



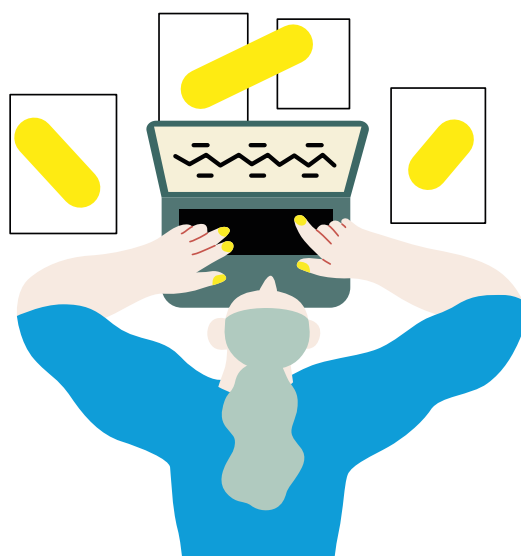
11.2. ALTERNATIVAS PARA SER CULTO DIGITAL

Para una formación avanzada, tanto en tecnología como en otras áreas, recomendamos una relación de instituciones de prestigio internacional donde encontrarás muchas grandes lecciones:

- ✓ **Coursera**⁵¹ ①, en colaboración con universidades como Stanford, Yale y la Universidad de Michigan, ofrece cursos gratuitos en una amplia variedad de temas, incluyendo programación, ciencia de datos, humanidades y negocios. Aunque algunos cursos requieren pago para obtener un certificado, el acceso al contenido es gratuito.
- ✓ **edX**⁵² ②, fundada por el MIT y Harvard, ofrece cursos gratuitos de instituciones de alto prestigio como el MIT, Harvard y UC Berkeley. Puedes aprender sobre tecnología, ciencia, historia, y muchos otros temas. Aunque los certificados tienen costo, el contenido del curso es gratuito.
- ✓ **Google Digital Garage**⁵³ ③ ofrece cursos gratuitos sobre marketing digital, desarrollo profesional y habilidades tecnológicas. Estos cursos están diseñados tanto para principiantes como

para personas que buscan especializarse en ciertas áreas.

- ✓ **FutureLearn**⁵⁴ ④ ofrece cursos gratuitos en colaboración con universidades como King's College London y The Open University. Sus cursos cubren áreas como salud, educación, psicología y tecnología.
- ✓ **Khan Academy**⁵⁵ ⑤ es una organización educativa sin fines de lucro que ofrece cursos gratuitos en matemáticas, ciencias, informática y economía.
- ✓ En **Udemy**⁵⁶ ⑥, aunque no todos sus cursos son gratuitos, hay una amplia selección de cursos en tecnología, diseño, negocios y más, disponibles sin costo. Estos cursos están desarrollados por instructores de todo el mundo.



51 <https://www.coursera.org> [consulta: 4 de junio de 2025].

52 <https://www.edx.org> [consulta: 4 de junio de 2025].

53 <https://skillshop.exceedlms.com/student/catalog> [consulta: 4 de junio de 2025].

54 <https://www.futurelearn.com> [consulta: 4 de junio de 2025].

55 <https://es.khanacademy.org> [consulta: 4 de junio de 2025].

56 <https://www.udemy.com> [consulta: 4 de junio de 2025].



Epílogo

Los señores tenemos todo a nuestro favor para hacernos competentes digitales. Con las facilidades arriba explicadas, aprender depende de nosotros en gran parte y en la mayoría de los casos.

De todos modos, hay numerosas instituciones a las que podemos acercarnos para formarnos de forma presencial u *online*. Seguro encontraremos el apoyo necesario.

La capacitación digital nos va a dar inmensas posibilidades, como decimos en SeniorTic: “La tecnología es el bastón de nuestros días”.

Hemos pasado por mucho en la vida, hemos vivido y dado vida y perdido a seres

queridos. Nos hemos situado y situado a nuestros hijos. Comparado con la efeméride particular de nuestra vida, la capacitación TIC es un juego.

“La tecnología es el bastón de nuestros días”

La capacitación digital nos va a mejorar nuestras facultades cognitivas y nos van a dar la satisfacción de estar sintonizados a una corriente que mueve a toda la sociedad.

Aprovechemos la formación para hacer grupos, amigos, para tener objetivos como es la de ser cultos digitales.

