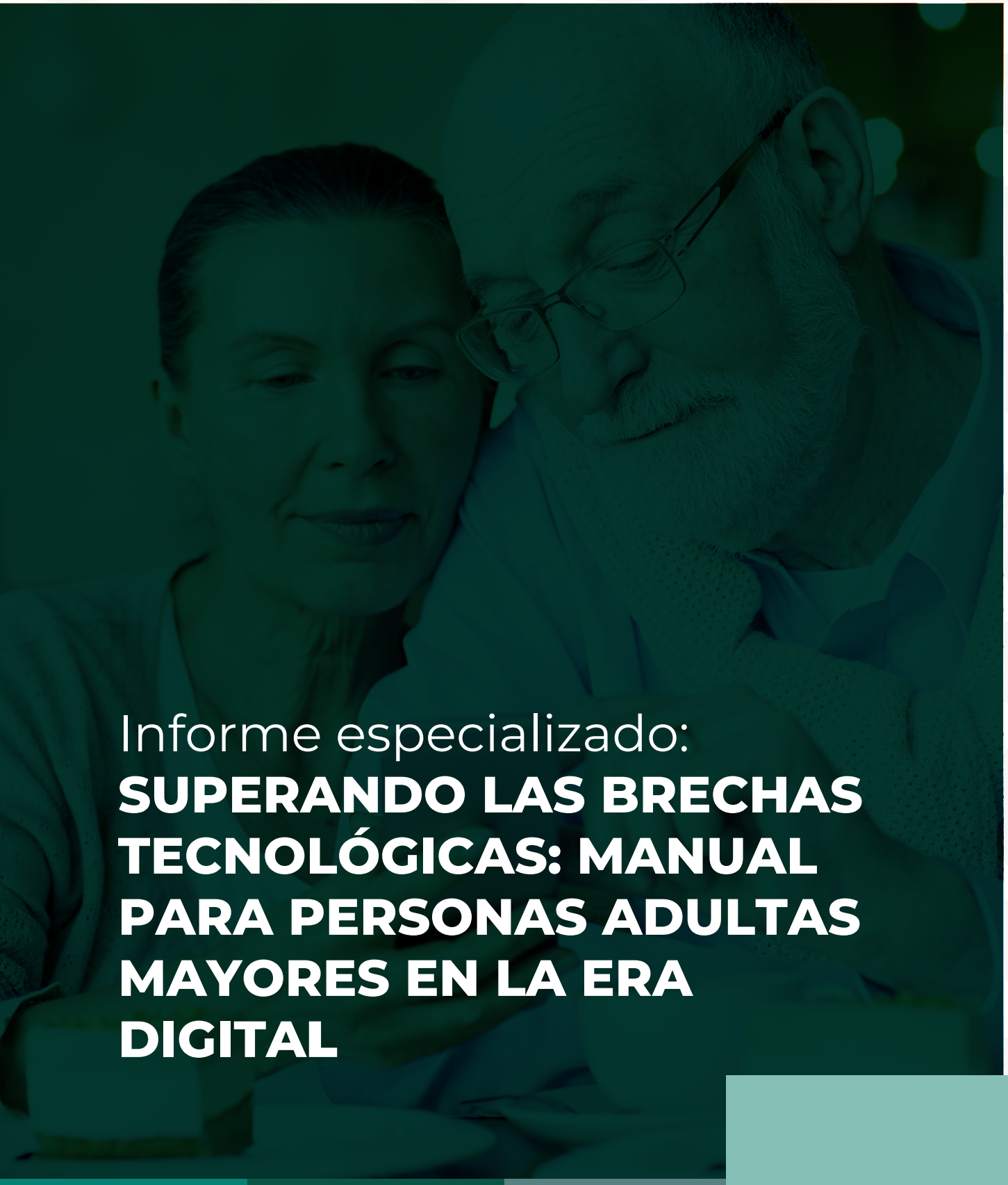


Informe especializado:

SUPERANDO LAS BRECHAS TECNOLÓGICAS: MANUAL PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES EN LA ERA DIGITAL

[Abril/2026]

Consejo de Comunicación

Todas las voces cuentan

Depósito legal
Dirección: Av. 10 de agosto N34-566, entre
Av. República y Juan Pablo Sanz, Quito
Código postal: 170507
Teléfono: (02) 3938720
Correo electrónico:
info@consejodecomunicacion.gob.ec
Quito, abril de 2026

Esta obra está bajo licencia
Creative Commons Attribution 4.0 International

Informe especializado:

Superando las brechas tecnológicas: Manual para personas adultas mayores en la era digital

Coordinación General de Desarrollo de la Información y la Comunicación
Dirección Técnica de Investigación y Análisis de Contenidos
[Abril /2026]

César Antonio Martín Moreno
Presidente del Consejo de Comunicación

Autores
Dirección Técnica de Investigación y Análisis de Contenidos
Fernanda Espinoza
Carlos W. Vizuete C.
Andrea Ordóñez

Director Técnico de Investigación y Análisis de Contenidos
Andrés Gárate

Coordinador/a General de Desarrollo de la Información y Comunicación
Andrés Balarezo

Gestión de publicación
Michelle Moretti

Director Técnico de Promoción del Conocimiento
Ángel Cedeño

Diseño y diagramación
Diego Lara

Director de Comunicación Social
Andrés Brito

Colaboración
Pedro Barzallo / Gerente de Proyectos - MINTEL
Giovanna Córdova / Directora de Cultura Digital – MINTEL
Gabriela Bohórquez
Piedad Chaves

ÍNDICE

1. Introducción.....9
2. ¿A quién va dirigido?.....10
3. Comprendiendo la brecha tecnológica.....11
3.1. Definición de la brecha tecnológica-digital.....11
3.2. Edadismo y brecha digital.....13
3.3. Factores y afectaciones alrededor de la brecha digital vs. inclusión digital.....13
4. Comprender el mundo digital.....15
4.1. ¿Qué es la tecnología digital?.....16
4.2. ¿Qué es la alfabetización digital?.....16
4.3. Derechos digitales y ciudadanía informada.....16
4.4. Cambios en la forma de comunicarnos en la era digital.....21
4.4.1. Comunicación a través de dispositivos de última generación.....24
4.5. Beneficios de la tecnología en la calidad de vida.....24
4.6. Test: sopa de letras y una pregunta.....25
5. Mitos y barreras frecuentes.....27
5.1. El mito de la vejez como barrera para el aprendizaje y la importancia del entorno.....27
5.2. Barreras en el uso de la tecnología.....28
5.3. Los conocimientos insuficientes.....29
5.4. Falta de tiempo y motivación.....29
5.5. Miedo a la tecnología como prejuicio asociado a la edad.....29
5.6. Miedo a la tecnología y al cambio tecnológico.....30
5.7. Efectos emocionales y sociales del aislamiento.....31
5.8. Dificultad de acceso a servicios.....32
5.8.1. Aislamiento y pérdida de vínculos familiares y comunitarios.....32
5.9. Desaprender para aprender.....32
5.10. Test.....33
6. Factores para desarrollar la autonomía y favorecer la inclusión digital.....34
6.1. Referencia estadística de la situación de las personas adultas mayores frente a la tecnología.....35

6.2. Acceso, uso y habilidades.....35
6.3. La actitud en el proceso de aprendizaje.....36
6.4. La pandemia de la COVID-19 para adultos mayores y la brecha digital.....37
6.5. Crucigrama.....39
7. Primeros pasos con dispositivos.....40
7.1. Uso y beneficios del celular.....40
7.1.1. Tipos de celulares.....41
7.1.2. Partes básicas de teléfono celular *Android*.....42
7.1.3. Funciones básicas de un teléfono celular *Android*.....43
7.1.4. Partes básicas de un teléfono celular IPhone 54
7.1.5. Funciones básicas de un teléfono celular Iphone.....54
7.2. Uso y beneficios de la Tablet.....64
7.2.1. ¿Qué es una Tablet?.....64
7.3. Uso y beneficios de la computadora.....68
7.3.1. ¿Qué es una computadora?.....68
7.4. Ejercicio práctico.....73
7.4.1. Celulares: Ordene de manera correcta los pasos para agregar un contacto nuevo en su celular.....73
7.4.2. Computador: Escoja la respuesta correcta según corresponda.....73
8. Aprender a conectarse.....74
8.1. ¿Qué es el Internet, para qué sirve y cómo acceder a él?.....74
8.1.1. ¿Para qué sirve el Internet?.....74
8.1.2. ¿Cómo acceder a internet?.....75
8.2. ¿Cómo conectarse a una red Wifi o datos móviles?.....76
8.2.1. Conectarse a una red Wifi en su computadora.....76
8.2.2. Conectarse a una red Wifi en su celular.....77
8.3. Prácticas seguras al conectarse.....79
8.3.1. Prácticas seguras.....79
8.4. Uso básico de un navegador Web.....80
8.5. Introducción de direcciones Web y navegación por páginas.....81
8.5.1. Cómo ingresar una dirección web.....82
8.5.2. Búsqueda de información en Google.....82
8.6. Ejercicio práctico.....84

9. Conectarse digitalmente.....85
9.1. Correo electrónico.....86
9.1.1. Creación de una cuenta de correo electrónico.....86
9.1.2. Enviar, recibir y organizar mensajes.....90
9.2. Mensajería instantánea.....97
9.2.1. Uso de WhatsApp.....98
9.3. Plataformas virtuales.....104
9.3.1. Zoom.....104
9.3.2. Microsoft Teams.....109
9.4. Ejercicio Práctico.....112
10. Redes sociales y aplicaciones.....113
10.1. Funcionamiento.....114
10.2. Creación de una cuenta en Facebook.....114
10.2.1. Registro, configuración de perfil y privacida.....114
10.3. Creación de una cuenta de TikTok.....118
10.4. Creación de una cuenta de X 124
10.4.1. Registro, configuración y privacidad.....124
10.5. Interacción de redes sociales.....129
10.5.1. Publicar o compartir.....129
10.5.2. Comentar.....132
10.5.3. Reaccionar.....132
11. Servicios útiles para la vida diaria.....134
11.1. Cómo hacer trámites en línea - BANCO.....134
11.2. Aplicaciones útiles.....150
11.3. Aplicación de clima. Instalación y uso básico.....153
11.3.1. Tiempo, temperatura y clima diario.....153
11.4. Aplicaciones de agendamiento de citas médicas.....155
11.4.1. Agendamiento citas médicas IESS.....155
11.5. Recordatorios de medicamentos y seguimiento a la salud.....159
11.5.1. Aplicación para recordatorio de toma de medicación.....159
11.6. Acceso a radio desde el celular.....165
11.6.1. Formas de escuchar radio a través del internet.....165
11.7. Acceso a videos de YouTube.....166
11.8. Captura de pantalla.....168
11.8.1. iPhone.....168
11.8.2. Android: opciones para lograrlo.....169

11.9. Traductor de idiomas con la cámara del teléfono celular o Tablet.....171
11.10. QR (qué es y su uso).....176
12. Información confiable y noticias falsas.....177
12.1. ¿Qué es una noticia falsa?.....177
12.2. ¿Cómo buscar información relevante?.....178
12.3. La información confiable viene de fuentes reconocidas.....181
12.4. Pasos para detectar noticias falsas.....181
12.5. Portales confiables del Estado y medios validados.....183
12.6. Herramientas útiles: chequeadores de noticias falsas.....184
12.7. Ejercicio práctico.....184
13. Protección de datos personales.....186
13.1. Configuración de privacidad en aplicaciones y redes sociales.....186
13.2. Cómo crear contraseñas seguras.....187
13.3. Reconocimiento de sitios seguros y peligrosos.....187
13.4. Ejercicio práctico.....189
14. Prevención de fraudes en línea o phishing.....190
14.1. Identificación de correos electrónicos, mensajes o llamadas sospechosas.....192
14.2. Fraudes digitales y suplantaciones de identidad.....193
14.2.1. Tipos de fraude por Internet.....193
14.2.2. ¿Qué hacer ante un contacto extorsivo?.....195
15. Consejos.....196
16. Soluciones a los ejercicios y test.....198
17. Referencias.....203

1 Introducción

El Consejo de Desarrollo y Promoción de la Información y Comunicación es el organismo creado por demanda ciudadana, ente rector en el cumplimiento de la política pública en materia de comunicación, entre otras, tiene la función de…

> […] desarrollar investigaciones y estudios sobre las libertades de prensa, de opinión, de expresión y, los derechos de información y comunicación de manera articulada y preferente con las instituciones de educación superior del país […] fomentar los procesos de alfabetización mediática para la formación de audiencias críticas que puedan afrontar de forma positiva en la producción de contenidos comunicacionales de calidad. (Ley Orgánica de Comunicación [LOC], art. 49, 2024).

A fin de cumplir efectivamente la misión institucional, el Consejo de Comunicación ofrece esta herramienta de aprendizaje y acompañamiento a la ciudadanía, con énfasis en la población adulta mayor para aportar a la reducción de la brecha digital existente. Su propósito es contribuir a la reducción de la brecha digital y generar condiciones que favorezcan el ejercicio de sus derechos.

2 ¿A quién va dirigido?

Este informe va dirigido a la ciudadanía en general, con énfasis en la población conformada por personas adultas mayores. Dicha consideración se justifica debido a que, diversos estudios muestran que esta población enfrenta exclusión y aislamiento derivados de la brecha digital. Además, las afectaciones asociadas a la edad se combinan con las tecnológicas, generando situaciones de doble vulnerabilidad. Se trata, por lo tanto, de una población de atención prioritaria y uno de los grupos afectados por factores privativos, quienes son susceptibles de sufrir inequidad digital en términos de acceso a diversos recursos, herramientas o desarrollo de habilidades (Hernández, 2023).

Lo expuesto se vincula con limitaciones económicas que, por ejemplo, restringen la compra de dispositivos; un bajo nivel educativo; una infraestructura de conectividad en varias regiones, lo cual privilegia el acceso a las zonas urbanas; la falta de políticas públicas para la alfabetización digital; la existencia de sentimientos de rechazo o temor a las tecnologías; entre otras situaciones. Circunstancias que han dejado “a este grupo dependiente de familiares o intermediarios para realizar actividades digitales” (Quinde, 2024, como se cita en Erazo, Villavicencio y Viteri, 2025, p. 3) o que podrían amplificar las diferencias generacionales, relegarlos de actividades o situaciones; repercutir en su calidad de vida, de relacionamiento social, en el acceso a recursos y oportunidades (Hernández, 2023).

3 Comprendiendo la brecha tecnológica

La brecha digital es un concepto multidimensional que se basa en características demográficas, culturales, sociales, educativas, de infraestructura, entre otras. Esta se agudiza gracias a la influencia de varios factores como el género, etnia, nivel educativo, ingresos, residencia, ocupación, núcleo familiar o edad se intersectan. Este fenómeno afecta a las personas adultas mayores. En su caso, la brecha tiene un componente digital-generacional asociado a la edad, que se agrava por la desigualdad en el acceso, uso y aplicabilidad de las tecnologías, por carecer de habilidades y conocimientos para su uso, con lo que se pueden ver amplificadas las diferencias generacionales, verse relegados o excluidos (Hernández, 2023).

3.1 Definición de la brecha tecnológica-digital

La brecha digital se refiere a la relación entre las tecnologías de la información y comunicación y los grupos de personas que se encuentran dentro de un contexto complejo donde confluyen aspectos sociales, ambientales y políticos (Gil- García et al., como se cita en Hernández, 2023). El término “brecha” se refiere a una división entre las personas y el mundo digital, también a la diferencia entre las personas o grupos de personas que tienen acceso a las herramientas tecnológicas de las que no la tienen (Gonzálvez, Ortiz y Bravo, 2024).

Tal división refleja desigualdad, no solo en términos de acceso, sino también de participación, interacción y conocimiento. En este sentido, tiene que ver con la falta de desarrollo de habilidades para usar las herramientas tecnológicas y de oportunidades para aprender sobre ellas (Gonzálvez, Ortiz

y Bravo, 2024), por lo que la relación entre la brecha digital y las personas adultas mayores abarca “toda dificultad u obstáculo tanto de accesibilidad como de utilización y aplicación de las TICs [tecnologías de la información y comunicación] por parte de dicho grupo” (Navarro, 2024, p. 3).

En América Latina, esta situación se ve exacerbada por desigualdades estructurales, las barreras “incluyen el alto costo de los dispositivos y la conectividad, la falta de programas de capacitación adaptados a las necesidades de los adultos mayores, y una desconfianza generalizada hacia la tecnología, a menudo alimentada por el temor a estafas digitales” (Erazo, Villavicencio y Viteri, 2025, p. 3). En este sentido, la brecha digital es un desafío actual, especialmente en regiones con acceso limitado a las Tecnologías de la Información y Comunicación [TICs] (Erazo, Villavicencio y Viteri, 2025), tal como sucede en América Latina y en Ecuador.

3.2 Edadismo y brecha digital

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud [OMS] (OMS, 2021, como se cita en Hernández, 2023, el edadismo se refiere a la forma de pensar sobre la base de estereotipos, de sentir bajo prejuicios y actuar de forma discriminatoria respecto a los demás o hacia nosotros mismos por razones de edad (p. 269). La afección de este fenómeno a las personas adultas mayores, origina discriminación, exclusión social y digital, lo cual agudiza la brecha digital, toda vez que:

Se van 'relegando a los adultos mayores; incluso, en ocasiones estos se aíslan dentro de su propia familia, porque sus ideas o sus formas de pensar y actuar ya no encajan con las de las personas de otras edades' [...] Carecen de los conocimientos y habilidades digitales necesarios para dejar de sentirse marginados dentro de sus núcleos familiares, comunitarios y sociales. (Gutiérrez, 2022, p. 14)

3.3 Factores y afectaciones alrededor de la brecha digital vs. inclusión digital

Cuando las personas son impedidas de participar por causa de ciertas condiciones sufren exclusión, entre otras cosas, esto se da por la falta de competencias básicas u oportunidades de aprendizaje, con repercusiones en su calidad de vida y bienestar, por lo que es necesario generar procesos de inclusión, que involucra "obtener las oportunidades y los recursos necesarios para participar completamente en la vida económica, social y cultural [...] mayor participación en la toma de decisiones que afecten sus vidas y el acceso a sus derechos fundamentales" (Council of European Union, 2004, como se cita en Hernández, 2023, p. 276).

Sin embargo, la inclusión digital no solo es un proceso para que las personas tengan acceso a recursos digitales, sino como:

El conjunto de políticas públicas relacionadas con la construcción, administración, expansión, ofrecimiento de contenidos y desarrollo de capacidades locales en las redes digitales públicas, alámbricas e inalámbricas, en cada país y en la región entera [...] cualquier estrategia que provea de infraestruc-

tura, capacitación y oportunidades diseñadas para enfrentar los desafíos de las desventajas digitales [...] En el caso de los adultos mayores, de acuerdo con los «Principios de las Naciones Unidas a favor de las personas de edad», la inclusión digital debe concebirse como una dimensión transversal para su integración social pues permite su participación, cuidados, autorrealización y dignidad. (Hernández, 2023, p. 277)

Su implementación requiere de iniciativas, programas, políticas que promuevan la apropiación de las herramientas tecnológicas y digitales por parte de las personas adultas mayores, apropiarse conlleva "incorporarlas de acuerdo con sus características biológicas, psicológicas y económicas a las actividades que realizan, sus intereses y los contextos familiares, comunitarios y sociales en los que viven" (Hernández, 2023, p. 277), es decir, "deben permitir que todos los grupos sociales desarrollen sus propias capacidades de aprendizaje y adaptación al cambio" (p. 277), a la vez que se desarrolle un entorno más inclusivo para el desarrollo de habilidades de la mano de sus dinámicas de vida, se potencie sus habilidades, sobre la base de políticas afines a su contexto, se genere aspectos que permitan mejorar su participación, y se tome en cuenta papel que la tecnología ocupa en este momento histórico (Hernández, 2023).

4 Comprender el mundo digital

Las grandes transformaciones tecnológicas de las últimas décadas han modificado las relaciones humanas, sobre todo, las formas de hacer, de aprender y de vivir de las personas (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Tecnología [Unesco], 2011). Actualmente, las tecnologías de la información [TIC´s], abarcan una extensa gama de medios de comunicación, técnicas y tecnología relacionadas con el acceso a información y son los principales promotores del reconocimiento y participación de las personas en el mundo digital.

El mundo digital en la actualidad, se refiere al conjunto de redes, actividades y actitudes humanas que configuran el entorno conformado por tecnologías digitales, ya sea dispositivos, plataformas y sistemas de datos, a través de las cuales se genera la interacción humana (Jorge-Gasca y Organista-Sandoval, 2023; Gonzálvez, Ortiz y Bravo, 2024).

Así, el mundo digital se configura a partir de la comunicación, colaboración, interacción y uso que las personas hacen de redes sociales como *Facebook*, *Youtube*, *X*, *Instagram*, *TikTok*, *Twitch*; de aplicaciones como *WhatsApp*, *Telegram*, *Uber*, *Cabify*, de banca, de salud; de plataformas como *YouTube*, *Amazon*, *Google*, *Yahoo*, *Gmail*, *Zoom*, *Kick*, *Netflix*, etc. de tecnologías como la inteligencia artificial, el *big data* o la realidad virtual; entre otros espacios en línea.

4.1 ¿Qué es la tecnología digital?

La tecnología digital es el conjunto de recursos, herramientas, sistemas y dispositivos -como computadoras personales, *smartphones*, *Tablets*, servidores, bases de datos, redes de comunicación, etc.- a partir de la cual se genera, crea, almacena y se procesa datos[1] y cuya operación está basada en la codificación digital[2] de la información, (Johnstone, Kervin y Wyeth, 2022).

Estas tecnologías permiten almacenar, transmitir y manipular datos de manera eficiente y veloz. Su uso se ha expandido a todos los sectores, desde la educación hasta la salud, y, las interacciones de las personas con el conocimiento, el trabajo, la información, el entretenimiento y los entornos de vida (Sampieri et al., 2014).

4.2 ¿Qué es la alfabetización digital?

La alfabetización digital es la capacidad adquirida de una persona para acceder, gestionar, comprender, integrar, comunicar y crear, de manera crítica la información digital (Aguirre et al., 2015; Unesco, 2025; Alfonso y Juanes, 2020). En sí es el conocimiento de "las ventajas que ofrecen las TICs, relacionadas con la búsqueda, análisis y procesamiento de información de datos, en su mayoría, para lo cual usa aplicaciones informáticas disponibles en internet, mediante dispositivo electrónico con acceso a la red" (Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información [Mintel], 2022, p. 11).

4.3 Derechos digitales y ciudadanía informada

Los derechos digitales son "un conjunto de derechos fundamentales que protegen a las personas en el entorno digital. Estos derechos garantizan que las mismas protecciones y libertades que tenemos en el mundo físico se apliquen también en el espacio virtual" (Derechos Digitales, 2025, párr. 1). Aunque no existe una carta única de derechos digitales, en líneas generales son:

1 "El procesamiento de datos y las capacidades lógicas de las tecnologías digitales se habilitan mediante microprocesos programados para realizar diversas funciones" (Johnstone, Kervin y Wyeth, 2022, párr. 4).
2 La codificación digital es el proceso mediante el cual se transforma información de cualquier tipo (audio, foto, video, palabras, etc.) en formato digital a través del uso de sistema binario, es decir, secuencias de ceros y unos codificadas en un orden determinado que son la base del funcionamiento de la computación (Araujo et al., 2024; García, 2021).

a. **Acceso universal e igualitario a Internet**. Reconoce el derecho que tienen las personas a acceder a Internet y las tecnologías, independientemente de sus ingresos, ubicación geográfica, o discapacidades. Es decir, "garantiza la conectividad y el acceso universal, ubicuo, equitativo, verdaderamente asequible y de calidad adecuada a la infraestructura de Internet y a los servicios de las TIC, en todo el territorio del Estado" (Comisión Interamericana de Derechos Humanos [CIDH], 2013, Núm. 16).

b. **Derecho a la privacidad**. Determina el cumplimiento del derecho a mantener protegida y segura la información de las personas en los entornos digitales, es decir, garantiza que los datos personales no sean utilizados o compartidos sin consentimiento, toda vez que acciones irresponsables como "la vigilancia, la intercepción y recopilación ilícita o arbitraria de datos personales no sólo afectan el derecho a la privacidad y a la libertad de expresión sino que también pueden ser contrarios a los preceptos de una sociedad democrática" (CIDH], 2013, núm. 23).

c. **Derecho a la libertad de expresión**. En el mundo digital, la libertad de expresión constituye un "derecho fundamental en una sociedad democrática y sirve de instrumento invaluable de protección y garantía de los restantes derechos humanos" (núm. 52). La garantía de este derecho permite que las personas expresen sus opiniones, ideas, pensamientos y hasta sentimientos en las aplicaciones o espacios digitales en los cuales interactuamos, de esta manera fomenta la diversidad de voces y la participación ciudadana.

d. **Derecho al acceso a la información**. En el entorno digital, este derecho busca garantizar el acceso a la información relevante de las personas permitiéndoles participar activamente en la sociedad digital. Por lo tanto, constituye un elemento importante para el ejercicio de otros derechos como los económicos, los sociales y los culturales, fundamentales para el desarrollo personal y social. "Permite a los ciudadanos definir ciertas circunstancias que pueden afectar su vida co-

tidiana y desarrollar la capacidad para tomar decisiones informadas y acciones concretas con el fin de mejorar sus condiciones de vida" (Organización de los Estados Americanos [OEA], 2013, p. 10).

e. **Derecho a la neutralidad de la red**. Determina el derecho de las personas a un tratamiento y uso de Internet sin ser objeto de "ningún tipo de discriminación en función de factores como dispositivos, contenido, autor, origen y/o destino del material, servicio o aplicación" (CIDH, 2013, Núm. 25). Por lo tanto, garantiza que los datos y la información que circulan por Internet sean tratados de manera igualitaria, es decir, sin discriminación ni bloqueos por parte de los proveedores de servicios de Internet.

f. **Derecho al olvido.** Es el derecho que tiene las personas de solicitar la eliminación de información personal o sensible de Internet, cuando ya no sea relevante o perjudique su reputación. Conlleva la "posibilidad de que desaparezcan de los sistemas de registro de datos personales, aquellos datos negativos (no queridos, perjudiciales, socialmente reprobados o desfavorables) acerca de una persona" (Tafoya y Cruz, 2014, p. 88).

g. **Derecho a la protección de datos personales**. Garantiza que las informaciones de las personas se utilicen de forma segura y protegida, y evita su uso indebido o abusivo. El instrumento que norma este derecho en el país es la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales [LOPDP], la cual establece una serie de acciones, obligaciones y responsabilidades de todos quienes manejen y traten los datos personales en el entorno digital.

h. **Derecho a la seguridad digital**. Es el derecho de las personas a la protección de los datos privados y sensibles que se registren a través de los dispositivos conectados a Internet, de intrusos, ciberataques y *pishing* -robo de contraseñas, datos bancarios, números de tarjeta de crédito- (Datos.gob.es, 2025)

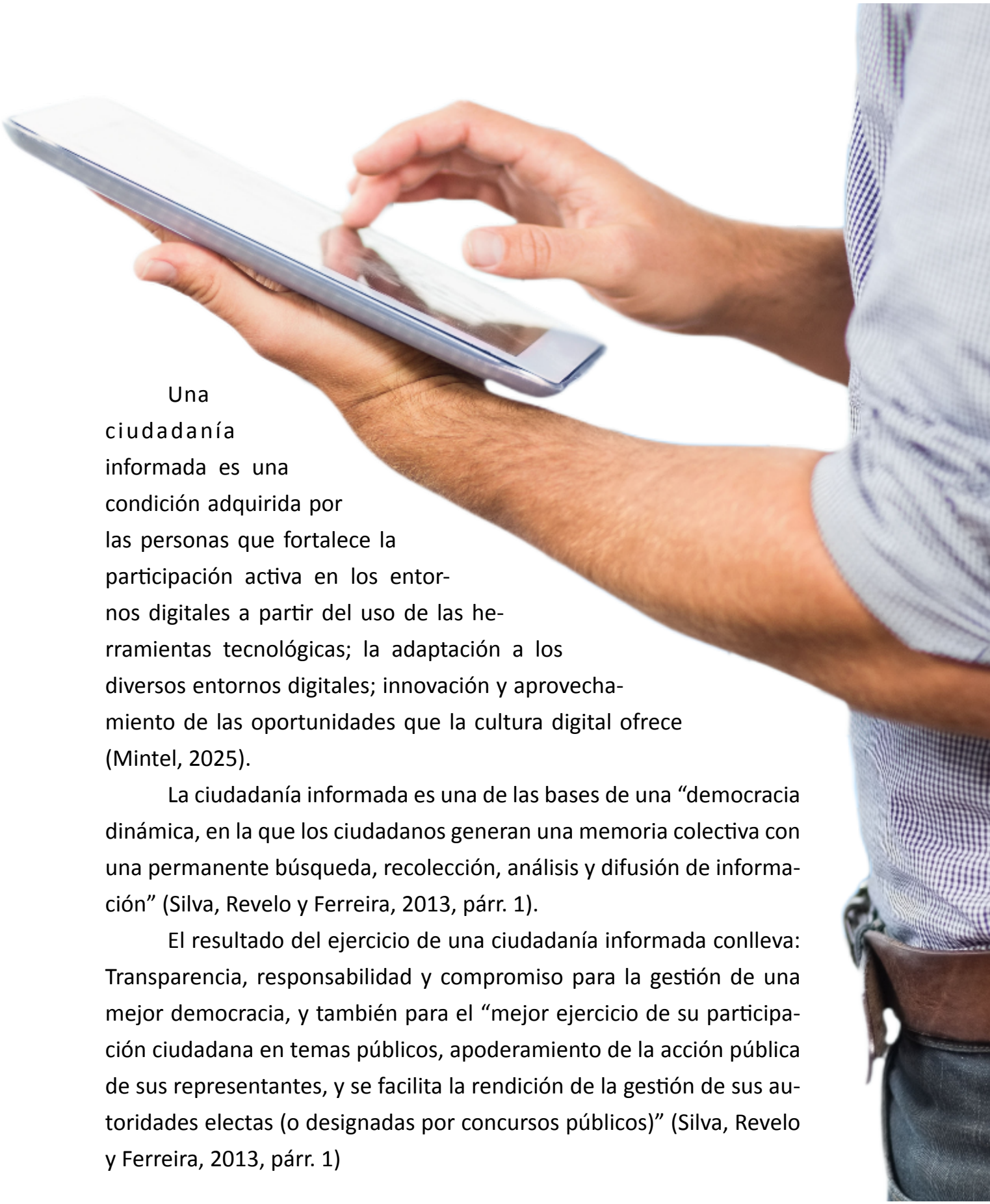
i. **Derecho a la educación digital**. Establece la importancia de educar y adquirir las competencias digitales para "acceder a los beneficios

de la transformación digital y el ejercicio de los derechos" (Secretaría General Iberoamericana, 2023, p. 11). Este derecho garantiza el acceso a la formación de todas las personas para alcanzar la ciudadanía digital responsable.

j. **Derecho a la propiedad intelectual.** Reconoce el derecho de una persona, considerada como autor de obras intelectuales y creador de obras literarias, musicales, de actuación, artísticas, pueda controlar el uso de sus creaciones y protegerlas, para promover así la innovación y la creatividad (Article 19, 2013).

k. **Derecho a la identidad digital.** Reconoce el derecho de las personas que interactúan en los entornos digitales a poseer "signos y rasgos (atributos) [...] que son consustanciales a ella de una manera inequívoca en el entorno digital y que permiten diferenciarla de los demás" (Batuecas, 2022, p. 946). Su garantía evita la suplantación de identidades y asegura la veracidad de la información que circula en línea sobre las personas (Universidad Europea, 2023).

La práctica y garantía de estos derechos fortalece la ciudadanía digital de las personas, es decir, la capacidad de informarse y participar activamente en la sociedad digital, valiéndose de las herramientas tecnológicas (García, Fernández y Del Hoyo, 2017).



Una ciudadanía informada es una condición adquirida por las personas que fortalece la participación activa en los entornos digitales a partir del uso de las herramientas tecnológicas; la adaptación a los diversos entornos digitales; innovación y aprovechamiento de las oportunidades que la cultura digital ofrece (Mintel, 2025).

La ciudadanía informada es una de las bases de una "democracia dinámica, en la que los ciudadanos generan una memoria colectiva con una permanente búsqueda, recolección, análisis y difusión de información" (Silva, Revelo y Ferreira, 2013, párr. 1).

El resultado del ejercicio de una ciudadanía informada conlleva: Transparencia, responsabilidad y compromiso para la gestión de una mejor democracia, y también para el "mejor ejercicio de su participación ciudadana en temas públicos, apoderamiento de la acción pública de sus representantes, y se facilita la rendición de la gestión de sus autoridades electas (o designadas por concursos públicos)" (Silva, Revelo y Ferreira, 2013, párr. 1)

4.4 Cambios en la forma de comunicarnos en la era digital

El desarrollo de las tecnologías ha generado cambios vertiginosos en la forma de comunicarnos. Ahora el Internet permite acceder a información, compartir conocimientos, difundir ideas, o comunicarse con instituciones sin ninguna barrera espacio temporal (Barroso y Aguilar, 2014).

A pesar de aquello, para algunos grupos poblacionales, es imposible seguir el ritmo vertiginoso de desarrollo tecnológico y asimilar su evolución, lo cual dificulta la comprensión de las ventajas y posibilidades que estas ofrecen, configurándose así la "desigualdad digital" (Herranz de la Casa, Sidorenko, Calderín, 2023).

Precisamente, en los actuales procesos de comunicación confluyen prácticas y términos, es necesario que estos sean asimilados y comprendidos para facilitar el aprovechamiento de los beneficios que las nuevas dinámicas digitales ofrecen. A continuación, se describen algunos de los cambios producidos en la forma de comunicarse de las personas:

a. **Convergencia mediática.** Asistimos a la convivencia y coexistencia de medios tradicionales -radio, prensa televisión- con los digitales. Actualmente, las personas se enteran de las noticias a través de los medios tradicionales, y, también interactúan y se comunican a partir de espacios informativos, aplicaciones y redes disponibles en Internet (Drulá, 2014).

b. **Reconocimiento del Internet como un derecho humano**. Actualmente todas las actividades de las personas están determinadas por plataformas y herramientas digitales. Por lo tanto, es un derecho primordial el acceso, uso y práctica de la interconectividad actual (Herranz de la Casa, Sidorenko, Calderín, 2023).

c. **Plataformización y audiencias activas**. El cambio de los segmentos etarios, es decir los grupos generacionales ahora están segmentados a partir de: las redes (por ejemplo, redes sociales como *TikTok*, a cuyos usuarios se les llama *TikTok*ers); formatos -por ejemplo, los videojuegos en línea, a cuyos usuarios se les llama *gamers*-; y, narrativas -por ejemplo, las entrevistas en línea, a cuyo usuario se le llama *podcaster*-;

d. **Penetración de dispositivos móviles como el teléfono y la *Tablet* en las actividades diarias**. Lo cual, sumado al auge de las plataformas digitales ha generado cambios en los hábitos de uso y consumo digital de las personas. Un ejemplo de aquello es la confluencia de lo real y lo digital que se da en las transacciones monetarias a través de las transferencias (Hill y Bradshaw, 2019).

e. **Uso de redes sociales**. Que son espacios en el Internet que permite a las personas conectarse, interactuar y compartir información, lo que ocasiona que las personas abandonen la pasividad impuesta por los medios tradicionales y se conviertan en prosumidoras, es decir, aquellas personas que no solo consumen información, sino que también producen sus propios contenidos y los difunden en los entornos digitales.

f. **Nomadismo digital**. Condición que se genera al momento en que una persona trabaja o realiza actividades a través del Internet sin estar presente en un determinado espacio físico, sino, por el contrario, en otro lugar, ciudad, país o continente.

g. **Aparecimiento de los *influencers***. Un *influencer* es aquella persona que se dedica a crear contenidos y difundirlos en redes sociales y plataformas digitales, lo que le ha redituado en una alta cantidad de personas que identifican y que siguen sus publicaciones, y conforma comunidades de seguidores. El alto número de seguidores, así como el número de vistas de sus publicaciones, facilita que sean considerados como personas que pueden generar tendencias e influir en las decisiones de las personas que consumen su contenido, lo cual, a su vez, les permite constituirse en una especie de mediadores entre sus audiencias y los diversos temas que estas personas abordan en sus producciones.

h. **Formación de cámaras de eco entre personas interconectadas**. Conocidos también como burbujas informativas son espacios digitales en los que la opinión, la inclinación política o las creencias de las personas sobre un determinado tema o problemática es reforzado gracias a la interacción repetida con usuarios que coinciden en tendencias, creencias y actitudes (Cinelli et al., 2021). Esto logra que la interacción de las personas sea de

forma selectiva y segrega la información y los contenidos de forma que solo consume los que coincide con sus ideas.

i. **Automatización algorítmica**. Los algoritmos son un "conjunto de instrucciones ordenadas y codificadas, que permite que un programa funcione, procese datos o realice cálculos de forma eficiente" (Newman, 2025, párr. 2). En las redes sociales los algoritmos actúan "sobre los datos proporcionados por el usuario, a los que se les aplican procesos con el fin se generar la información o un resultado" (Pinales y Velázques, 2014, p. 28). Es decir, la automatización algorítmica es un proceso que aprovecha la información registrada por los usuarios para seleccionar, incluir contenidos, responder mensaje y analizar resultados con base en la afinidad y comportamiento de las personas al usar sus plataformas y aplicaciones (López, 2023).

j. **Reconfiguración del lenguaje escrito**. La digitalización ha reconfigurado la estructura y funcionalidad del lenguaje escrito que consiste en una "reconstrucción reflexiva adaptada a las dinámicas de la era tecnológica. A través de recursos como emojis, abreviaciones y nuevas estructuras discursivas, los usuarios construyen sentidos, identidades e interacciones con lógicas propias del entorno digital" (Chila et al., 2025, p. 369).

4.4.1 Comunicación a través de dispositivos de última generación

La inteligencia artificial [IA] es "un campo de la informática que se enfoca en crear sistemas que puedan realizar tareas que normalmente requieren inteligencia humana, como el aprendizaje, el razonamiento y la percepción" (Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, 2023, párr. 4). Para lograrlo recopilan información masiva para mejorar la personalización a partir de la interacción que generan las personas con dispositivos como *Siri*, *Alexa*, *Chat GPT, Google Asistant* que utilizan este tipo de inteligencia (Jaramillo, 2025).

Esta tecnología, facilita la accesibilidad a través de la implementación de cualidades como el reconocimiento de voz, la traducción automática y los sistemas de lectura en pantalla que benefician a las personas con discapacidad, así como a las comunidades lingüísticamente diversas y, hasta, a la gestión de emprendimientos (Jaramillo, 2025).

A partir de la información gestionada, la inteligencia artificial percibe su entorno, razona sobre el conocimiento, procesa la información derivada de los datos y toma decisiones para lograr responder a las solicitudes que el usuario realiza (Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, 2023).

4.5 Beneficios de la tecnología en la calidad de vida

Las nuevas tecnologías ofrecen algunos beneficios para mejorar la calidad de vida de las personas, especialmente de las personas adulto mayores[3]. Entre las principales están el mejoramiento de las habilidades para realizar actividades cotidianas de forma independiente, desarrollo de relaciones sociales, previene la salud mental, aporta al deporte y actividades físicas, mejora la accesibilidad a la información y los servicios, ayuda en la organización, aprendizaje, comunicación, entretenimiento, oportunidades culturales que mejoran el crecimiento individual y social (Martínez et al., 2021).

3 "La exclusión digital es la que afecta principalmente a las personas adultas mayores que han tenido dificultades para acceder a las posibilidades que las sociedades informatizadas exigen" (Reverol, 2016 citado en Martínez et al., 2012, p. 6).

Así, entre los beneficios de las tecnologías en la calidad de vida están:

a. La conectividad social permite la comunicación con y entre familiares y amistades para fortalecer la interacción social y combatir la soledad;
b. El acceso a información permite la adquisición de conocimientos y acceso a información pormenorizada;
c. Los asistentes virtuales como *Siri* o *Alexa* se han constituido en herramientas de gran utilidad, pues permiten realizar diversas tareas sin la necesidad de manipular dispositivos electrónicos complejos;
d. Los sistemas de video llamadas y servicios digitales permiten brindar apoyo para preservar las capacidades físicas, cognitivas y emocionales;
e. Las herramientas virtuales permiten el trabajo remoto desde cualquier parte del mundo, optimizan el tiempo, sin barreras de horarios o de distancias y generan un sentimiento de productividad y asertividad en el manejo del trabajo;
f. La tecnología del entretenimiento ha diversificado el ocio, permite disfrutar de contenidos de calidad en cualquier momento y lugar, ya sea a través de la televisión, los videojuegos, la música, las series o las películas.

4.6 Test: sopa de letras y una pregunta

Sopa de letras: En el recuadro encuentre las siguientes palabras

- TECNOLOGÍA
- DIGITAL
- IA
- ALEXA
- ALFABETIZACIÓN
- PRIVACIDAD
- CIUDADANÍA

A L F A B E T I Z A C I O N X R
I A X P Q W E R T Y U I O P Q
T E C N O L O G Í A B I N A M
R S D F G H J K L Ñ Z X C V E
D I G I T A L E X A U N D O C
E T N I C I P R I V A C I D A D
R A C I C I U D A D A N I A V E

Pregunta de reflexión:

- **¿Qué derecho digital considera más importante para su entorno y por qué?**
  - Responda en máximo tres líneas.

5 Mitos y barreras frecuentes

Las personas adultas mayores suelen enfrentar el acceso y uso de las tecnologías de la información y comunicación en un entorno marcado por mitos y barreras que no responden a limitaciones individuales, sino a factores sociales, culturales y estructurales. A continuación, se exponen los más importantes.

5.1. El mito de la vejez como barrera para el aprendizaje y la importancia del entorno

El envejecimiento conlleva transformaciones fisiológicas, psicológicas, afectivas y sociales, estas no son positivas ni negativas en sí mismas, son ocasionadas por el paso del tiempo. Las transformaciones provienen del propio organismo, del medio social y cultural, por lo que la humanidad se enfrenta a cambios que ocurren en todas las personas y también a factores del entorno que inciden en la autopercepción, en la forma de participar y de adaptarse a dichos cambios (Pineda, Valencia y Larrota, 2023). Entonces, por una parte, es importante notar que:

> [...] frecuentemente el deterioro del rendimiento cognoscitivo es provocado por el desuso o falta de práctica, la enfermedad, depresión, los factores conductuales como el consumo de alcohol y medicamentos, los factores psicológicos, la falta de motivación y los factores sociales como la soledad y el aislamiento, más que por el envejecimiento por sí mismo. (Pineda, Valencia y Larrota, 2023, p. 371)

Si bien, El envejecimiento constituye un proceso natural del desarrollo humano que se asocia con cambios diferenciados en las capacidades cognitivas: mientras algunas funciones como la velocidad de procesamiento y ciertos tipos de memoria tienden a disminuir con la edad, el conocimiento acumulado, la experiencia y las habilidades cristalizadas suelen mantenerse o incluso incrementarse, lo que puede compensar parcialmente dichas pérdidas funcionales (Harada, Natelson y Triebel, 2013; Tucker-Drob, 2022). Por ende, en el proceso de aprendizaje la edad no es determinante para el rendimiento cognoscitivo ni es una ecuación directamente proporcional.

Por otra parte, el entorno es relevante, …

> […] se ha comprobado que el bienestar personal se encuentra estrechamente relacionado con las actividades que se realizan en grupo" [, o dicho de otro modo] "la participación en actividades sociales permite que se ejerciten las capacidades humanas y se desarrolle la personalidad de los individuos. (Pineda, Valencia y Larrota, 2023, p. 371).

De tal forma que una persona socialmente activa, en la medida que se siente útil física, social y familiarmente, desarrolla un envejecimiento activo, cuestión que no sería posible sin un medio social, de vecinos, compañeros de trabajo, miembros de la familia u otros, en el que ocurre dicho proceso (Pineda, Valencia y Larrota, 2023).

5.2. Barreras en el uso de la tecnología

Las barreras que enfrenta esta población con relación al uso de la tecnología se vinculan con cuestiones actitudinales, económicas, conocimientos insuficientes, falta de tiempo o motivación, falta de acompañamiento o de recursos educativos y miedo a cometer errores, principalmente (Hadid, 2017).

5.3. Los conocimientos insuficientes

El hecho de no contar con conocimientos necesarios impide que se puedan usar plenamente las tecnologías, por lo que se requiere formación para poder aprovecharlas. Entre quienes sostienen esta mirada, se percibe que las tecnologías pueden resultar complejas y a la vez que su constante evolución les impide alcanzar un manejo aceptable. De ahí que, en lugar de asumir la novedad como una característica positiva de la tecnología, algunas personas adultas mayores lo conciben como un obstáculo (Hadid, 2017). En ocasiones esta situación se vincula con la edad, de lo cual se desprende una actitud desapegada o cierta negatividad con relación a sus capacidades para el uso de las tecnologías (Hadid, 2017)

5.4. Falta de tiempo y motivación

Falta de tiempo, motivación, voluntad e interés son parte de la dificultad para incorporar las TICs en la vida cotidiana. Varias personas pueden mostrar diferentes grados de resignación, se piensa que son muy mayores para obtener otros conocimientos y algunos prefieren quedarse con lo que se sabe, de tal forma que no se genera un impulso motivacional tan grande para incorporar las TICs en la vida cotidiana. Varias investigaciones sostienen que en la medida en que las PAM perciben menos necesidad de utilizarlas, se reducen los deseos de aprender cómo funcionan. Para varias personas incorporarlas se percibe como un esfuerzo excesivo (Hadid, 2017).

5.5. Miedo a la tecnología como prejuicio asociado a la edad

Las personas adultas mayores experimenten miedo al uso de la tecnología, pero no es algo exclusivo de este grupo poblacional, “la incorporación e incremento de tecnologías digitales y computadoras en la vida laboral y académica ha dado origen a trastornos de ansiedad, [denominados] genéricamente [como] tecnofobia” (Luque, et al., 2006, p. 232), es decir, miedo a las computadoras y aparatos tecnológicas, una afectación que también atraviesan las personas adultas y jóvenes.

Existen factores que inciden en sentir miedo hacia la tecnología, como, por ejemplo, los derivados del tipo de experiencia que se haya tenido

en alguna ocasión; la posible carga emocional-psicológica que se desprende de la motivación, "a) tiempo transcurrido desde la última experiencia de aprendizaje formal, b) tiempo de interacción con computadoras, c) obligaciones de uso por razones educativas, d) obligaciones por razones familiares, o laborales" (Luque, et al., 2006, p. 232).

Así, por ejemplo, un adulto mayor puede parecer más ansioso ante computadoras si ha pasado mucho tiempo desde su última experiencia; un adulto o un joven que se enfrenta a la posibilidad de perder oportunidades de trabajo también podría desarrollar estrés debido a la presión que supone. Es decir, existen algunas variables que inciden en el miedo a la tecnología y no es posible hacer una generalización de los casos. En este sentido, cabe conocer que los estudios contribuyen a desmitificar la asociación directa que se reproduce sobre tecnofobia: a más edad más miedos a las tecnologías, ya que es más bien un prejuicio por la edad (Luque, et al., 2006)

5.6. Miedo a la tecnología y al cambio tecnológico

El temor también se asocia con experiencias negativas anteriores que, a su vez, pueden incidir en la adopción de nuevas TICs, debido a que evocan frustraciones y ansiedades previas. El miedo se ancla a la posibilidad de que algo malo suceda o de dañar los aparatos. Entre varios criterios se destaca lo interesante que sería que se formen a personas adultas para enseñar a usar a otras personas mayores sobre las tecnologías como una forma de romper con este miedo. Por ejemplo, en argentina se palpa esta condición en testimonios como el siguiente:

> Yo veo acá (en referencia a las Aulas Digitales[4]) a mis compañeros que toman clases de Tablet que tienen miedo, miedo de romperla, no se dan cuenta que no pasa nada. Yo lo que digo es ¿por qué no les ponen gente más grande para que los ayude, para que vean que la persona mayor también puede hacerlo? [...]. (Mujer 2, 67 años como se cita en Hadid, 2017, p. 61)

4 Programa gubernamental, desarrollado entre 2016 y 2017 en distintas comunas de Buenos Aires.

Como se puede ver, la actitud resulta crucial a la hora de utilizar las tecnologías, el acompañamiento, sea de otro adulto, de familiares, docentes o amigos también es clave para el procesamiento de la ansiedad que se puede generar e incide de forma positiva en la experiencia de apropiación y usos de las herramientas tecnológicas (Hadid, 2017).

Se puede afirmar que el miedo al cambio tecnológico no surge de la nada, sino de mitos, referencias o experiencias negativas. De forma general, se resume en factores como:

- **La falta de familiaridad con la tecnología**: el aprendizaje puede resultar abrumador para quienes no crecieron con ella, es muy frecuente el temor a dañar el dispositivo o a cometer errores irreparables (SeniorDomo, 2025).
- **Las creencias limitantes**: “Esto no es para mí”, “soy demasiado viejo para aprender” (SeniorDomo, 2025).
- **Experiencias previas negativas**: por ejemplo, problemas con contraseñas, confusión al usar dispositivos, pueden generar o reforzar el rechazo (SeniorDomo, 2025).
- **Resistencia a aprender sobre las TICS**: pueden incidir experiencias de aprendizajes negativas en el pasado.
- **Apoyo inadecuado por parte de familiares y amigos**: al momento en que esto genera experiencias traumáticas puede generar ansiedad o falta de interés.
- **Tiempo y motivos para su uso**: Tiempo transcurrido desde la última experiencia de aprendizaje formal; tiempo de interacción con computadoras; obligaciones de uso por razones educativas; obligaciones de uso por razones familiares, o laborales que pueden generar estrés, apatía, ansiedad (Luque, et al., 2006, p. 232).

5.7. Efectos emocionales y sociales del aislamiento

El aislamiento social es una de las trasformaciones más abruptas que enfrenta la población adulta mayor en la actualidad, “implica la ausencia de contacto humano o relaciones sociales significativas , lo cual impacta negativamente la calidad de vida de las personas mayores, deteriorando considerablemente su salud física y emocional” (Sen, Prybutok y Prybutok V., 2022, p. 1)

5.8. Dificultad de acceso a servicios

Los costos económicos del Internet o los que corresponden a la adquisición de dispositivos; la resistencia al cambio; así como ciertas limitaciones físicas o cognitivas, afectan al acceso a servicios que pueden ser útiles en la vida cotidiana de las PAM, mismas que incluye el entretenimiento, la realización de trámites y la participación en servicios de telemedicina (Pineda, Valencia y Larrota, 2023).

5.8.1. Aislamiento y pérdida de vínculos familiares y comunitarios

Se conoce que "con el avance de la edad, disminuye la interacción social debido a situaciones vitales como enfermedades , cambios en la vivienda, cambios en el estado civil, movilidad reducida, fallecimiento o separación de la familia" (Sen, Prybutok y Prybutok V., 2022, p. 2). Todos estos factores pueden afectar negativamente la estabilidad emocional y la calidad de vida de las personas mayores.

5.9. Desaprender para aprender

Es un proceso que se enfoca en generar aprendizajes transformadores y significativos. Consiste en estimular la modificación del comportamiento a la luz de revisar las propias referencias, perspectivas, hábitos de pensamiento, marcos mentales, etc., para volverlos abiertos y reflexivos[5] (Salum, 2022), por ejemplo, existe la creencia de que "aprender es solo para los jóvenes", se ha sostenido a través del tiempo de diversas formas, como por ejemplo, a través del refrán que dice: "perro viejo no puede aprender trucos nuevos"[6]. Este pensamiento es una barrera para la adquisición de nuevos aprendizajes con base en un criterio negativo sobre la edad (Contreras, 2006), esto, a más de ser generalizante, puede alimentar conductas discriminatorias.

Al respecto, el proceso de desaprender es relevante porque pone de manifestó que aprender es más que recibir o acopiar información, se trata de un nuevo estado, que proviene de un cambio dual y simultáneo. De cambio en el sentido de dejar salir los aprendizajes no adecuados para aprehender otros nuevos; dual y simultáneo porque aprendizajes existentes pueden permitir reflexionar y desencadenar otros nuevos.

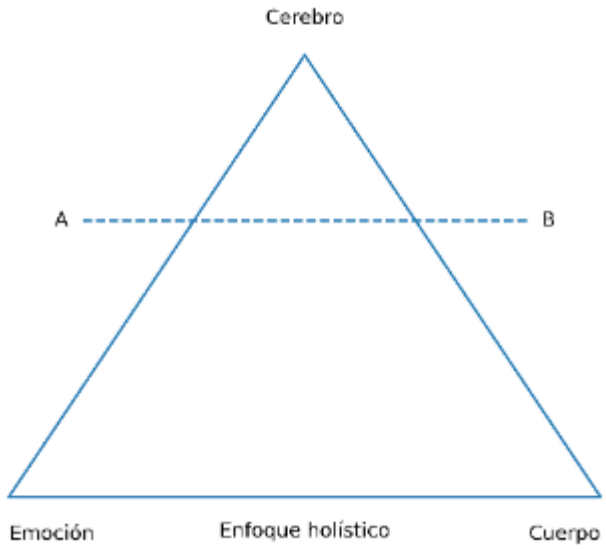
5 "Las personas adultas requieren 'desaprender' al mismo tiempo que 'aprender' para lograr un aprendizaje transformacional que les permita no sólo adquirir nuevos conocimientos sino también estimular la modificación del comportamiento a la luz de la revisión de sus propios marcos de referencia" (Contreras, 2006, p. 2).

6 También en el convencimiento de que el aprendizaje es la adquisición de conocimientos, lo que lleva a un modelo informacional, que ve la educación como un producto más que un proceso (Contreras, 2006, p. 6)

En este sentido, aprender significa desaprender, pero también reorganizar y reconstruir (Contreras, 2006), pero para que el aprendizaje sea significativo, se requiere un enfoque holístico, que considere a la persona, mucho más que como una máquina a donde dirigir información, sino como un todo, donde por lo menos tres dimensiones deben ser atendidas en el proceso:

Figura Nro. 1

Enfoque holístico para un aprendizaje significativo



Nota. Tomado de Contreras, 2006, p. 7.

Las dimensiones invitan a superar un enfoque meramente racionalista por uno que se dirige al ser en su integridad, que considera cuerpo-cerebro-emociones y asume que la inteligencia en el ser humano es inseparable de la afectividad -curiosidad, pasión, entre otras-; de la importancia del cuerpo para las experiencias (Contreras, 2006), así como de una apertura a la transformación y al conocimiento.

5.10. Test

Responda a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo aprender desde la perspectiva del aprendizaje transformador y significativo?
- Mencione dos barreras para el aprendizaje de la tecnología

6 Factores para desarrollar la autonomía y favorecer la inclusión digital

Como se ha identificado, una de las principales causas para que exista o se agudice la brecha digital es la falta de conocimiento, llamado también analfabetismo digital, que genera una separación entre quienes se pueden comunicar a través de los dispositivos actuales de las que no. Para superar este desfase de tipo técnico- social, la educación, como derecho humano, constituye un medio indispensable para la realización de otros derechos, a la vez que constituye parte de la autonomía de la persona y un medio para su desarrollo (Organización de las Naciones Unidas [ONU] Comité de Derechos Económicos Sociales y Culturales, art. 13, párr. 1 y párr. 4, 1999).

Sobre esta base, es importante conocer que el Comité de Derechos Económicos Sociales y Culturales de las Naciones Unidas determina que la educación, en todas sus formas y niveles, debe cumplir con cuatro características interrelacionadas:

- **Disponibilidad:** habla de las instituciones, programas e infraestructura, así como del material para su fin.
- **Accesibilidad:** conlleva que la educación debe ser accesible para todos sin discriminación; existir una accesibilidad material (acceso razonable geográfico); así como una accesibilidad económica (al alcance de todos).
- **Aceptabilidad:** involucra que la educación debe ser pertinente, adecuada culturalmente y de buena calidad para las personas adultas mayores.
- **Adaptabilidad:** tener flexibilidad para adaptar la enseñanza en contextos socio- culturales diversos y necesidades diferenciadas. (ONU Comité de Derechos Económicos Sociales y Culturales, 1999, art. 13, párr. 2)

6.1. Referencia estadística de la situación de las personas adultas mayores frente a la tecnología

A pesar de que en la actualidad no se cuenta con data actualizada a nivel nacional. De acuerdo al Instituto de Estadísticas y Censos [INEC], hasta el año 2022 se registraban 1'530.873 personas adultas mayores, de las cuales 53.3% eran mujeres y 46.8% eran hombres (Registro Estadístico Base de Población del Ecuador [REBPE], 2024). "El porcentaje de personas adultas mayores se incrementó del 6,2 % en 2010 al 9 % en 2022" (Ramírez, et al., 2024, p. 112), por lo que la proyección para la actualidad -2025- es que las personas adultas mayores superen el 10% de la población total (Camacho, et al., 2018). Se prevé también que "la población de adultos mayores se triplique, con 125 personas mayores de 60 años por cada 100 menores de 15 años en 2050, en comparación con las 38.8 actuales" (INEC, 2024, párr. 8).

Este crecimiento no es acorde con el nivel de uso de las tecnologías de la información y comunicación; las PAM constituyen una de las poblaciones más rezagadas. Cabe considerar que el acceso en el área rural es menor que en el área urbana, por lo que la brecha ocurre de forma diferenciada.

> [Actualmente,] el uso de tecnologías por personas mayores en Ecuador es deficiente, muchos de ellos se sienten incapaces de manejarlas, pero algunos sienten la necesidad de incorporarse [...] aprender a usarlos debido a sus antiguos trabajos y para una comunicación continua con sus familiares, amigos y conocidos. (Laverde, Chiliquinga y Santamaría, 2024, p. 66)

6.2. Acceso, uso y habilidades

Las habilidades digitales son la "suma de conocimientos, capacidades, destrezas, actitudes y estrategias que se requieren para el uso de las tecnologías e Internet" (Unesco, 2021, p. 6). Son, de modo general, las capacidades que permiten pensar críticamente el entorno digital y utilizarlo para analizar, comprender, participar (Unesco, 2021, p. 6). Las habilidades pueden ser operativas o formales, están relacionadas con lo técnico o pueden ser habilidades de información y estratégicas, relacionadas con el manejo del contenido.

Por su parte, el uso se define…

> […] como cualquier tipo de contacto con este tipo de tecnologías [computadora, Internet, teléfono móvil, entre otras] el cual puede o no ser significativo y puede o no tener consecuencias en el mediano y largo plazo […] el uso se refiere al uso cotidiano y a la utilidad o beneficio que proporcionan las TIC. (Martínez, 2018, p. 14)

El acceso en cambio es tener entrada, la posibilidad de acercarse a algo (DRAE, 2025). La falta de acceso se relaciona con la existencia de brechas. En este sentido, se encuentran: a) el acceso motivacional: relacionado con la falta de interés o atracción por la tecnología, lo que puede ser explicado por factores sociales, mentales, psicológicos, culturales; el acceso físico o material, que se relaciona con la disponibilidad de software, hardware, redes, el uso de las TICs y sus aplicaciones; el acceso a la alfabetización digital, relacionado con la adquisiciones de habilidades digitales; y las oportunidades significativas de uso, es decir, disponer del acceso material, acompañado de las habilidades para su uso (Martínez, 2018; Van Dijk y Hacker, 2003)

6.3. La actitud en el proceso de aprendizaje

Las actitudes hacia Internet "son generalmente consideradas un determinante de uso y resultan fundamentales en adultos mayores, especialmente al indicar miedo o falta de familiaridad. Mantener una actitud negativa se asocia con una ansiedad hacia las computadoras e Internet que redunda en intentos de minimizar el tiempo que se pasa frente a ellos (Wagner et al., 2010; Hadid, 2017). Varias conductas y actitudes pueden ser influenciadas por circunstancias personales, la edad y el entorno social, ante lo cual resulta fundamental la inclusión digital en la cual "las comunidades se apropian del desarrollo tecnológico, sus aparatos y redes para aplicarlos en un uso social que les permita mejorar sus condiciones de vida y participar en igualdad de condiciones en un mundo globalizado" (Hadid, 2017, p. 15).

6.4. La pandemia de la COVID-19 para adultos mayores y la brecha digital

En marzo de 2020, la OMS decretó la COVID-19 como una pandemia mundial. Esta situación generó cambios radicales en la vida de las personas, con consecuencias psicológicas, económicas y, entre otras, con pérdida de familiares.

Las personas adultas mayores constituyeron parte de los grupos de riesgo por la presencia de patologías que podían incrementar su vulnerabilidad, también porque experimentaron estados emocionales negativos como el temor, miedo, angustia, ansiedad, incertidumbre, irritabilidad, entre otros, como factores que incidieron en afectaciones a su salud mental y calidad de vida.

En el marco del aislamiento social había mayor soledad y al estar encerrados "se los excluían aún más de las reuniones o conversaciones entre familiares para evitar ser contagiados" (Sotomayor-Preciado, et al., 2021, p. 367). De tal forma que, al enfrentarse a la pandemia, tuvieron que adaptarse a varios cambios, como:

- **Tecnología**: "Muchos adultos mayores no [sabían] cómo utilizar los medios tecnológicos […]" (Guacho, et al., 2024, p. 96).
- **Desmotivación**: "al no interactuar presencialmente con los demás perdieron totalmente el interés por aprender, aislándose en su mundo y llega inclusive a casos de estrés, depresión y ansiedad" (p. 96).
- **Internet**: muchas PAM no tenían acceso al Internet debido a que antes de la pandemia no sentían que lo necesiten (Guacho, et al., 2024).
- **Falta de conocimiento**: muchas personas no estaban familiarizadas con las plataformas educativas por lo que, varios tuvieron que dejar de lado procesos de aprendizaje, otros generaron desinterés en aprender algo nuevo (Guacho, et al., 2024).

De acuerdo con un estudio[7] realizado por la Defensoría del Pueblo del Ecuador en el año 2020, el 95% de las PAM encuestadas manifestaron sentir

7 Que tuvo por objetivo conocer las percepciones de las PAM sobre el manejo de la emergencia en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

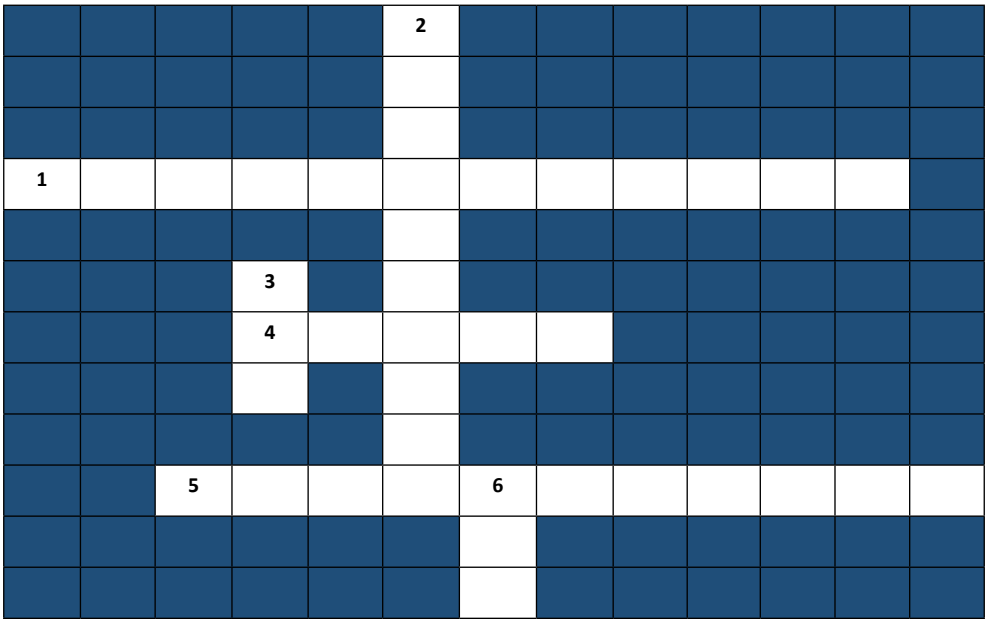
afectaciones en su vida personal, así por ejemplo, algunos testimonios de personas adultas mayores exponen:

- Como adulto mayor necesitamos del cariño de nuestros familiares y al estar primeramente confinados y ahora el distanciamiento si me afecta emocionalmente (Persona adulta mayor, respuesta del 8 de julio de 2020 en Carchi, como se cita en Defensoría del Pueblo, 2020, p. 35);
- Me siento abandonada, mi familia ya no me visita (Persona adulta mayor, respuesta del 8 de julio de 2020 en Santo Domingo de los Tsáchilas, como se cita en Defensoría del Pueblo, 2020, p. 37)";
- Me tiene mal porque estaba acostumbrada a salir y reunirme con los demás adultos mayores en el Centro Gerontológico de El Pangui (Persona adulta mayor, respuesta del 6 de julio de 2020 en Zamora Chinchipe, como se cita en Defensoría del Pueblo, 2020, p. 38);
- Me ha [afectado] de manera psicológica y social, cambiando hábitos y costumbres el distanciamiento social significó cambios en mis rutinas diarias (Persona adulta mayor, respuesta del 16 de julio de 2020 en El Oro, como se cita en Defensoría del Pueblo, 2020, p. 38);
- Considero que a mis 82 años es la primera vez que me siento privada de la libertad y acosada por el temor. Me hace falta el compartir con toda la familia, con los adultos mayores y con amistades, ya que el intercambio social ha sido parte de mi vida (Persona adulta mayor, respuesta del 6 de julio de 2020 en Loja, como se cita en Defensoría del Pueblo, 2020, p. 38).

Estos testimonios permiten identificar que la pandemia generó procesos de aislamiento que intensificaron brechas comunicativas y de aprendizaje tecnológico ya existentes, y, a la vez, que constituyó un tiempo en el cual se incrementó el uso de las tecnologías de la comunicación para acortar las distancias físicas

6.5. Crucigrama

Resuelva el siguiente crucigrama:



Pistas del crucigrama

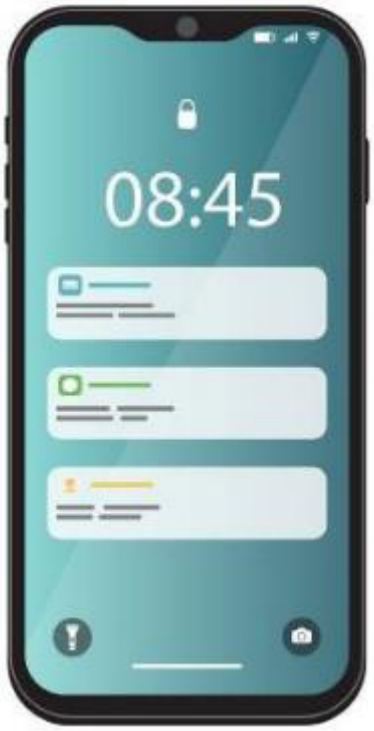
N.	HORIZONTAL	N.	VERTICAL
1	Proceso mediante el cual las personas intercambian ideas, mensajes y significados.	2	Actividad profesional dedicada a investigar, verificar y difundir hechos de interés público
4	Principios y valores que orientan la conducta correcta de una persona o profesión	3	Norma jurídica obligatoria que regula la convivencia en una sociedad.
5	Conjunto de datos organizados que permiten conocer o entender un hecho o tema.	6	Sistema de conexión entre personas, equipos o medios, especialmente en el entorno digital.

7 Primeros pasos con dispositivos

Los primeros pasos con un dispositivo incluyen conocer con precisión cada uno de los componentes y funcionamiento de los dispositivos. A continuación, se incluye información al respecto.

7.1. Uso y beneficios del celular

En el siguiente gráfico se expone los beneficios del uso del celular:



Permite mantener en contacto con familiares y amigos así estén en el extranjero.

Permite estar al día en la información nacional e internacional.

Permitir recibir recordatorios útiles como: citas médicas, toma de medicamentos, fechas importantes de amigos y familiares

Entretener con juegos y videos

Nota. Elaborado por la Dirección Técnica de Investigación y Análisis de Contenidos.

7.1.1. Tipos de celulares

A la hora de contar con un dispositivo móvil es importante saber identificar cual es el sistema operativo y cómo éste controla sus funciones. En el siguiente gráfico se exponen los tipos de celulares:

Nota. Elaborado por la Dirección Técnica de Investigación y Análisis de Contenidos.

7.1.2. Partes básicas de teléfono celular *Android*

Una vez que se conocen los tipos de celulares es importante precisar las partes físicas de un dispositivo celular, conforme se indica en el siguiente gráfico:

Nota. Elaborado por la Dirección Técnica de Investigación y Análisis de Contenidos.

7.1.3. Funciones básicas de un teléfono celular *Android*

A continuación, se señala como funciona el teléfono celular, que en este caso sea un *Android*.

a) Encender dispositivo móvil

Para encender el teléfono usted debe:

1. Presionar el botón de encendido/ apagado por un par de segundos hasta que la pantalla se ilumine.
2. Esperar hasta que el sistema del teléfono funcione.
3. Automáticamente aparecerá la pantalla de inicio
4. A continuación, se debe identificar si el celular está listo para usarse o si aún está en el proceso inicial. Se sugiere revisar el manual de usuario del equipo.

b) Apagar el dispositivo móvil

Para apagar el teléfono usted debe:

1. Presionar el botón de encendido/apagado por un par de segundos.
2. Se abrirá un menú igual o similar al de esta imagen. Escoja la opción apagar o reiniciar, en caso de que quiera que se apague y se encienda automáticamente. Hay celulares que solicitan confirmar la acción. Escoja aceptar.
3. Se sugiere, además, revisar el manual de usuario del equipo debido a que existen equipos que para ser apagados requieren el uso de dos botones para apagar o reiniciar

c) Pantalla de inicio

La pantalla de inicio de su teléfono tiene los siguientes componentes:

Barra de estado:

- La hora actual
- El nivel de batería
- La señal telefónica
- El estado de la conexión wifi
- Indicadores de alarmas activas, modo silencio, muestra las apps abiertas recientemente y permite navegar por ellas.

Pantalla de inicio: Se encuentra el acceso directo a las aplicaciones más utilizadas, como:

- Navegador.
- Cámara.
- Mensajes.
- Llamadas.
- Galería de fotos.
- Redes sociales.

Estos íconos pueden ser organizados según la preferencia de cada usuario.

Barra de navegación:

- **Inicio** -ícono de cuadrado-: lleva directamente a la pantalla principal.
- **Atrás** -punta de flecha-: regresa a la pantalla anterior.
- **Aplicaciones recientes** -líneas-: muestra las apps abiertas recientemente.

d) Agregar un nuevo contacto o número

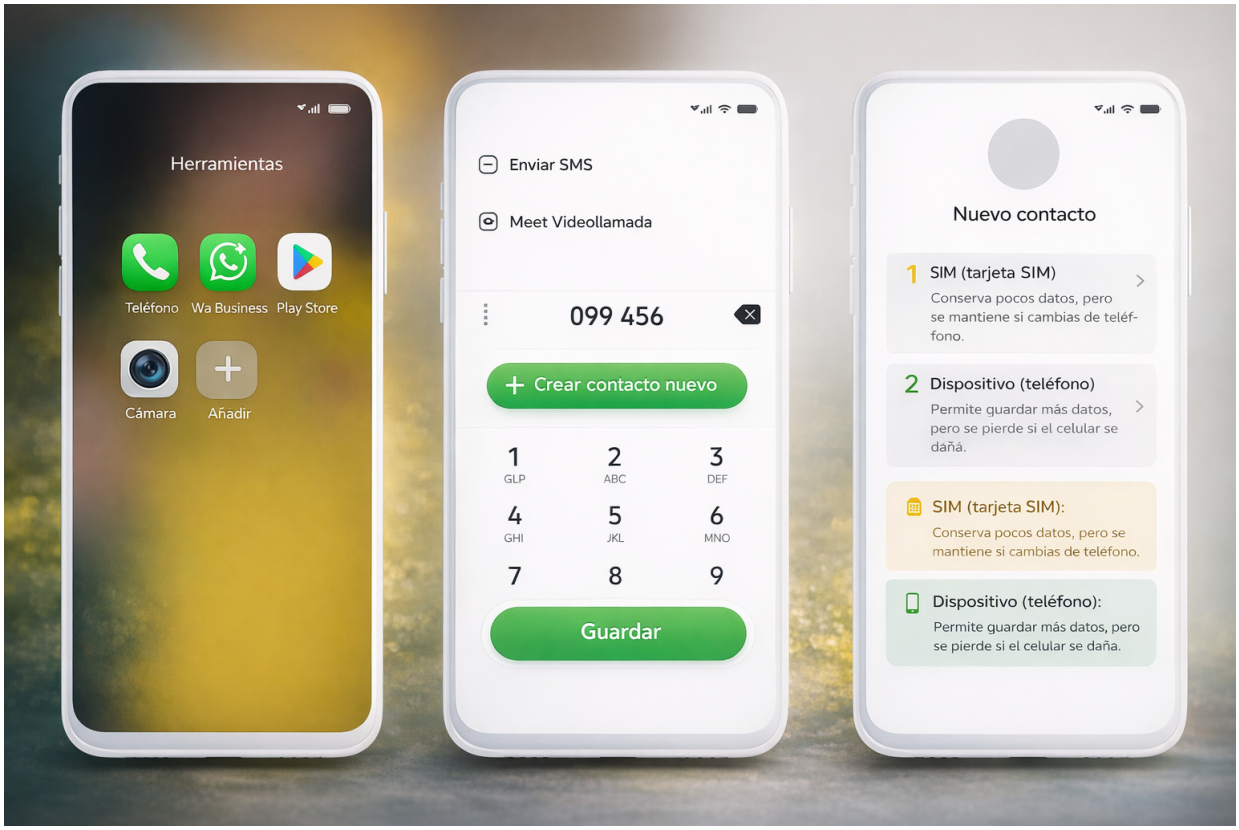
Para agregar un nuevo contacto usted puede seguir los siguientes pasos:

1. Escriba el número para guardarlo
2. Presionar “crear contacto Nuevo”
3. Llenar los datos solicitados
4. Al terminar, presionar “Guardar” para que se agregue el contacto.

Importante:

Al guardar el contacto, el teléfono puede pedirle elegir dónde almacenarlo:

- **SIM (tarjeta SIM):** El contacto se guarda en la tarjeta del chip. Esto permite que se conserve si cambia de teléfono, pero tiene capacidad limitada y guarda pocos datos.
- **Dispositivo (teléfono):** El contacto se guarda en el celular. Permite guardar más información (foto, correo, dirección), pero puede perderse si el equipo se daña o no se respalda.

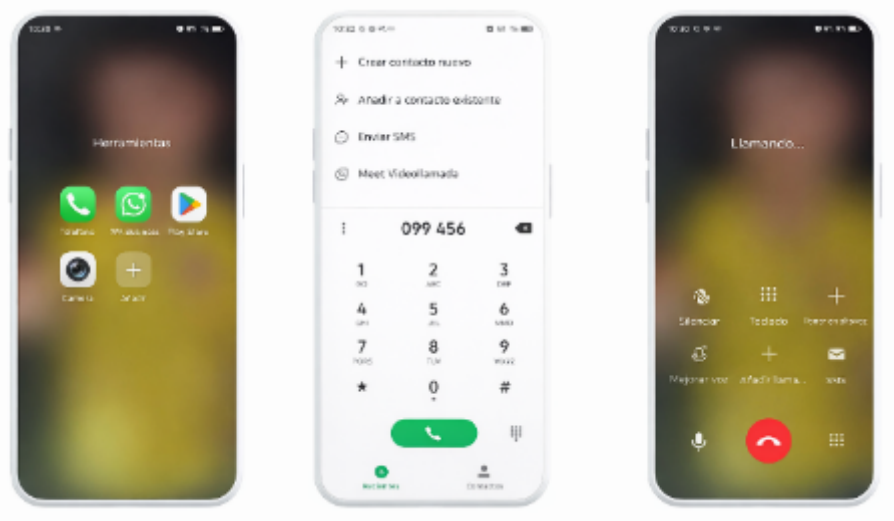


e) Cómo realizar una llamada

Al tocar el icono de llamadas se despliega una pantalla donde tendrá las siguientes opciones:

1. Localizar la lupa y busca el número o el contacto que se encuentra almacenado.
2. Buscar en la lista de contactos, es decir en los números registrados.
3. Oprimir el ícono del teléfono para realizar la llamada.
4. Altavoz: Amplifica la voz del receptor con la bocina del celular.
5. Silenciar: Silencia su voz durante la llamada, el receptor no lo escuchará y el Ícono aparecerá tachado.
6. Pausa: Deja en espera o pausa la llamada con el receptor.
7. Teclado: Abre el teclado numérico durante la llamada.
8. Mensaje: Le permite enviar un mensaje a la persona con la que habla.
9. Añadir llamada: Puede añadir a otras personas a la llamada.

En la siguiente figura se señala las partes antes mencionadas:



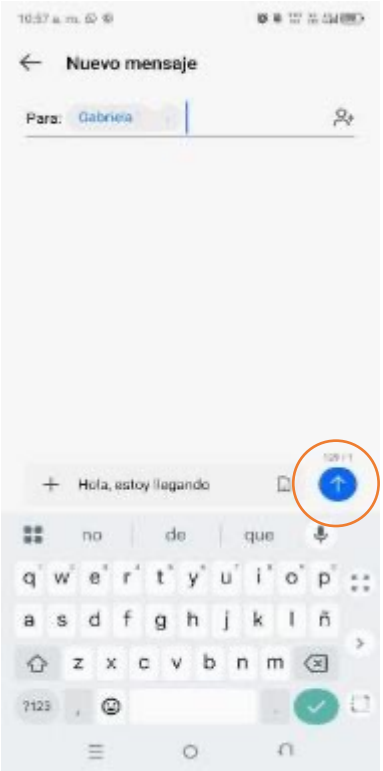
f) Enviar un mensaje de texto [SMS]

Para enviar un mensaje de texto usted debe:

1. Buscar el ícono de mensaje de texto, al presionarlo se despliega la pantalla para escribir el mensaje.

2. Ingresar el número o nombre del contacto, recordar que esto únicamente aparecerá si se tiene previamente guardado el contacto.

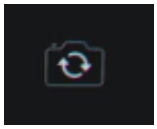
3. Escribir el texto que desea enviar.
4. Localizar este icono y oprima para que se envíe el mensaje.



g) Tomar fotografías y videos

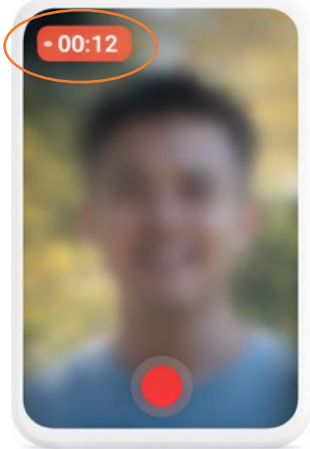
Para tomar fotografías o grabar videos usted debe:

1. Ingresar a la función desde el ícono de la cámara.
2. Para tomar una fotografía presionar el ícono en la parte central inferior del celular.
3. Para realizar un selfie [autorretrato], debe localizar el ícono de girar, presionarlo y seguir el paso anterior.



4. Para grabar un video, es necesario presionar el ícono video.
5. Presionar el ícono para poder grabar.
6. Para auto grabarse se debe oprimir el ícono girar y seguir el paso anterior.
7. Para terminar de grabar oprimir el botón nuevamente.

Importante:
Para verificar que el video se está grabando correctamente, en la parte superior de la pantalla aparecerá un **cronómetro o contador de tiempo**, que indica los segundos que lleva la grabación.

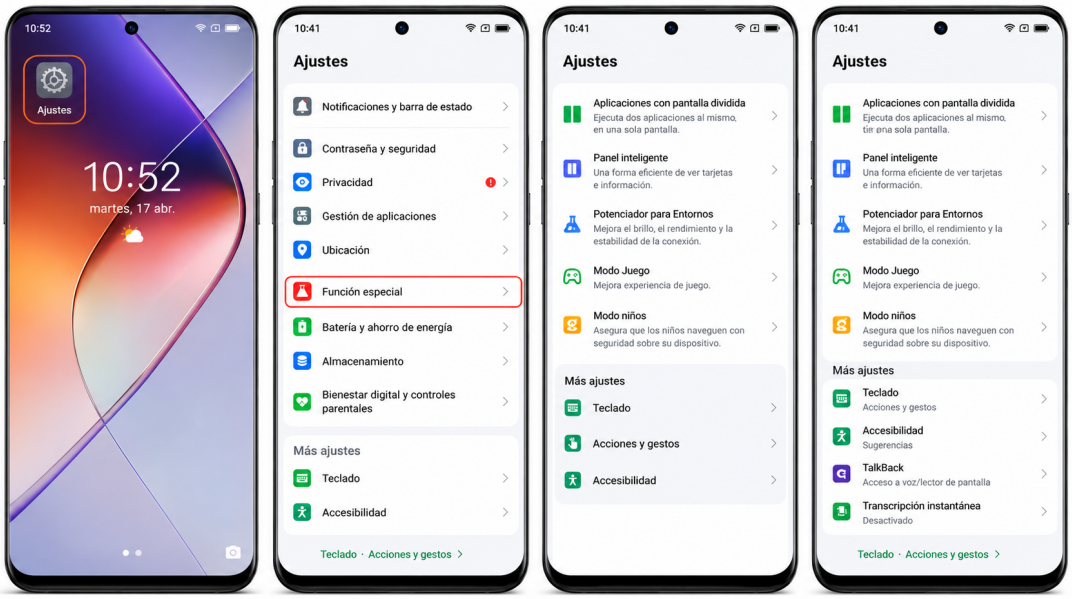


h) Ajustes de configuración

Para proceder a la configuración de su teléfono celular usted puede considerar lo siguiente:

Puede hacerlo a través de este ícono, el cual controla y cambia las funciones del teléfono.

i) **Funciones de accesibilidad.** Para habilitarlas, debe ingresar en “Ajustes”, identificar “Función especial”, luego presionar “Accesibilidad”. Este tipo de funcionalidades en los celulares permiten que las personas con algún tipo de discapacidad o disminución de sentidos -visión, movilidad o audición- puedan utilizar sin dificultad sus equipos. En el menú de “Accesibilidad” encontrará la opción de “cambiar el tamaño” y “Fuente de la letra” de su celular, entre otras opciones. En algunos celulares, una vez que se da clic en el ícono de configuración, se podrá encontrar directamente la opción “Personalización” y “Fuentes”, como se muestra en las siguientes imágenes.



j) **Botón de emergencia.** El botón de emergencia del celular permite alertar rápidamente al 911 en caso de emergencia. Esta opción le permite configurar contactos de emergencias, llamadas y mensajes, además puede agregar información de importancia médica.

Pasos a seguir:

- Seleccionar “Ajustes”
- Presionar en “Seguridad y emergencia”
- Presionar “SOS de emergencia”, con lo cual esa función queda en modo activo para cuando se desee usar.
- Se pueden agregar contactos de emergencia -máximo tres-, a quienes les llegará un mensaje al usar la opción de emergencia.
- Para Para activar el botón de emergencia, se debe tener en cuenta la marca del celular, pero suele activarse al presionar de tres a cinco veces seguidas el botón de encendido. Es importante verificar el proceso según su celular.

k) Descarga de aplicaciones

Para descargar aplicaciones o actualizar su dispositivo en Android debe acceder a una cuenta de Google.

La cuenta de Google es el usuario que se utiliza en teléfonos Android. Con esta cuenta se pueden descargar aplicaciones desde la tienda (Play Store), actualizar el dispositivo y utilizar otros servicios como correo (Gmail), almacenamiento y contactos.

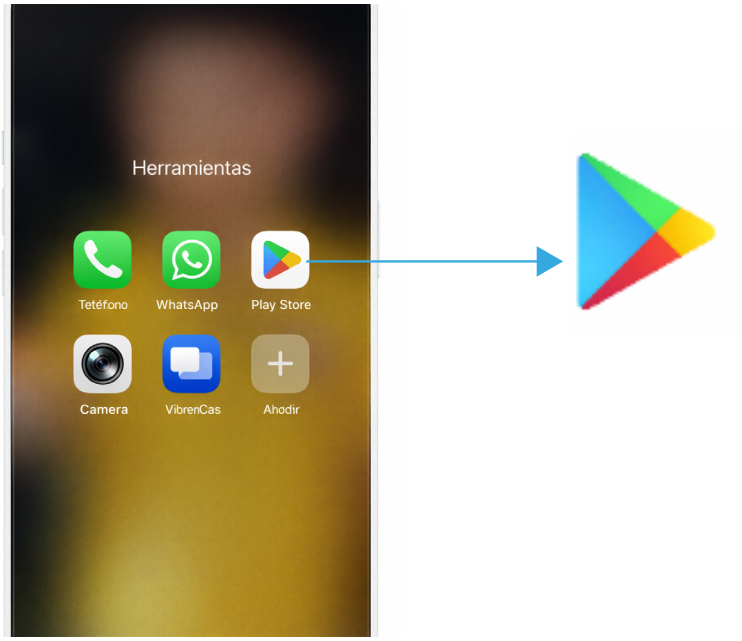
Para descargar cualquier aplicación usted debe buscar el ícono de Play Store, presionar para ingresar y poder descargar las aplicaciones.

1. **Para crear o acceder a su cuenta de *Google*:**

- Abra la aplicación **"Ajustes"** en su teléfono.
- Busque y seleccione la opción **"Cuentas"** o **"*Google*"**.
- Presione **"Añadir cuenta"**.
- Seleccione **"*Google*"**.
- Luego elija una de las siguientes opciones:
  - **Si ya tiene una cuenta (por ejemplo, Gmail):** Ingrese su correo electrónico y contraseña.
  - **Si no tiene cuenta:** Seleccione **"Crear cuenta"**.
- ¡Listo! Ya tendrá su cuenta de *Google* creada y podrá disfrutar de todas las funciones de su iPhone.

2. **Como descargar aplicaciones -*Play Store***

Para descargar cualquier aplicación usted debe buscar el ícono de Play Store, presionar para ingresar y poder descargar las aplicaciones.



Al acceder a la aplicación de descargas usted tendrá los siguientes elementos -señalado en cuadro naranja-:

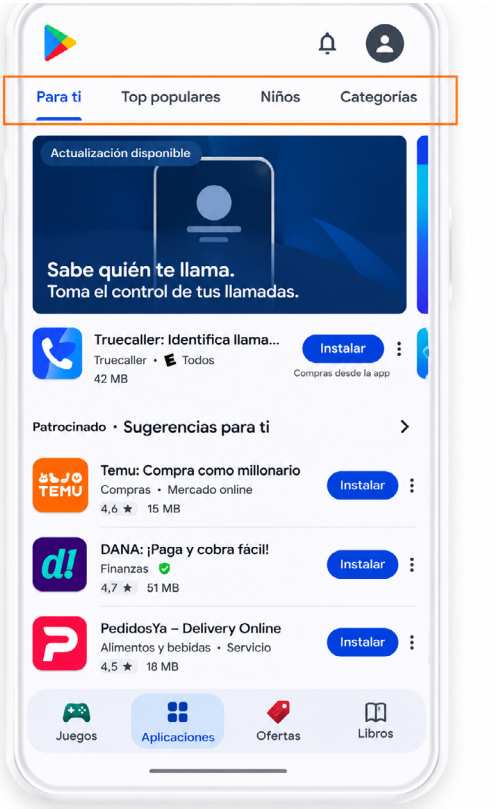
a. **Barra de búsqueda:** permite ingresar el nombre de la aplicación que desea encontrar.

b. **"Para ti":** muestra aplicaciones recomendadas según el uso que le da a su celular.

c. **"Top Populares":** reúne las aplicaciones con más descargas, es decir, las más populares.

d. **"Niños" o "Infantiles":** incluye aplicaciones para este segmento etario.

e. **Categorías:** organiza las aplicaciones por temas -belleza, autos, compras, entre otros-.



Es en la barra de búsqueda donde usted debe digitar la aplicación que busca para proceder a descargarla -Más adelante le indicaremos cómo hacerlo-.

7.1.4. Partes básicas de un teléfono celular IPhone

Una vez que se conocen los tipos de celulares, es importante precisar las partes físicas de un dispositivo celular.

Nota. Elaborado por la Dirección Técnica de Investigación y Análisis de Contenidos.

7.1.5. Funciones básicas de un teléfono celular Iphone

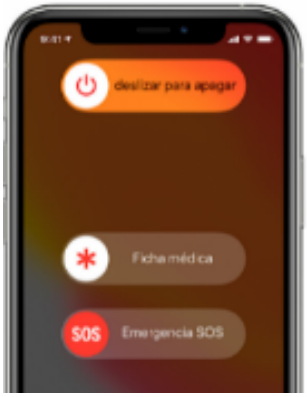
A continuación, se señala como funciona el teléfono celular, que en este caso es un Iphone.

a. Encender el teléfono

Para encender el teléfono usted debe:

1. Presionar el botón -encendido/apagado- por algunos segundos hasta que la pantalla se ilumine.
2. Esperar un momento hasta que se cargue el sistema del teléfono.
3. Automáticamente aparecerá la pantalla de inicio.

b. Apagar el celular

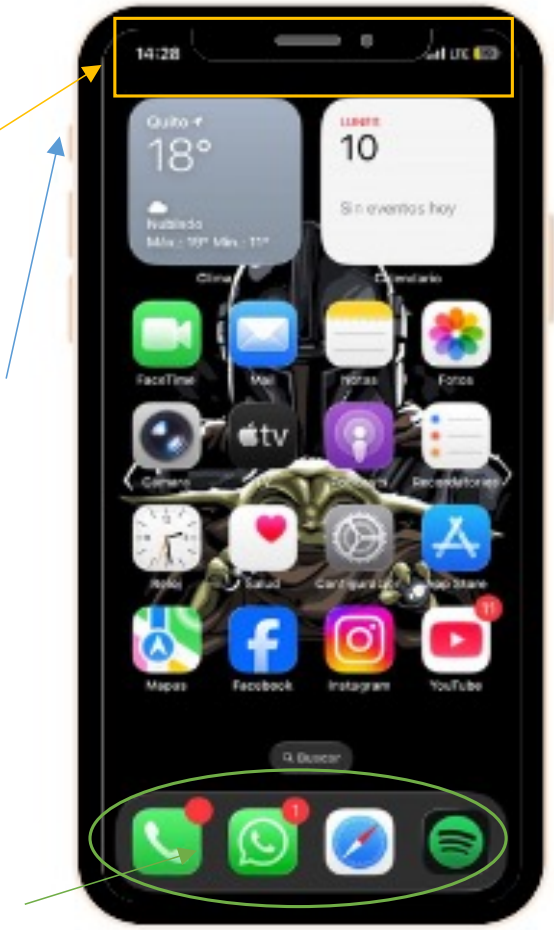


Para apagar el teléfono usted debe:

1. Presionar el botón -encendido/apagado- durante unos segundos. En modelos recientes, debe presionar al mismo tiempo el botón de volumen.
2. Aparecerá un menú igual o similar al de la imagen.
3. Desliza el botón de apagado hacia la derecha.
4. El teléfono se apagará.

c. Pantalla de inicio

La pantalla de inicio de su teléfono tiene los siguientes componentes:

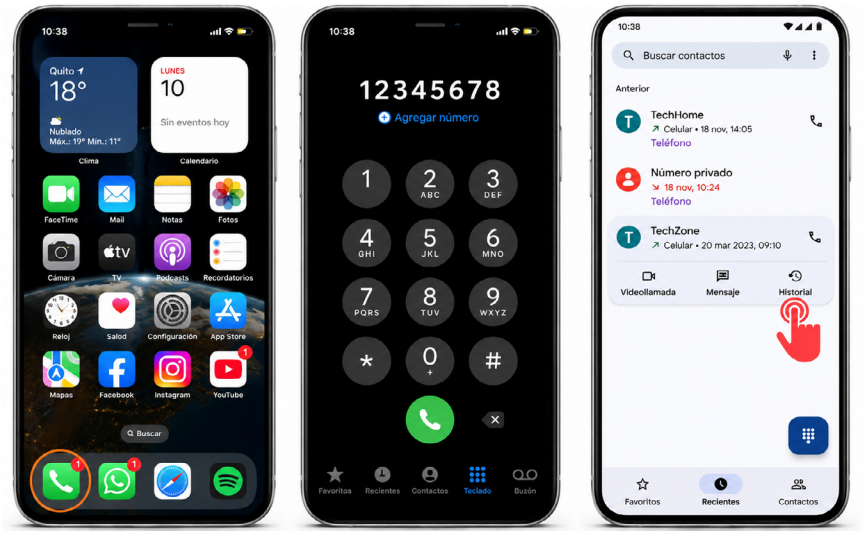


1. En la parte superior se muestra el estado de la batería, la hora y fecha, señal telefónica, conexión *Wifi*.
2. Con este botón se puede bloquear la pantalla, para ahorrar la batería.
3. Actualmente los teléfonos ya no tienen el botón de inicio en la parte inferior de la pantalla, pero tienen un botón digital que cumple las mismas funciones.
4. En la pantalla de inicio se encuentran los íconos de varias aplicaciones.
5. En la parte inferior, se encuentran las aplicaciones más utilizadas, por ejemplo: mensajes, navegador y teléfono.

d. Cómo realizar una llamada

Al tocar el ícono de llamadas se abre una pantalla desde donde podrá realizar las siguientes acciones.

1. Escuchar los mensajes del buzón de voz.
2. Teclado numérico para realizar llamadas.
3. Revisar los contactos favoritos.
4. Consultar el registro de llamadas entrantes, salientes y/o perdidas.
5. Revisar la lista de contactos, los números registrados.

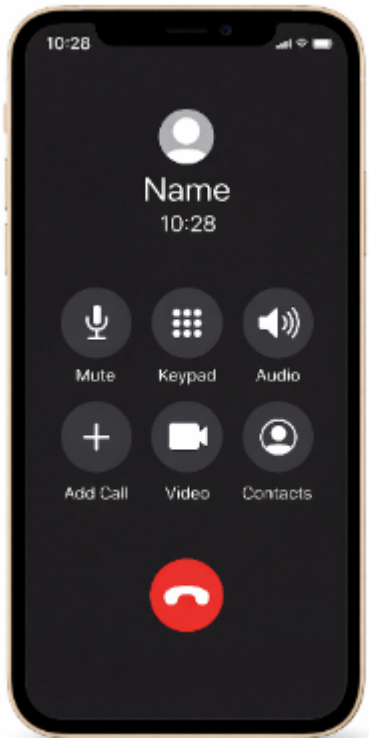


e. Herramientas que se despliegan al hacer una llamada

Al realizar una llamada se desplegarán los siguientes elementos:

1. **Silencio**: Silencia su voz durante la llamada, el receptor no le escuchará.
2. **Teclado**: Abre el teclado numérico durante la llamada.
3. **Altavoz**: Amplifica la voz del receptor con la bocina del celular.

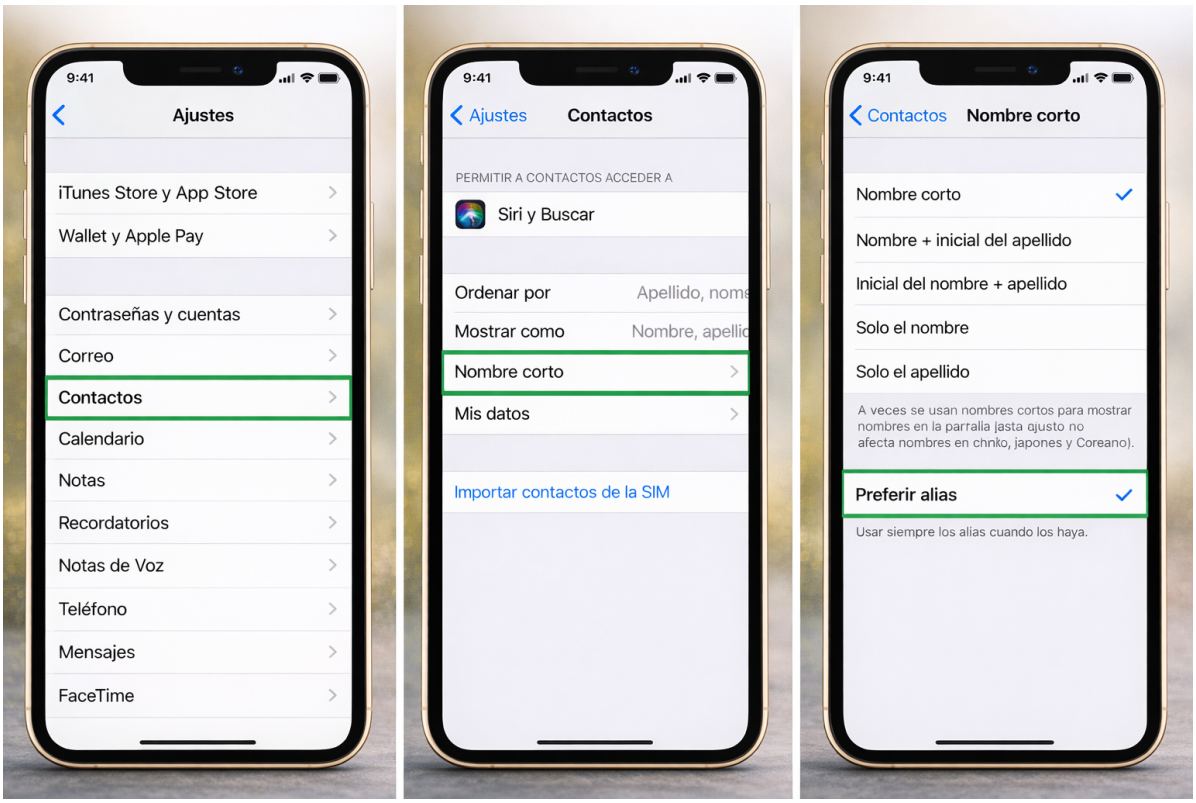
4. **Añadir llamada**: Puede añadir a otras personas a la llamada.
5. **Facetime**: Permite realizar videollamadas, es decir, ver y hablar en tiempo real con la persona con la que se comunica. Este servicio es exclusivo de dispositivos con sistema operativo iOS (como iPhone, iPad o Mac).
6. **Contacto**: Permite ver la lista de contactos guardados en su agenda.



f. Agregar un contacto

Para agregar un nuevo contacto usted puede seguir los siguientes pasos:

1. Al pulsar el ícono de llamada
2. Se abrirá el teclado numérico, aquí se ingresan los dígitos que corresponden al nuevo contacto.
3. Se presiona “Añadir número”
4. Llene los datos requeridos.
5. Presione “OK” para agregar el contacto.
6. Tiene la opción únicamente de marcar el número sin guardarlo para eso presionar el icono “Marcar” o “Llamar” para realizar la llamada.



g. Enviar un mensaje

Para enviar un mensaje de texto usted debe:

1. Presionar el ícono de mensajes.
2. Para escribir y enviar un mensaje, presionar sobre el ícono “Nuevo Mensaje”.
3. En el campo “Para” escribir el nombre o número de la persona a quien le enviará el mensaje.
4. En la parte inferior hay una barra para que escriba su texto.
5. Al finalizar, pulse el ícono enviar.

Importante:

Estos mensajes de texto (SMS) pueden tener un costo, especialmente cuando se envían a números de otras operadoras. En algunos casos, su plan puede incluir un número limitado de mensajes gratuitos para personas de la misma operadora.

h. Tomar fotografías y videos

Para tomar fotografías usted debe:

1. Pulsar sobre este ícono para ingresar
2. Oprimir este botón para tomar la fotografía
3. La fotografía se guardará automáticamente en la sección “Fotos” o “Galería”.

i. Video

Para grabar videos usted debe:

1. Seleccionar la opción “Video” en el menú horizontal que se encuentra en su pantalla.
2. Oprimir ese botón para empezar a grabar.
3. Para terminar el video presionar nuevamente ese botón.
4. Su video se guardará automáticamente en “Fotos” o “Galería”.

Nota. Puede ver las fotos y videos desde la vista previa, ubicada en la parte inferior de la pantalla o ingresar directamente a “Galería de fotos” en el menú principal.

j. Configuración

Para proceder a la configuración de su teléfono celular usted debe considerar lo siguiente:

Con este ícono de Ajustes se pueden controlar y cambiar las funciones del celular.

1. **Funciones de accesibilidad.** Estas funciones del celular están diseñadas para ayudar a las personas que tienen alguna dificultad para ver, oír o moverse. Gracias a ellas, pueden usar su teléfono con mayor comodidad y sin complicaciones. Para poder acceder debe seguir los siguientes pasos:

- Buscar el ícono de “Ajustes” en su celular y presionar para abrirlo.
- En el menú que aparece, buscar la opción “Accesibilidad” y seleccionarla.
- Verá una lista con varias herramientas. Entre en “Pantalla y tamaño de texto”.
- Pulse la opción “Texto más grande” para aumentar el tamaño de las letras.
- Como se indicó anteriormente, en algunos celulares, una vez que se da clic en el ícono de configuración, se podrá encontrar directamente la opción “Personalización” y “Fuentes”.
- Si quiere que las letras se vean más oscuras y claras, presione en “Negritas”.

2. **Botón de emergencia.** Si tiene un iPhone 8 o un modelo más nuevo, siga estos pasos:

- Mantenga presionado el botón lateral y, al mismo tiempo, uno de los botones de volumen.
- Espere hasta que vea en la pantalla la opción “Emergencia SOS”.
- Al momento en que aparezca, arrastre el botón que dice “SOS” para hacer la llamada al 911.
    - Si tiene un iPhone 7 o un modelo anterior, siga estos pasos:
- Presione cinco veces seguidas el botón lateral -o el botón superior, según su modelo-.
- En la pantalla verá la opción “Emergencia SOS”.
- Arrastre el botón que dice “SOS” para hacer la llamada a los servicios de emergencia [911].

k. Descarga de aplicaciones

Para descargar cualquier aplicación o actualizar sus dispositivos debe acceder al “Apple ID” o a “iCloud”.

El “Apple ID” es el nombre de usuario que se usa en los teléfonos iPhone. Con esta cuenta se puede descargar aplicaciones, comprar en la tienda de Apple y usar otras herramientas exclusivas del teléfono.

l. Para crear su *Apple* ID:

Abra ajustes en su iPhone.

1. Toque la opción "*Apple* ID".
2. Seleccione "Crear un *Apple* ID gratuito".
3. Escriba su nombre y fecha de nacimiento.
4. Ingrese su correo electrónico.
   - Si ya tiene una cuenta, por ejemplo, de Gmail, puede usarla.
   - Si no tiene correo, puede crear uno nuevo en iCloud.
5. Para crear su correo iCloud debe seguir estos pasos:
   - Seleccione "Obtener correo".
   - Escriba los siguientes datos: Dirección de correo electrónico; contraseña; número de teléfono -recibirá un código de confirmación-.
   - Lea y acepte los términos y condiciones.
6. ¡Listo! Ya tendrá su cuenta *Apple* ID creada y podrá disfrutar de todas las funciones de su iPhone.

m. Como descargar aplicaciones -*App Store*.

Acceda a través del ícono de la *App Store*.

Al desplegarse verá estas secciones:

Hoy: aplicaciones recomendadas para usted.

Juegos: los juegos más populares y descargados.

Apps: todas las aplicaciones disponibles para instalar.

Buscar: le permite encontrar una aplicación específica.

Arcade: juegos exclusivos que requieren pago.

n. Para instalar una aplicación

1. Toque la opción “Buscar”.
2. Aparecerá el teclado en la pantalla.
3. Escriba el nombre de la aplicación que desea instalar.
4. Toque el nombre de la aplicación en la lista de resultados.
5. Pulse el botón “Obtener”.
6. Verifique si la aplicación es gratuita o si tiene un costo antes de descargarla, ya que algunas pueden generar cargos.
7. Confirme que desea descargar la aplicación.
8. Espere unos segundos: la aplicación se instalará automáticamente.

7.2. Uso y beneficios de la Tablet

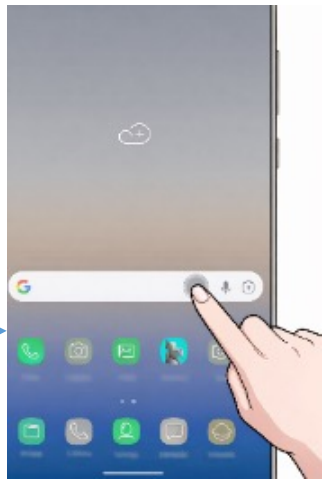
7.2.1. ¿Qué es una Tablet?

Es un dispositivo con pantalla táctil que permite la interacción de aplicativos como: video, audios, imágenes y textos. Además, se caracteriza por contribuir al aprendizaje por medio de actividades eficaces, adaptables, intuitivas y creativas (Secretaría de Educación del Distrito, 2022, pág. 2). Este dispositivo electrónico cuenta varios beneficios y funciones.

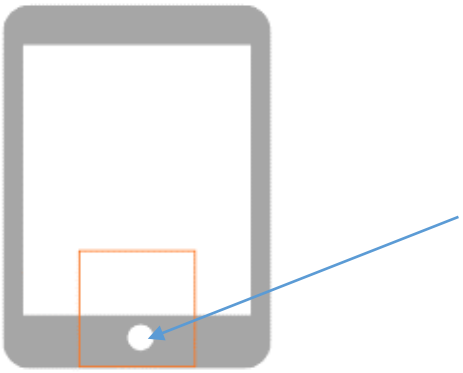
La mayoría de las Tablet tienen partes similares, aunque depende de sus modelos y sistemas operativos [*ANDROID*[8] - IOS[9]], a continuación detallamos las principales partes y funcionalidades:

a) Pantalla táctil

Es la parte principal, mediante ésta se pueden ver imágenes, escribir y controlar todas las funciones de la Tablet con los dedos.



b) Botón de inicio

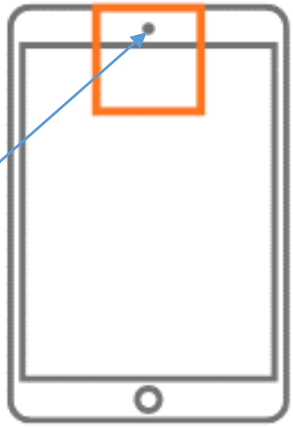


En la mayoría de los modelos, con este botón se puede volver a la pantalla principal.

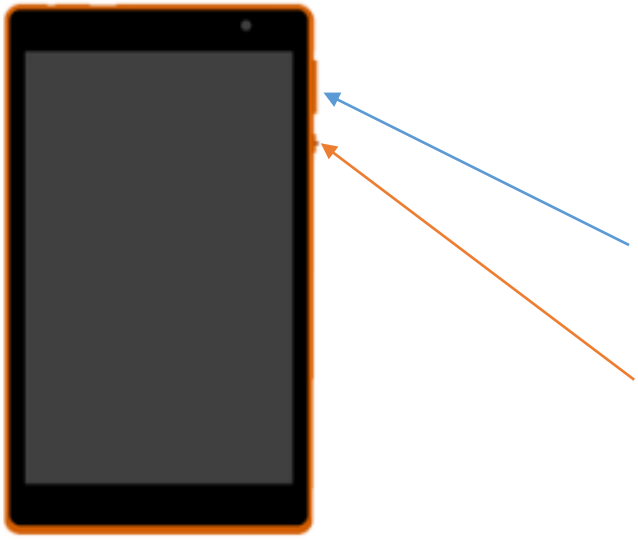
8 ANDROID es creado por Google, se encuentra en una amplia gama de marcas.
9 IOS es desarrollado por Apple se encuentra en todos sus dispositivos.

c) Cámara frontal

Se encuentra en la parte superior central de la Tablet y se usa para hacer selfie o video llamadas.



d) Botones laterales



En esta parte del dispositivo se encuentran los botones de volumen, permite subir o bajar el sonido.

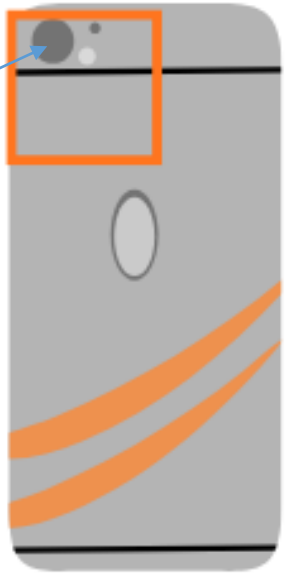
También se encuentra el botón de encendido/ apagado, con estos botones se enciende o apaga la Tablet, y se bloquea la pantalla.

e) Parte posterior

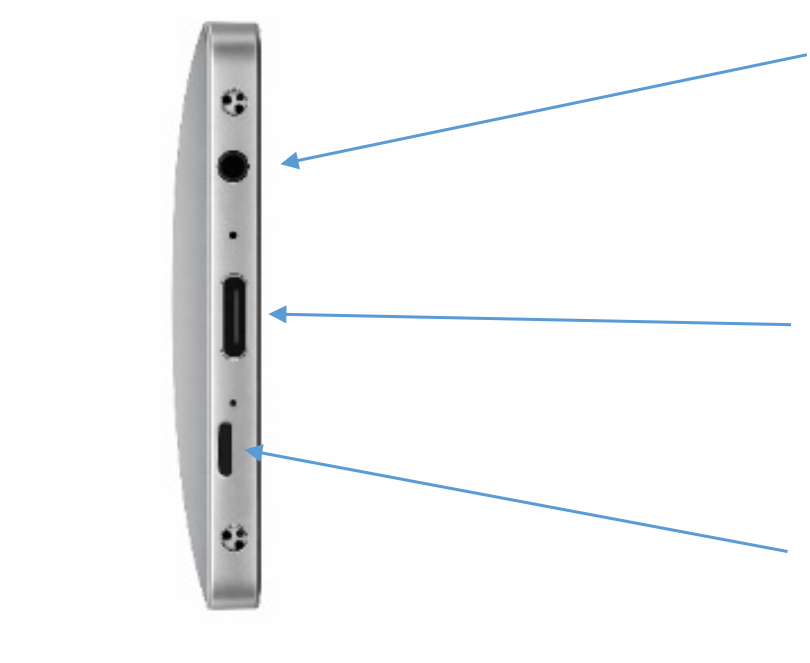
Aquí se encuentra la cámara trasera, con ella se puede tomar fotos y grabar videos.

Micrófono, permite grabar el sonido durante llamadas o grabaciones.

Altavoces, se reproduce el sonido de videos, música o llamadas.



En la parte inferior de la Tablet se encuentran los siguientes elementos:



En la mayoría de Tablet se encuentra la entrada de audífonos, permite conectar estos dispositivos.

Puerto para conectar el cable del cargador.

Algunos modelos de Tablet contienen la ranura para tarjeta SIM o memoria SD, esto sirve para colocar la tarjeta SD, con lo cual se puede ampliar la memoria de la Tablet.

f) Funciones de una Tablet

La Tablet tiene muchas funciones útiles para la vida cotidiana, a continuación, las principales:

g) Comunicación

Permite realizar video llamadas con familiares o amigos.

En la mayoría de Tablet se permite enviar mensajes, fotos o audios mediante aplicaciones como WhatsApp o Messenger.

Al instalar las aplicaciones de [Gmail u Outlook], permite revisar y enviar correos electrónicos.

h) Entretenimiento

Es importante mencionar que para ver películas, series o videos en plataformas *como Netflix, Disney, HBO Max* y *Prime Video*, se deben instalar las aplicaciones y contar con la suscripción. Sin embargo, la Tablet permite visualizar video, películas y series en plataformas como YouTube.

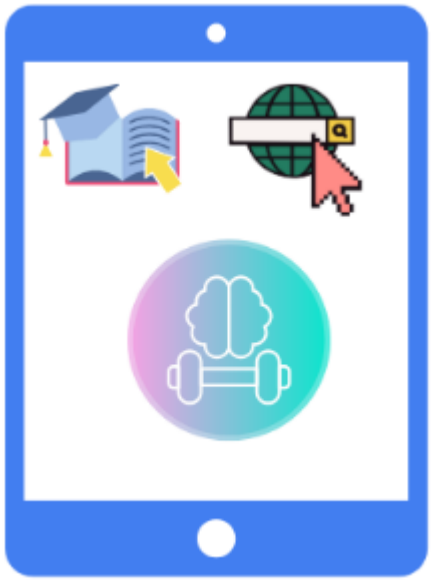
La mayoría de Tablet cuenta con la aplicación para escuchar música, también permite acceder a radio en línea.

Por medio de este dispositivo se puede leer libros digitales, revistas o periódicos.

Permite Jugar videojuegos sencillos o educativos. Estos se deben descargar desde las tiendas, ya sea *APP STORE* O *PLAY STORE*. En algunas Tablet vienen juegos predeterminados.

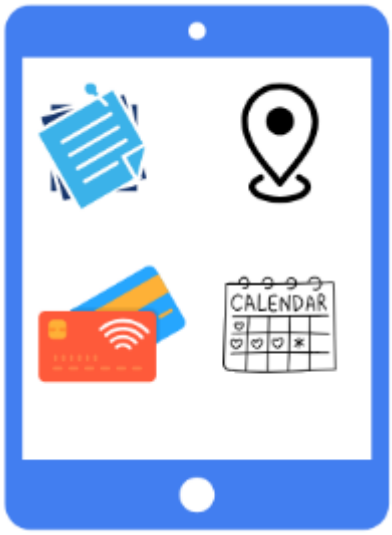
i) Educación y aprendizaje

Por medio de la Tablet se puede acceder a clases virtuales, cursos o tutoriales. También permite buscar información en *Google* o en enciclopedias digitales.



Por medio de este dispositivo se pueden usar aplicaciones educativas, ya sean de idiomas, ejercicios de memoria, matemáticas, entre otras. Las mismas deben descargarse desde las tiendas *APP STORE* o *PLAY STORE*.

j) Organización personal



Por medio de la Tablet se pueden crear recordatorios, alarmas o calendarios para ocasiones especiales, citas médicas o pagos recurrentes.

En las aplicaciones “Notas” se pueden escribir, ideas o notas importantes.

También permite consultar el clima, mapas y direcciones fácilmente.

Permite realizar pagos, transferencias o trámites en línea, sin tener que salir de casa.

k) Consejos de buen uso de una Tablet

Siempre se recomienda mantener la pantalla limpia y protegida, ya sea con una mica o un estuche.

Es importante cargar correctamente el dispositivo para cuidar la batería; no se recomienda dejarlo conectado toda la noche, ya que esto puede dañar la batería y provocar sobrecalentamiento del dispositivo.

Actualizar constantemente las aplicaciones permite mejorar su funcionamiento y seguridad.

También es recomendable dejar un periodo de descanso luego de varias horas de uso, de esa forma el dispositivo tendrá una vida útil más larga y se evita el sobrecalentamiento.

7.3. Uso y beneficios de la computadora

7.3.1. ¿Qué es una computadora?

Es una máquina electrónica que permite procesar información, crear documentos, conectarse a Internet, comunicarse, aprender y entretenerse. Está compuesta por varias partes [monitor, teclado, ratón y CPU], estas

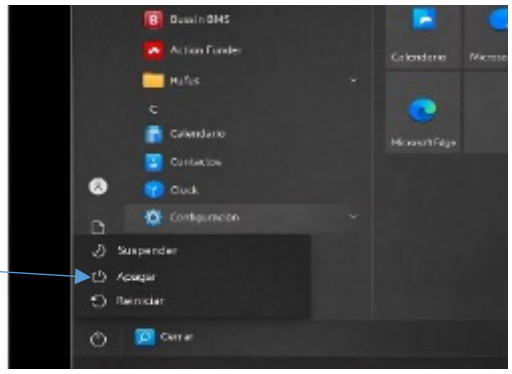
partes que trabajan juntas para realizar distintas tareas. (Universidad Nacional del Sur, s.f), es importante señalar que las computadoras pueden ser de escritorio [fijas] o portátiles [laptops], pero su funcionamiento es muy similar.

A continuación, se describen sus partes principales y funcionalidad:

a) Encender y apagar

Para poder encender el computador se debe presionar el botón de encendido ubicado en la torre [CPU] o en el teclado de la laptop, una vez presionado el botón se debe esperar unos segundos hasta que aparezca el escritorio [la pantalla principal].

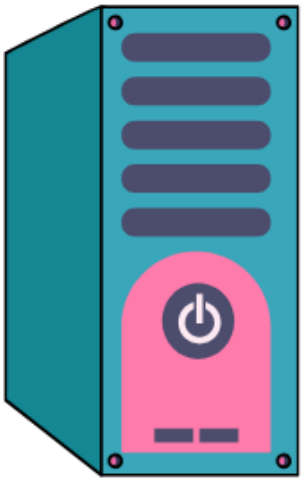
Para apagar el computador se debe hacer clic en el botón de Inicio y seleccionar “Apagar” o “Cerrar sesión”.



b) Funcionalidades del CPU

Es una caja metálica o plástica en la que se encuentran los principales componentes del procesador, memoria RAM, disco duro, fuente de poder, tarjeta madre y otros.

Es el corazón de la computadora. Sin esta parte no puede funcionar ninguna otra parte del computador.



c) Funcionalidades del monitor

El monitor es la pantalla de la computadora, por medio de ésta se muestra de forma visual toda la información procesada por la computadora. Es decir, se puede ver textos, imágenes, videos, gráficos, programas y páginas web.

d) Funcionalidades del ratón o mouse

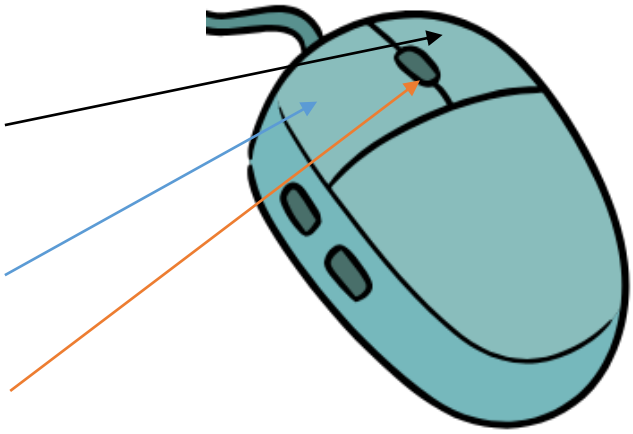
Al mover el ratón se desplazará el cursor por la pantalla.

Clic derecho permite mostrar opciones adicionales.

Al presionar clic izquierdo se seleccionan o se abran elementos o íconos.

La rueda central permite desplazarse de arriba hacia abajo.

Al presionar doble clic se abren carpetas, documentos o programas.



e) Funcionalidades del teclado

El teclado es un dispositivo de entrada, este permite escribir documentos, ejecutar comandos y navegar con eficiencia.

Está compuesto por:

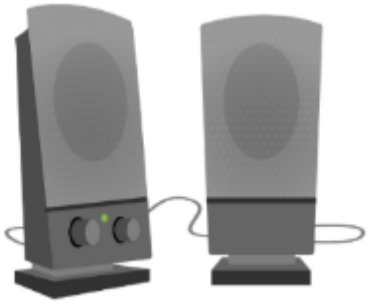
Teclas alfanuméricas, es decir letras y números.

Teclas de función [F1–F12], se encuentran en la parte superior del teclado y permite ejecutar comandos rápidos.

Mediante el uso de la tecla de control CTRL y ciertas combinaciones se puede realizar acciones rápidas como [CTRL +C] copiar, [CTRL+V] pegar, [CTRL+X] cortar y [CTRL+P] imprimir, o, [Alt+64] @.

Al lado derecho del teclado se encuentran los números, mismos que facilitan el ingreso de datos numéricos. Para usarlos debe estar activado la tecla Bloq Num.

f) Funcionalidades de los parlantes



Los parlantes son dispositivos de salida de audio estos permiten reproducir sonidos, pueden estar integrados al monitor o conectados por cables.

g) Funcionalidades del micrófono

Es un dispositivo de entrada de audio que se utiliza para grabar sonido, mediante este se puede participar en video llamadas, dictar textos o utilizar asistentes de voz.

h) Funcionalidades de la cámara web

La cámara web es un dispositivo de entrada que captura imágenes y video en tiempo real. Es fundamental para la comunicación visual, la educación virtual y las reuniones en línea. En las computadoras portátiles, la cámara suele estar incorporada en el equipo, generalmente en la parte superior de la pantalla.

i) Funcionalidades de la impresora

La impresora es un dispositivo de salida que permite obtener material impreso de documentos y gráficos.

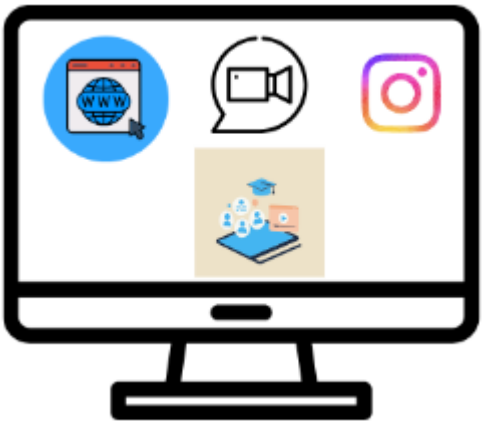
j) Beneficios del uso de la computadora

Permite acceder a información, investigar, entretenerse y consultar temas de interés.

Así como los otros dispositivos, mediante la computadora se puede acceder a correos electrónicos, redes sociales y video llamadas.

Con la computadora se puede acceder a clases, cursos para fomentar el aprendizaje.

Al tener mucho espacio de almacenamiento, contribuye a la ecología de uso de papel, ya que facilita el almacenamiento digital.



7.4. Ejercicio práctico

7.4.1. Celulares: Ordene de manera correcta los pasos para agregar un contacto nuevo en su celular.

Indicaciones

1. Observe los pasos que se presenta a continuación.
2. Escriba en cada casillero el número correcto -del 1 al 6- según el orden que corresponda.

Ejercicio

A. Presionar el botón **Guardar** o el ícono de ⍰ para confirmar.

B. Digitar el número que desea agregar.

C. Toque el ícono **"+" o "Agregar nuevo contacto"**.

D. Escribir el **nombre** y apellido de la persona.

E. Si lo desea, agregue otros datos (correo electrónico o foto).

7.4.2. Computador: Escoja la respuesta correcta según corresponda

Indicaciones

1. Lea detenidamente las siguientes preguntas y escoja la respuesta correcta.
2. Es una respuesta por ítem, se debe, marcar con una X.

Ejercicio

1. ¿Qué parte de la computadora muestra las imágenes y textos?
   A. El teclado
   B. El monitor o pantalla
   C. El mouse
2. ¿Qué dispositivo sirve para mover el cursor y hacer clic?
   A. El teclado
   B. El mouse o ratón
   C. La impresora
3. ¿ Qué combinación de la tecla de control se utiliza para pegar?
   A. (CTRL +C)
   B. (CTRL+X)
   C. (CTRL+V)
4. ¿Qué debe hacer antes de apagar la computadora?
   A. Cerrar los programas y guardar los archivos
   B. Apagar sin cerrar nada
   C. Desconectar el cable directamente

8 Aprender a conectarse

Internet constituye un pilar central de la sociedad contemporánea, pues permite la interacción y el acceso a información de manera inmediata y global (Hou, 2022). Tal es su trascendencia, que cada día aumenta el número de usuarios en todo el mundo, especialmente en América Latina que utiliza los servicios digitales como la mensajería instantánea o las videollamadas, lo que, para las personas adultas mayores, contribuye a su bienestar emocional y a la reducción del aislamiento social.

Es importante considerar que el uso seguro y consciente de estas herramientas requiere conocimientos básicos sobre conexión, navegación y protección en línea (Zambrano, 2024 y Jiménez, 2022). A continuación, ofrecemos una guía clara, práctica y segura para que las personas adultas mayores aprendan a conectarse y aprovechar los beneficios del entorno digital:

8.1. ¿Qué es el Internet, para qué sirve y cómo acceder a él?

Internet es una red global de computadoras y dispositivos interconectados que permite el intercambio de información; comunicación; acceso a servicios digitales tales como el correo electrónico, los sitios web, la mensajería, acceso a bancos, a noticias; entre otros.

8.1.1. ¿Para qué sirve el Internet?

En personas adultas mayores, el uso de Internet de forma adecuada tiene beneficios cognitivos, toda vez que “el uso regular de Internet [...] en adultos mayores está relacionado con un menor riesgo de demencia” (Yasgur, 2023, párr. 1). En este sentido, Internet permite a las personas adultas mayores:

a. Comunicarse con familiares, amigos, conocidos mediante correo, mensajería instantánea y videollamadas.
b. Consultar información: noticias, salud, cultura, recetas, etc.
c. Realizar trámites: servicios gubernamentales, pagos digitales, banca en línea.
d. Entretenimiento: ver videos, leer libros, escuchar música.
e. Aprendizaje: cursos, tutoriales, capacitación.

8.1.2. ¿Cómo acceder a internet?

Para conectarse a Internet se necesita:

a. Un dispositivo con capacidades de conexión: puede ser un teléfono inteligente [*Smartphone*], una Tablet, una computadora [portátil o de escritorio].
b. Un medio de conexión: que puede ser:
    - Red WiFi (inalámbrica): existe un router o punto de acceso que transmite la señal sin cables.
    - Datos móviles: el dispositivo tiene un plan con acceso a Internet a través de la red celular (similar al uso del teléfono).
    - Conexión por cable (Ethernet): se conecta directamente el computador al router mediante un cable de red. Este método es común en computadoras de escritorio, ya que no todas cuentan con conexión inalámbrica, y además ofrece una conexión más estable y rápida.-.
c. Configuración de conexión: el dispositivo debe vincularse a la red -con nombre y contraseña-.
d. Proveedor de servicio de Internet (ISP): es la empresa que provee el acceso a Internet -en casa, en el proveedor de telefonía, etc.-).

En resumen, para aprovechar los beneficios del Internet usted debe tener: acceso a un dispositivo, tener un punto de conexión y contar con un proveedor del servicio de Internet.

8.2. ¿Cómo conectarse a una red Wifi o datos móviles?

A continuación, se explica paso a paso cómo puede conectarse a una red *Wifi* o datos móviles, con explicaciones:

8.2.1. Conectarse a una red Wifi en su computadora

Wifi "es una tecnología que permite la conexión inalámbrica de dispositivos y equipos que se encuentran en una red" (Centro de Innovación y Soluciones Empresariales y Tecnológicos [CISET], 2025, párr. 1]. Usted puede conectarse a una red *Wifi* a través de su computadora o de su celular.

Para conectarse a una red *Wifi* en su computadora usted debe:

a. En el dispositivo, ya sea computadora o Tablet, abrir la configuración de *Wifi*. Esta se encuentra en la parte inferior derecha de la computadora y se representa con este ícono

b. A continuación, verá una lista de redes disponibles -cada una con un nombre llamado SSID- (flecha roja).

c. De este listado, usted debe seleccionar el nombre de la red deseada -por ejemplo, "MiCasa*Wifi*"-. Introduzca la contraseña -la red posee una clave que se la determina al momento de adquirir el servicio de Internet desde el proveedor-.

d. Si introdujo la contraseña correspondiente, el equipo le indicará que está conectado -aparece "Conectado" o un símbolo de *Wifi* con barras-.

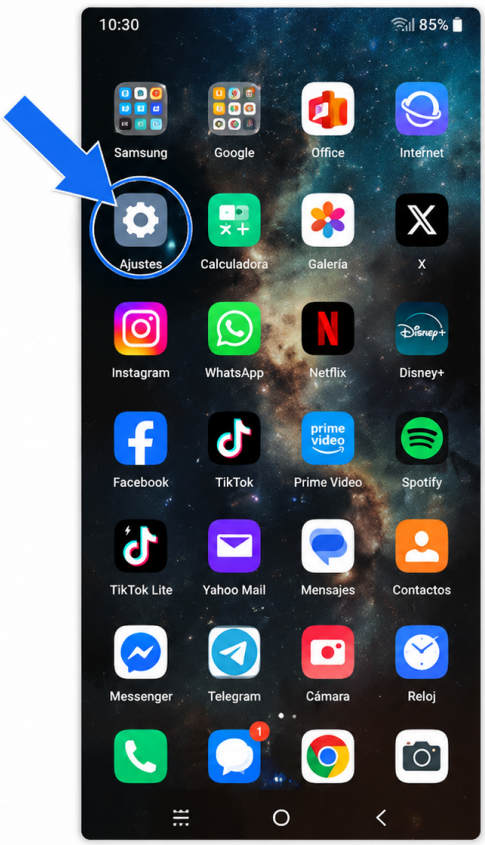
Si la señal es débil -flecha naranja-, usted debe moverse más cerca del *router*/punto de acceso y la señal aumentará.

Se sugiere que evite conectarse a redes *Wifi* públicas o desconocidas sin protección, ya que pueden permitir ataques. Prefiera redes con buen nivel de seguridad [ver siguiente sección].

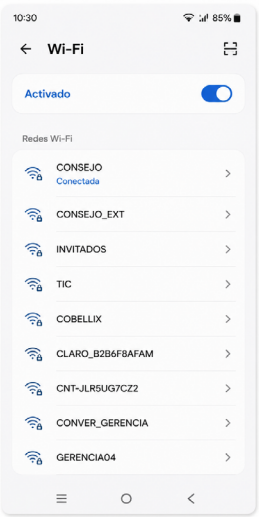
8.2.2. Conectarse a una red Wifi en su celular

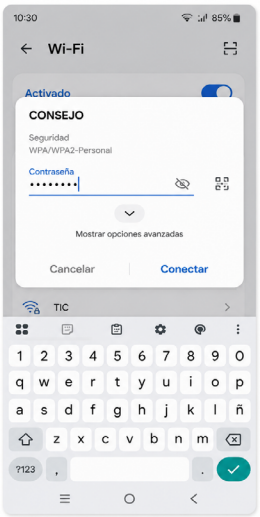
Para conectarse a una red *Wifi* en su celular usted debe:

a. En su dispositivo celular, usted debe ir a configuración o ajustes (flecha azul) y abrir *Wifi* (flecha roja).



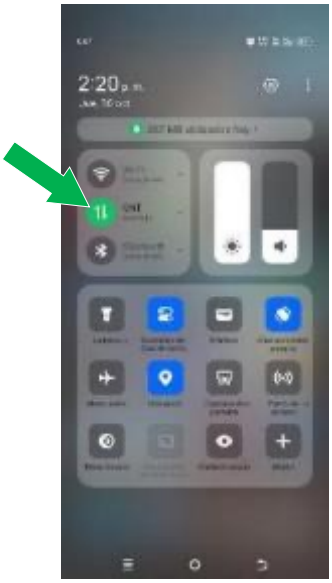
b. Activar la opción de *wifi*. Seleccione una de las redes disponibles; introduzca la contraseña dispuesta por el proveedor y pulse conectarse.





c. Una vez configurado, usted podrá usar la red seleccionada sin problema.

Otra forma de acceder a Internet es a través del uso de datos incluidos en su celular, los que le permiten conectarse en exteriores o donde no hay redes de *wifi*. Para la activación de datos usted puede conectar o desconectar en la pantalla de control de su celular, en el ícono de activación de datos (flecha verde). Una de las desventajas de utilizarlos es que el uso excesivo puede consumir muchos datos del plan contratado.



8.3. Prácticas seguras al conectarse

La seguridad en Internet es fundamental para proteger la privacidad, datos personales y evitar fraudes. A continuación, recomendaciones respaldadas por la literatura académica y de ciberseguridad. Entre los principales riesgos están:

a. Conectarse a redes *wifi* inseguras o no protegidas.
b. Ser víctima de intercepción de datos.
c. Ser víctima de Phishing [sitios falsos que simulan ser legítimos].
d. Instalar Apps maliciosas.
e. Robo de identidad y contraseñas.
f. Vulnerabilidades en dispositivos móviles y software.

8.3.1. Prácticas seguras

Por consiguiente, las prácticas seguras que se sugieren son:

a. Usar contraseñas fuertes

· Mezclar letras mayúsculas y minúsculas, números y símbolos.
· Evitar contraseñas obvias como “123456” o “password”.
· Las contraseñas deben ser creadas con palabras, números o letras que no tengan relación con el usuario, es decir evitar fechas de cumpleaños, nombres de familiares, o datos de uso personal.

b. Activar cifrado y protocolos seguros

· En redes *Wifi*, usar WPA2 o WPA3.
· Desactivar funciones como “conectar automáticamente” en redes desconocidas.

c. No conectarse a redes *Wifi* públicas sin protección

· Si es necesario, usar una VPN [red privada virtual] que cifra el tráfico.
· Evitar hacer transacciones bancarias o ingresar contraseñas en redes abiertas- públicas.

d. Mantener el sistema y aplicaciones actualizados

· Las actualizaciones suelen incluir correcciones de seguridad.

e. No hacer clic en enlaces sospechosos ni abrir archivos de remitentes desconocidos

· Verificar siempre la autenticidad del remitente.

f. Cerrar sesión y borrar datos sensibles al terminar de usar

- En sitios web, al usar bancos, correo, etc.

g. Respaldo (copia de seguridad)

- Crear copias de fotos, documentos y datos importantes en dispositivos externos o la nube segura.

h. Educarse y revisar fuentes confiables

- Estar informado sobre nuevas amenazas.

Finalmente, es necesario recordar que tener cuidado a la hora de acceder a redes es fundamental para evitar ataques, estafas o robos.

8.4. Uso básico de un navegador Web

El navegador es la herramienta que permite ver páginas web. Los navegadores usados comúnmente son *Google Chrome; Mozilla Firefox; Microsoft Edge; Safari*.

En la imagen colocada a continuación usted podrá encontrar los elementos más importantes de un navegador:

Nota. Elaborado por la Dirección Técnica de Investigación y Análisis de Contenidos.

A continuación, se describe cada uno de los componentes.

- **Barra de direcciones** [URL]. Es el campo de entrada en la parte superior del navegador web donde usted puede escribir una URL [dirección de página web] para visitar un sitio web directamente o ingresar términos para realizar una búsqueda en Internet.
- **Botones atrás / adelante**. Se encuentran en la esquina superior izquierda de la ventana del navegador y permiten navegar por el historial de páginas visitadas. El botón para ir atrás (flecha a la izquierda) le lleva a la página anterior, mientras que el botón para ir adelante (flecha a la derecha) le permite regresar a la página que había visitado antes de retroceder.
- **Abrir nuevas pestañas**. Permite usar múltiples páginas a la vez dentro de una misma ventana, lo que facilita la navegación entre diferentes sitios sin saturar el escritorio con varias ventanas.
- **Marcar páginas favoritas (favoritos / marcadores)**. Permite organizar sitios web importantes, ahorrar tiempo y evitar tener que buscarlos cada vez. En la mayoría de navegadores verá un icono con forma de estrella en la barra de direcciones al estar en la página que quiera guardar.
- **Cuadro de búsqueda y botón de búsqueda**. Es el campo de texto donde puede ingresar palabras clave para encontrar información. El botón de búsqueda (a menudo una lupa) se utiliza para que se inicie el proceso de consulta.

Se recomienda practicar con un navegador sencillo y familiarizarse con estas funciones antes de realizar tareas complejas.

8.5. Introducción de direcciones Web y navegación por páginas

La dirección web o URL [*Uniform Resource Locator*], es el "nombre" que identifica una página en Internet, por ejemplo: https://www.*Google*.com o https://www.universidad.edu.ec.

Esta se compone de:

- Protocolo: http:// o https:// (la “s” indica conexión segura)
- Dominio: nombre del sitio (ej. *Google*.com)
- Ruta / página específica, si aplica (ej. /contacto)
-

8.5.1. Cómo ingresar una dirección web

Para ingresar una dirección y navegar es necesario seguir los siguientes pasos:

1. Hacer clic en la barra de direcciones del navegador. A continuación, debe escribir la URL deseada -por ejemplo, www.consejodecomunicacion.gob.ec), y presionar “*Enter*”.
2. La página se carga, y muestra su contenido: texto, imágenes, botones, enlaces.
3. Hacer clic sobre enlaces -subrayados o resaltados) para pasar de una página a otra.
4. Usar los botones “Atrás” y “Adelante” para regresar o avanzar.
5. Usar la opción de “Inicio” o “*Home*” para ir a la página principal del navegador o a la página inicial establecida.

Recuerde que es importante escribir correctamente la dirección [sin errores tipográficos] y asegurarse de colocar “https://” si la página es segura.

8.5.2. Búsqueda de información en Google

Encontrar páginas web, imágenes, noticias, videos, entre otros, involucra acciones precisas que inician con la comprensión del proceso de búsqueda. Uno de los principales elementos que facilita las búsquedas efectivas es comprender cómo funcionan los buscadores, por ejemplo, *Google*.

8.5.2.1. Técnica para realizar búsquedas efectivas

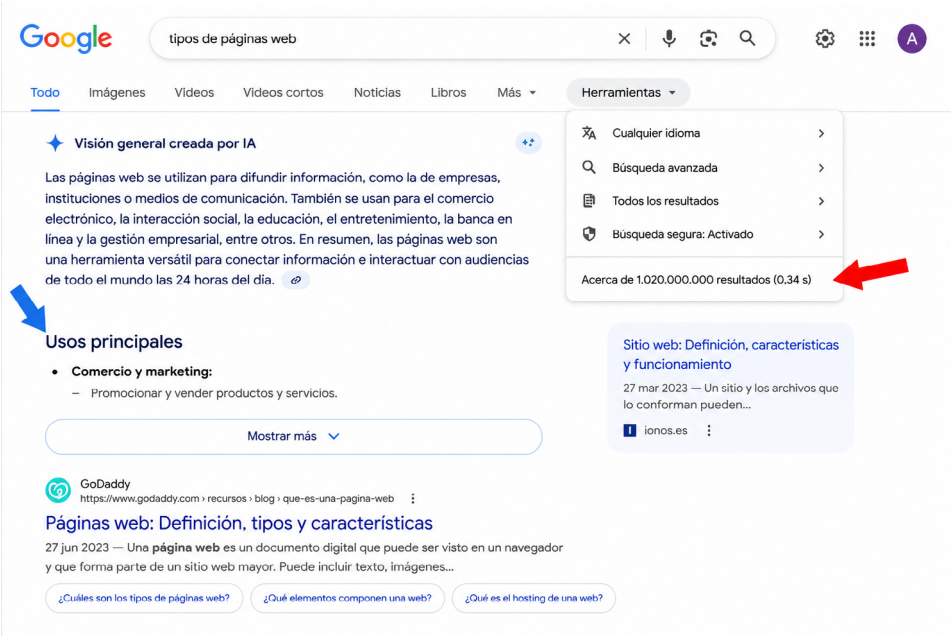
Para realizar búsquedas efectivas en *Google*, es crucial definir claramente la información que se necesita, para lo cual usted debe seguir los siguientes pasos:

1. Ingresar a la página www.*Google*.com (o su versión local, por ejemplo *Google*.com.ec).

2. Escribir en la casilla de búsqueda una o varias palabras clave (por ejemplo: “clima Quito hoy”, “noticias Ecuador”, “recetas de cocina fáciles”. El Uso de técnicas como las comillas permite encontrar únicamente páginas que estén en concordancia exacta con lo que se busca. Después presione Enter o hacer clic en “Buscar”.
3. A continuación, se desplegará toda la información que el buscador logró ubicar. Revise los resultados que aparecen (páginas web, imágenes, noticias).
4. Hacer clic en el resultado deseado para acceder a esa página.

Es necesario señalar que para realizar búsquedas efectivas enfóquese en definir palabras clave, use operadores de búsqueda y filtre los resultados. A continuación, se colocan las técnicas para lograr búsquedas más eficaces:

- Utilizar palabras clave específicas: cuanto más precisas, mejores resultados.
- Usar comillas para buscar frases exactas, por ejemplo: “cuidado de la piel en adultos mayores”;
- Usar signos como el signo menos [–] para excluir palabras: por ejemplo, jardinería –macetas;
- Usar operadores como AND que permite la búsqueda de documentos que contengan todos los términos especificados (por ejemplo, “física AND química”), en tanto que OR se usa para buscar documentos que contengan alguno de los términos (ejemplo: “física OR química”);
- Filtrar resultados: usar herramientas de tiempo (última semana, mes), país, tipo (imágenes, noticias) (flecha roja). En el cuerpo de la página aparecerá el contenido que la inteligencia artificial [IA] del buscador ha elaborado (flecha azul). A continuación, encontrará las diversas páginas buscadas.



Finalmente es necesario señalar que se debe revisar la fuente de la información: preferir sitios confiables, institucionales o académicos. Estas técnicas ayudan a afinar la búsqueda y encontrar información más relevante

8.6. Ejercicio práctico

Aplique lo aprendido para hacer una búsqueda efectiva siguiendo las siguientes instrucciones.

1. En su dispositivo, abra el navegador (por ejemplo, *Chrome*).
2. En la barra de búsqueda, escriba una consulta relacionada con un interés personal, por ejemplo:
   - “museos en Quito”
   - “recetas fáciles con guineo”
   - “cuidados para personas mayores en Ecuador OR redes sociales”
3. Presionar Enter.
4. Revisar los tres primeros resultados y elegir uno que parezca confiable -por ejemplo, un sitio institucional o una universidad.
5. Hacer clic en ese resultado y explorar la página.
6. Luego, intentar refinar la búsqueda, use palabras más específicas o excluya términos no deseados -por ejemplo, agregar “gratis”, “guía”, “Ecuador” o “pdf”.

9 Conectarse Digitalmente

En la actualidad, saber comunicarse de manera efectiva por medios electrónicos se ha convertido en una competencia esencial para la inclusión social, laboral y educativa. Por lo tanto, es necesario mejorar las habilidades de comunicación que permita la construcción de relaciones sólidas y significativas que trasciendan en la vida personal, profesional y digital. Para lograrlo es necesario tener en cuenta algunos principios para una comunicación digital clara y asertiva, mismos que se colocan a continuación:

a. **Claridad y concisión en los mensajes**: la claridad se logra con el uso del lenguaje sencillo y la precisión en el momento en que se evitan detalles o frases innecesarias;
b. **Escucha activa y participación en la conversación**: en la comunicación digital es necesario prestar atención e interesarse en la perspectiva de los mensajes para lo cual, de ser necesario, se pueden hacer preguntas aclaratorias;
c. **Puntualidad y capacidad de respuesta**: la respuesta rápida y la actitud respetuosa mejora la interacción en la conversación y evita malentendidos;
d. **Empatía y conexión emocional**: comprenda el contexto y las motivaciones de las personas con las cuales interactúa para garantizar una eficiente conexión con cada una de ellas. Esto ayudará a comunicarse de manera efectiva y gestar relaciones sólidas.

A continuación, se incluyen herramientas prácticas, con indicaciones gráficas y explicaciones paso a paso para poder acceder y gestionar la comunicación a través de diversos canales digitales: correo electrónico, *WhatsApp*, *Zoom* y *Microsoft Teams*.

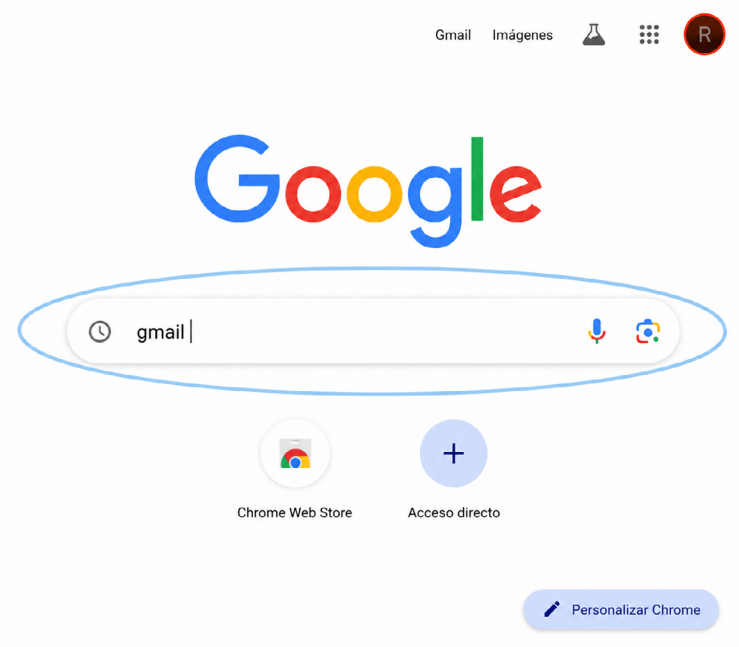
9.1. Correo electrónico

El correo electrónico es conocido como email. En la actualidad su inmediatez y eficiencia lo convierten en la herramienta de comunicación escrita predominante. Es una herramienta a través de la cual se puede: compartir información breve y rutinaria, solicitudes y respuestas, así como mensajes formales importantes como oficios y memorandos. A continuación, se incluyen elementos importantes para el acceso y uso de esta herramienta.

9.1.1. Creación de una cuenta de correo electrónico

Para crear una cuenta de correo es necesario seguir los siguientes pasos:

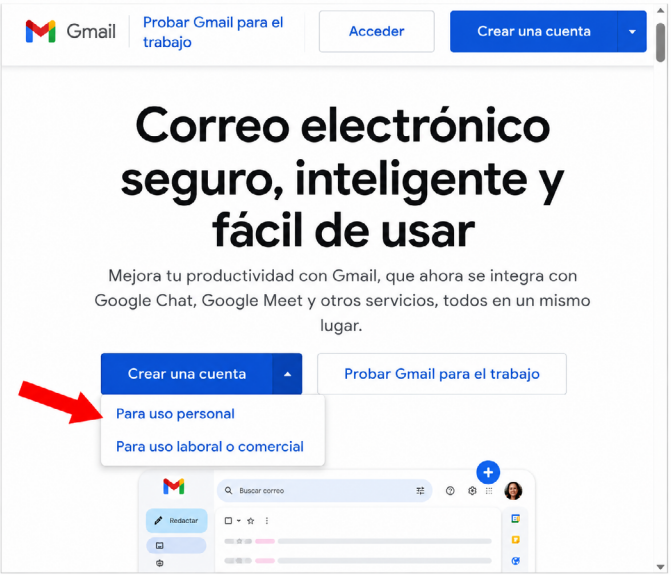
1. En el buscador de su preferencia, ya sea *Google*, *Firefox* o *Safari*, digite cualquiera de los servicios de correo electrónico en la que quiera abrir su cuenta de correo electrónico, ya sea *Gmail*, *Yahoo* u *Outlook*. En este caso digitaremos en el buscador la palabra Gmail, conforme se indica en la imagen, y pulse enter.



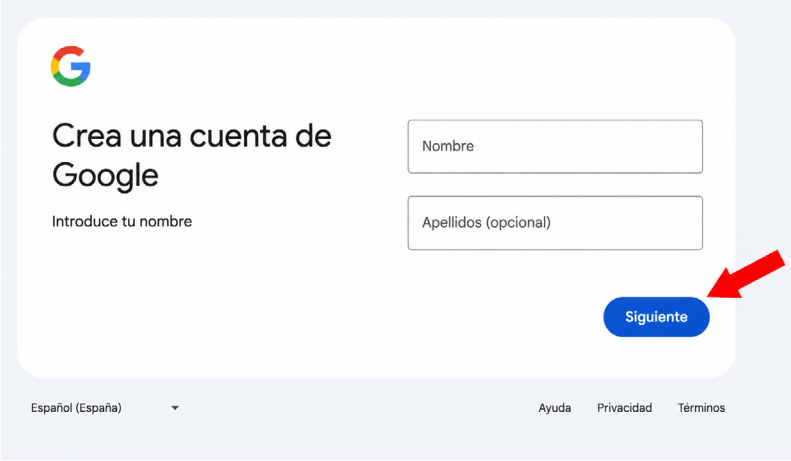
A continuación, aparecerá en la pantalla un listado de direcciones relacionadas con su búsqueda, que en este caso sería el primero, como indica la imagen.

2. Ingrese a la primera dirección que le llevará a www.gmail.com y haga clic en cualquiera de los enlaces, donde dice “Crear cuenta”.

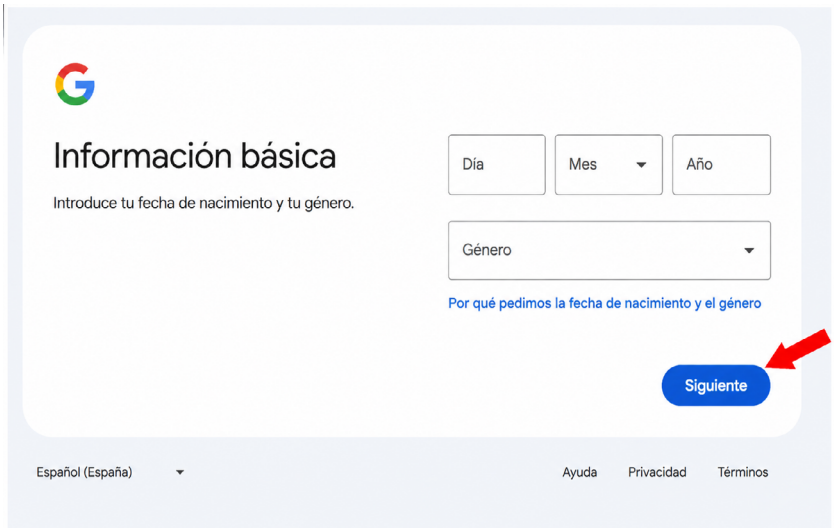
Al situar el cursor en cualquiera de los dos enlaces, donde dice “crear cuenta”, se desprenderán dos opciones, se debe seleccionar la que dice “Para uso personal”.



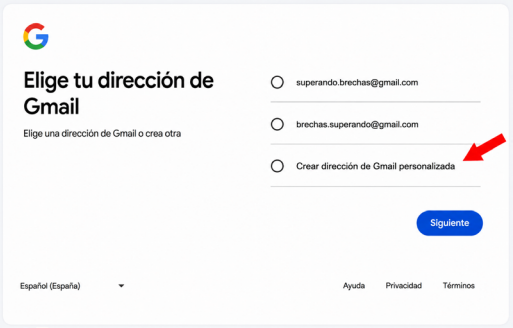
3. A continuación, se desplegará un formulario. Complete el formulario con sus datos personales y pulse siguiente.



A continuación, registre la información relacionada con su nacimiento y género -hombre, mujer, etc.- y pulse siguiente, como se evidencia en la siguiente imagen:

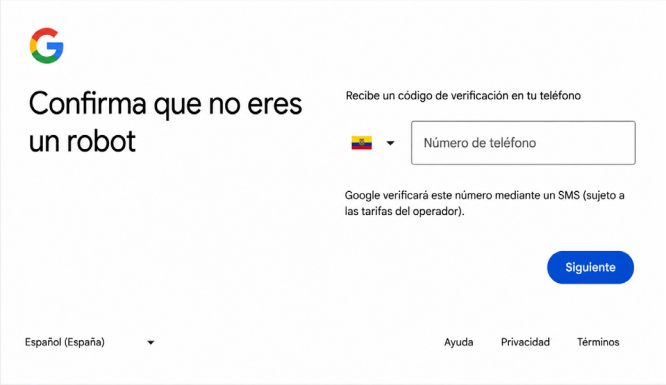


4. Elija un nombre de usuario fácil de recordar. Por ejemplo, se ha registrado el nombre “superando brechas” y se ha seleccionado uno de los nombres que el portal le proporciona. Si no le agrada ninguna de las opciones podría construir su propio nombre al seleccionar el enlace “crear dirección de Gmail personalizada”. A continuación, pulse con el cursor en siguiente.



5. Registre en el recuadro su contraseña y confírmela. Trate que sea una contraseña segura, es decir, que no incluya fechas de nacimiento, números de cédula, direcciones, etc. Después de registrar su clave, anótela en algún lugar que usted pueda recordar para que pueda revisarla en caso de que la olvide. A continuación, pulse con el cursor en "Siguiente".

6. El proceso incluye el registro de un número de teléfono, ya sea suyo o de una persona de confianza para que usted pueda recibir mensajes de activación, así como el código que le permitirá recuperar su contraseña en el caso de que se olvide de la misma. A continuación, pulse con el cursor en "Siguiente".



7. El proceso le llevará a acceder a su cuenta personal. Proceda a utilizarla.

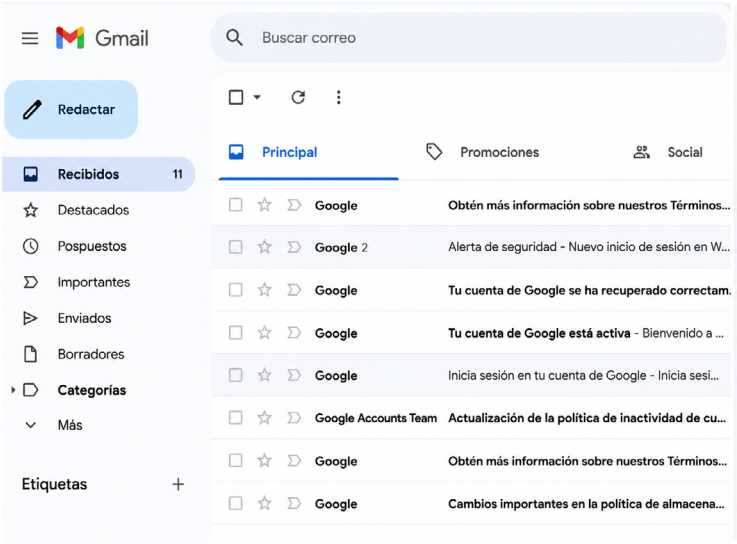
9.1.2. Enviar, recibir y organizar mensajes

Para enviar, recibir y organizar sus mensajes de forma sencilla y eficiente es necesario tomar en cuenta algunos detalles que a continuación se establecen:

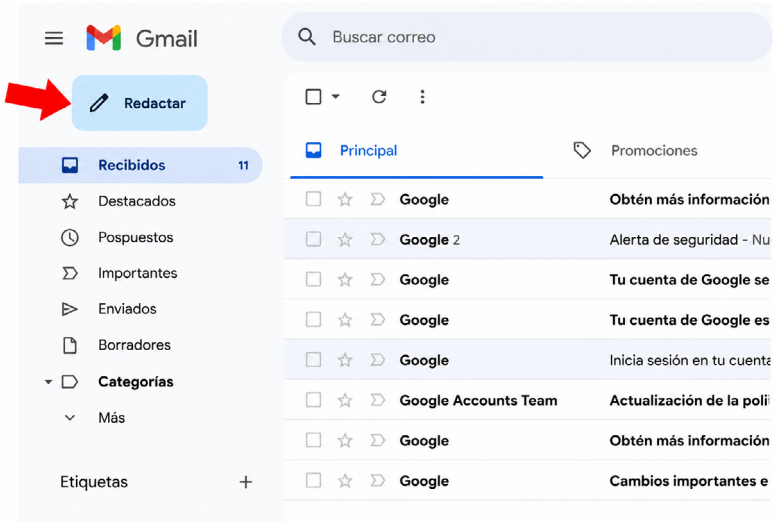
a. ¿Cómo enviar un mensaje?

Enviar un mensaje es como escribir una carta, pero en forma digital. Para lograrlo puede seguir los siguientes pasos:

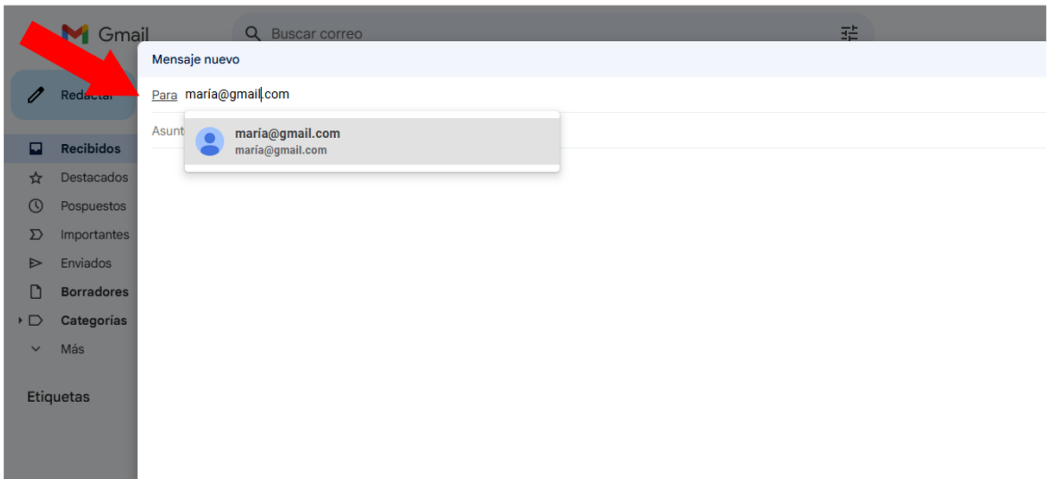
1. Abra su correo electrónico [*Gmail*, *Outlook*, *Yahoo*, etc.] y utilice sus claves personales. En este caso se usará el correo de Gmail.



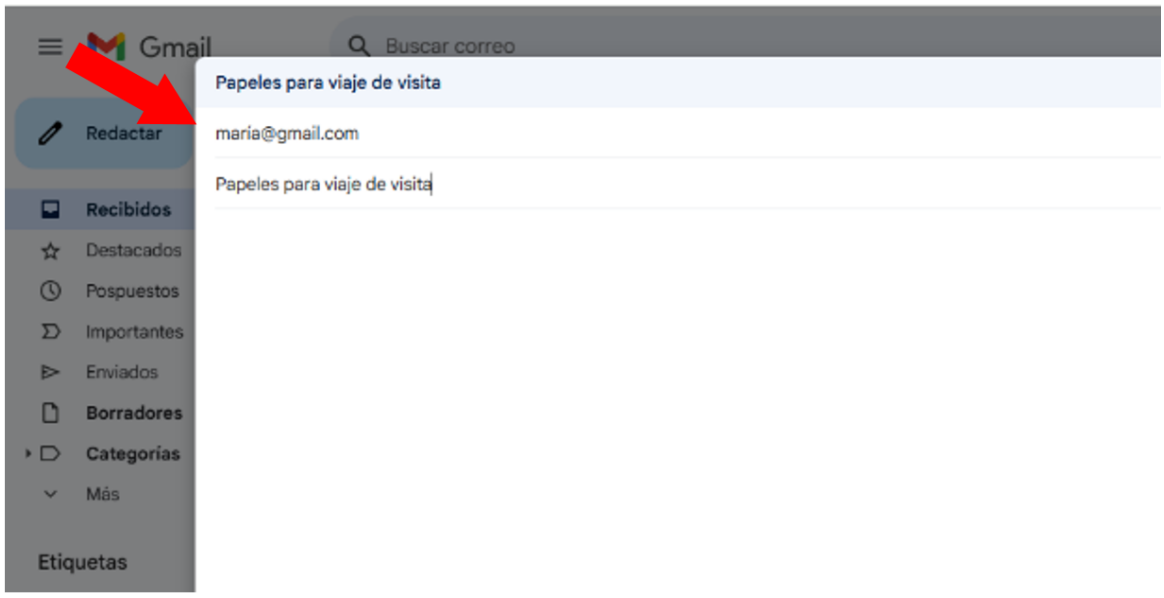
2. Haga clic en el botón que dice “Redactar” o “Nuevo mensaje”.



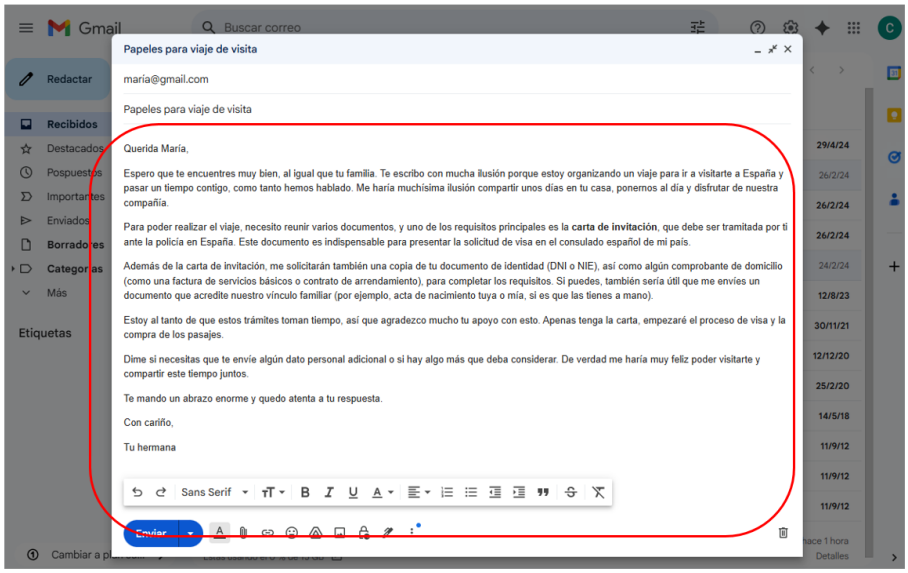
3. A continuación, aparecerá una ventana de mensaje nuevo "Redactar". En el campo "Para", escriba la dirección de la persona a quien enviará el mensaje -por ejemplo: maria@gmail.com.



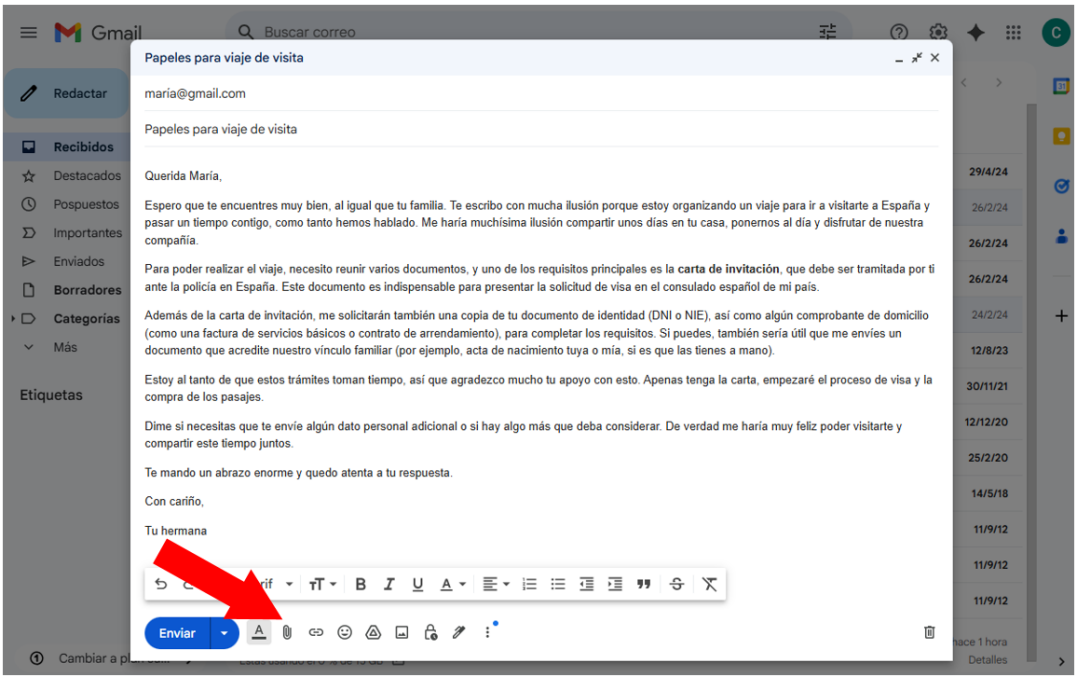
4. En "Asunto", escriba un título breve que resuma el contenido del mensaje. Por ejemplo, en este caso aparece la frase "Papeles para viaje de visita".



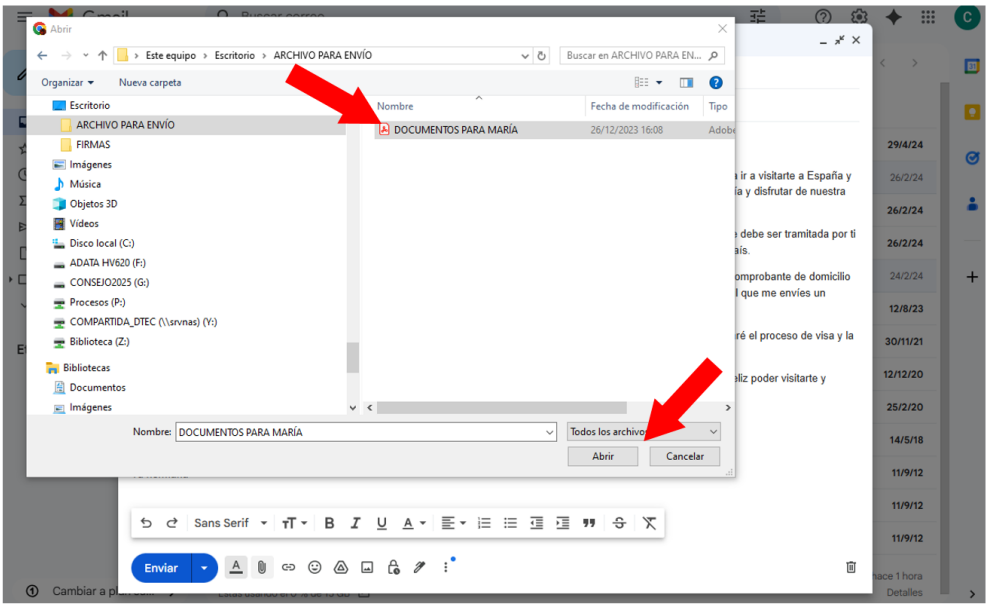
5. Coloque el cursor en el espacio más grande y haga *click* para que pueda comenzar a escribir el contenido del mensaje.



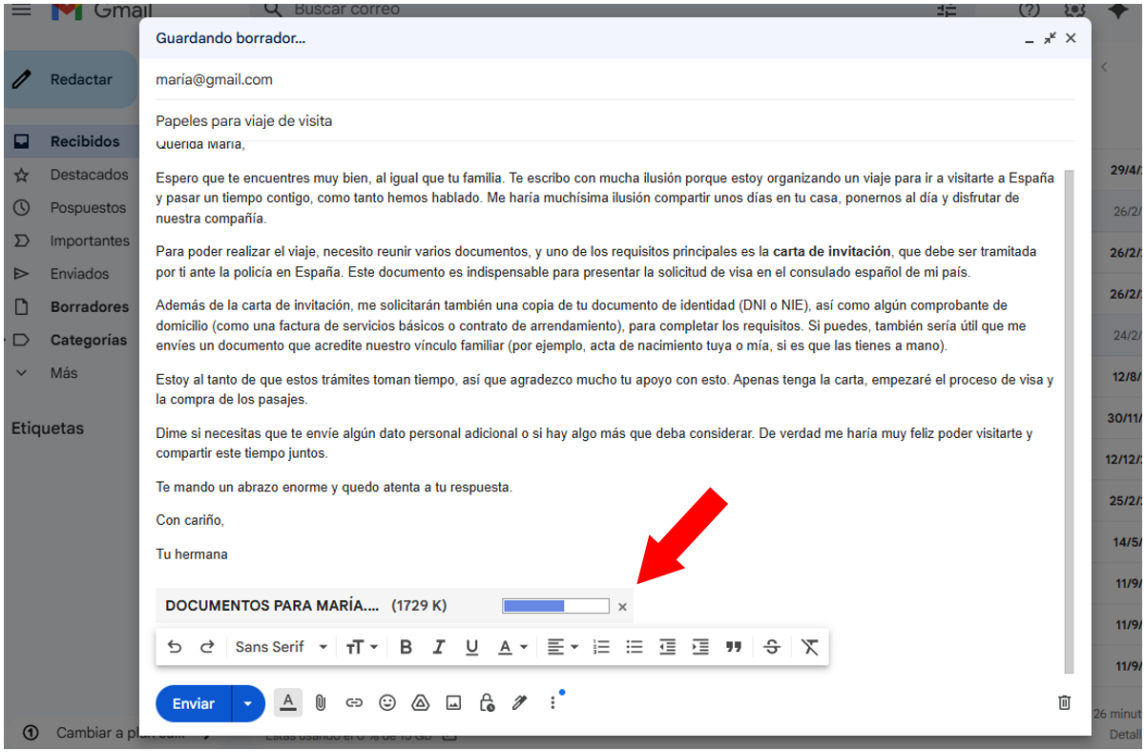
6. Si desea, puede adjuntar archivos al hacer clic en el ícono del clip , el cual está ubicado en la parte inferior.



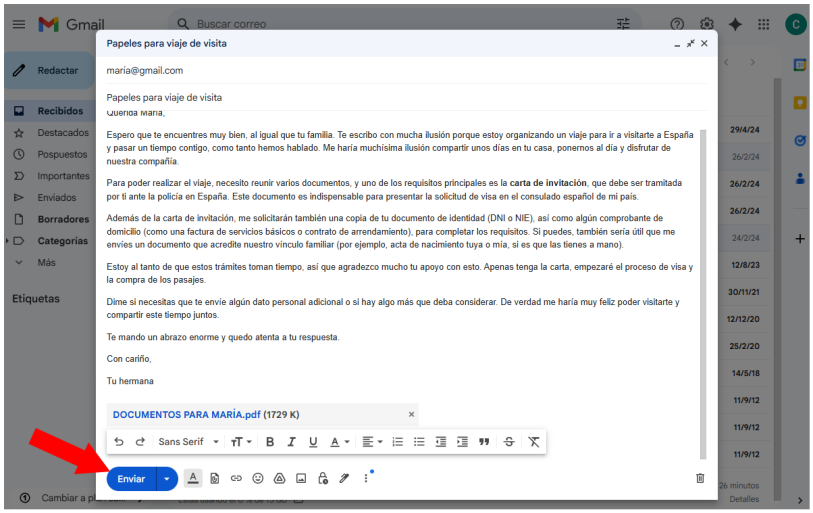
Al pulsar en el ícono se abrirá una ventana de diálogo en la que usted puede escoger el archivo que necesita enviar. Asegúrese de recordar la ubicación del archivo en su dispositivo. Selecciónelo, en este caso es un archivo que se llama “DOCUMENTOS PARA MARÍA”, acto seguido pulse abrir.



Después de pulsar “abrir, el archivo procederá a subirse y aparecerá en la parte inferior del recuadro del correo.



7. Cuando esté todo listo, haz clic en el botón “Enviar”.

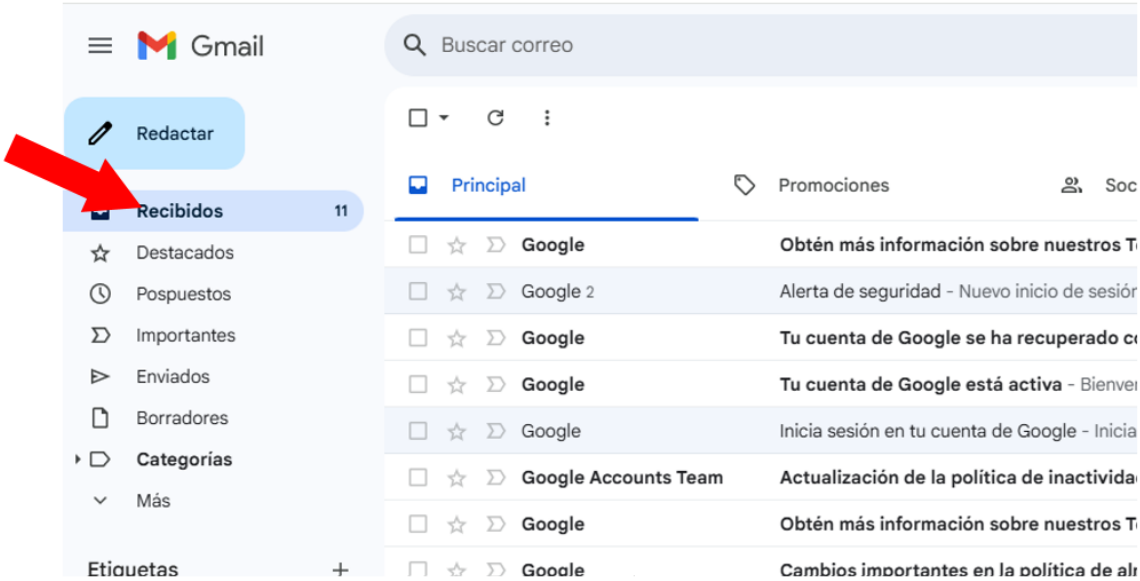


Se recomienda que antes de enviar, revise que la dirección esté bien escrita y que el mensaje sea claro.

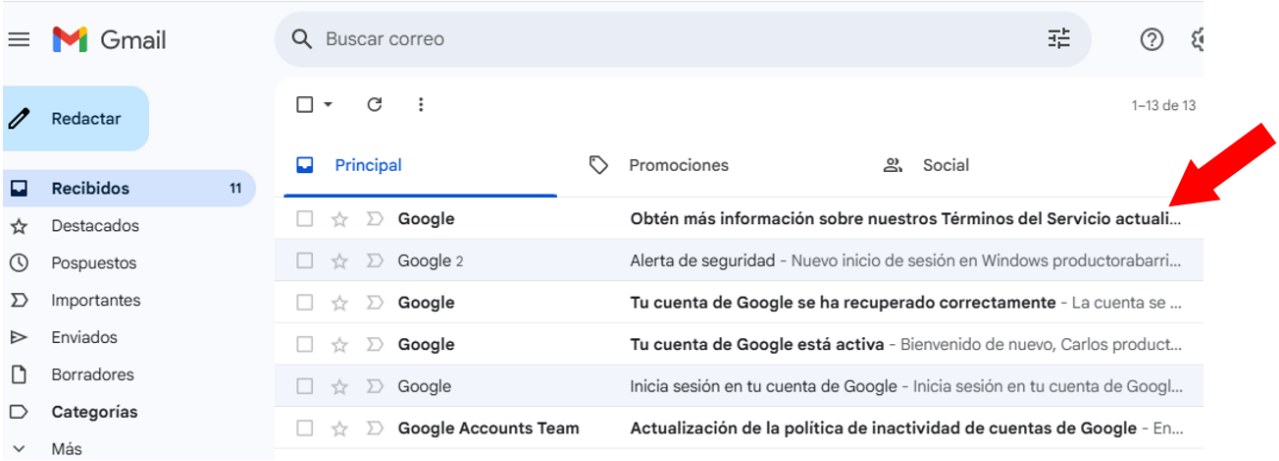
b. ¿Cómo recibir y leer mensajes?

Para revisar los mensajes que alguna persona le ha enviado puede seguir los siguientes pasos:

1. Abra su correo electrónico e inicie sesión con su usuario y contraseña.
2. Entre a la sección llamada **“Recibidos”, “Bandeja de entrada”** o **“Inbox”**.

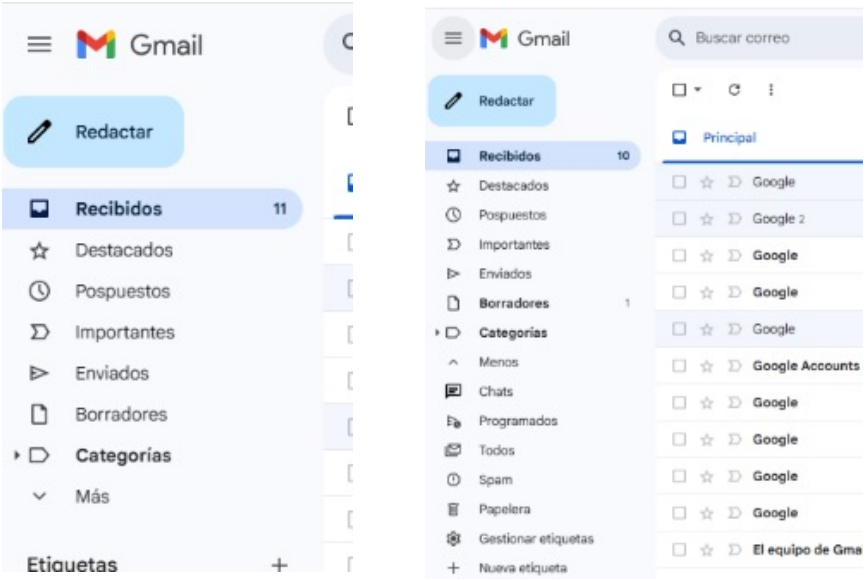


3. Allí verá una lista de mensajes. Como se observa en la imagen, los **mensajes nuevos** suelen aparecer señalados en negrita.



4. Haga clic sobre el mensaje que desea leer para abrirlo.

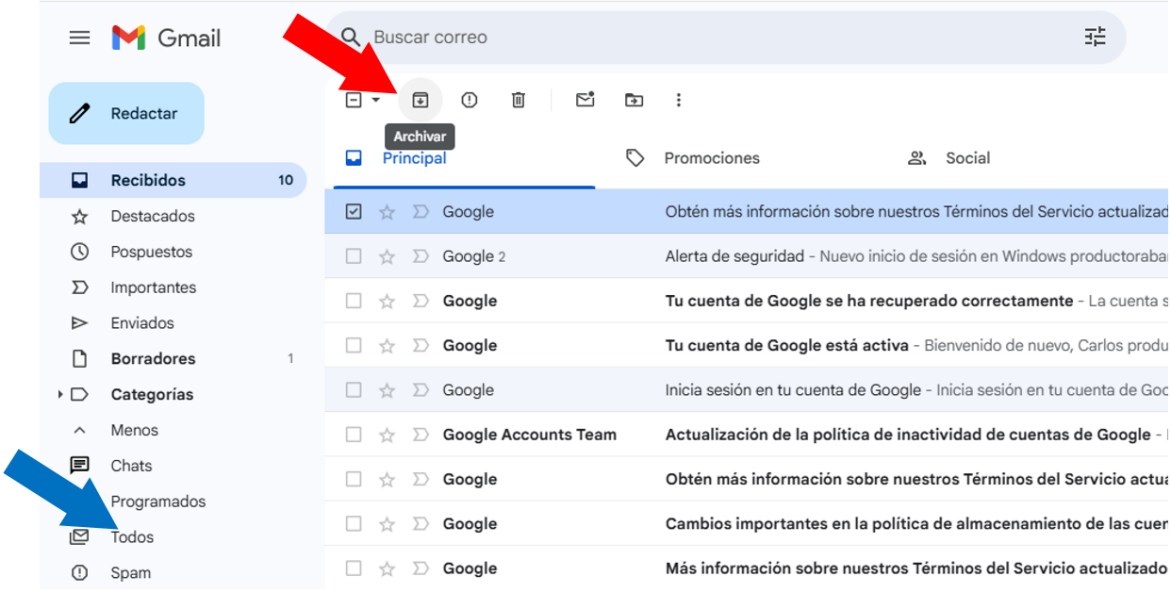
5. Si no ve el mensaje en la carpeta recibidos, puede revisar la carpeta llamada **Spam** o **correo no deseado** (flecha azul), la cual aparece, en este caso al pulsar en la palabra “Más” (flecha roja).



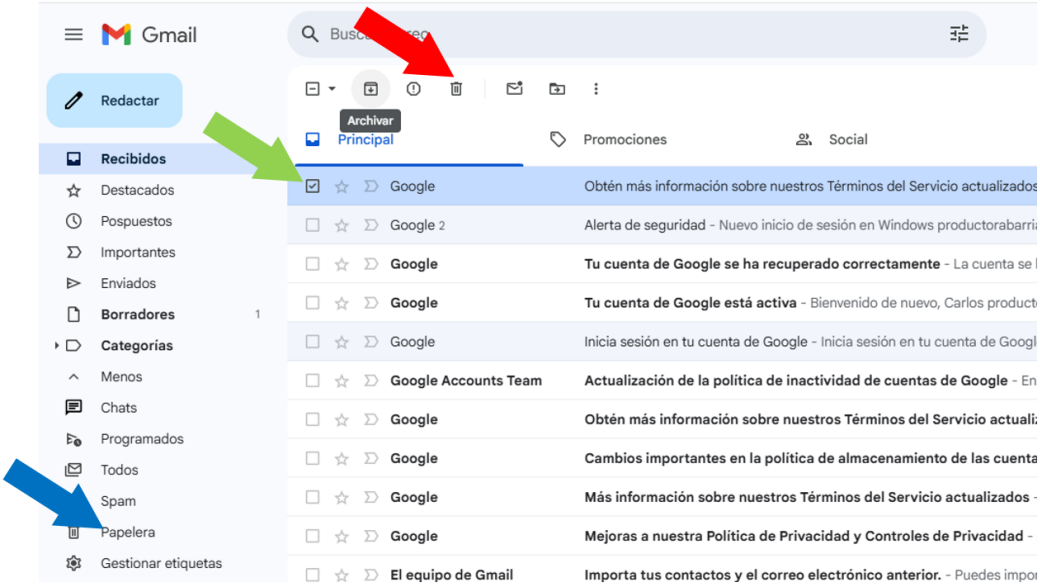
c. ¿Cómo organizar los mensajes?

Organizar su bandeja de entrada le ayudará a encontrar fácilmente los correos importantes y mantener el orden. A continuación, se identifica cada una de las funciones que puede utilizar para ordenar la información de su correo electrónico.

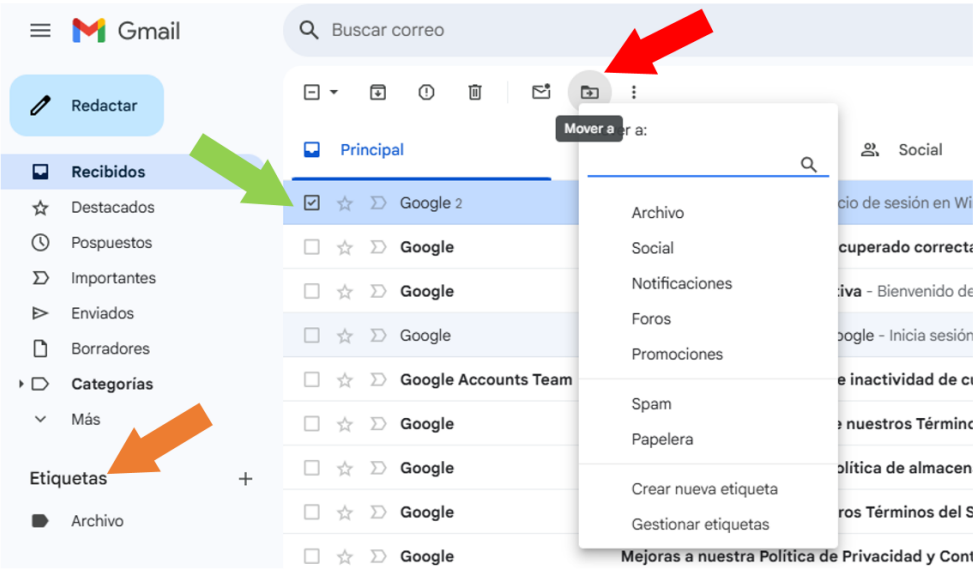
1. **Archivar:** Permite guardar un mensaje sin borrarlo. Útil para mensajes que ya se leyeron, pero se desean conservar. Para archivar debe seleccionar el mensaje y hacer *click* sobre el símbolo de archivar (flecha roja). El mensaje archivado aparecerá en la etiqueta "Todos" (flecha azul).



2. **Eliminar:** Para borrar se debe seleccionar el mensaje en el recuadro ubicado junto al mensaje (flecha verde). A continuación, proceda a hacer *click* en el símbolo de borrar (flecha roja). El mensaje eliminado aparecerá en la etiqueta papelera (flecha azul).



3. **Mover a etiquetas o carpetas:** Usted puede crear carpetas al hacer *clik* en el símbolo "+" colocado junto a la palabra "Etiquetas" (flecha naranja), se sugiere colocar el nombre correspondiente a la nueva carpeta. Para mover los archivos a una carpeta se procede a señalar el recuadro junto al mensaje (flecha verde) y, a continuación, se debe hacer click en el símbolo de enviar (flecha roja). La función da nombres como "Archivo", "Social", Notificaciones", "Trabajo", "Familia", "Pagos", mueva allí los correos relacionados.



Se recomienda dedicar unos minutos cada semana para revisar y ordenar sus mensajes. Saber usar el correo electrónico es una habilidad útil que permitirá comunicarse de forma clara, mantener su información segura y responder con agilidad a cualquier situación.

9.2. Mensajería instantánea

La mensajería instantánea facilita la comunicación en tiempo real, pues permite a los usuarios y usuarias, intercambiar mensajes de texto y multimedia -imágenes, videos, archivos-, así como realizar llamadas de voz y video de forma rápida y eficiente. A estas características se suman las de permitir ver el estado de conexión de los contactos, crear chats grupales y compartir ubicaciones.

Entre las aplicaciones y tecnologías que permite la mensajería instantánea destacan: *Facebook Messenger*, *Telegram*, *WhatsApp*, entre otros. Este último el de mayor uso, por lo cual es el que se utilizará para la ejemplificación.

9.2.1. Uso de WhatsApp

WhatsApp es una aplicación de mensajería que se ha convertido en uno de los canales más utilizados en el mundo para la comunicación personal, profesional y académica. En este entorno, a través del celular, se configuran nuevas formas de interacción, circulación de información y construcción de identidad digital.

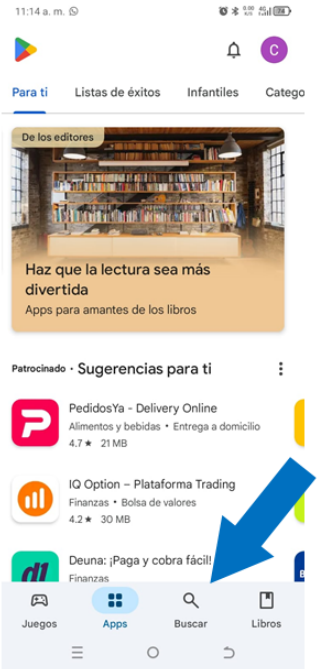
a. Instalación y configuración[10]

Para instalar *WhatsApp*, es necesario descargar la aplicación desde la tienda de aplicaciones de su dispositivo ya sea *Android* o iPhone. En la imagen se observa la pantalla de un celular iPhone. La flecha roja indica el ícono de la "*App Store*", de donde usted accede para descargar e instalar la aplicación de *WhatsApp*.

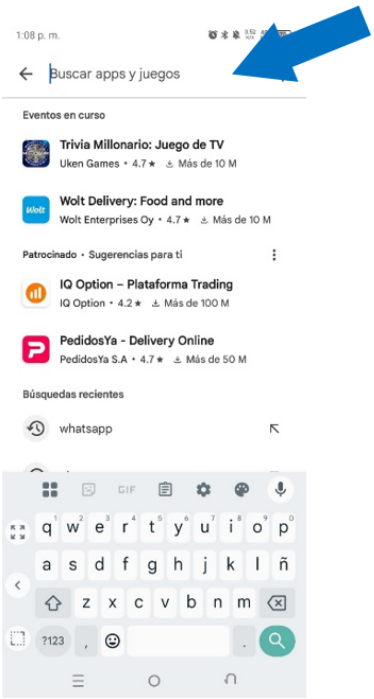
En el caso de los dispositivos *Android*, en la imagen ubicada a continuación, la flecha roja indica el ícono de la "*Play Store*", de donde usted accede para descargar e instalar la mencionada aplicación.

10 En esta sección se han utilizado fotografías del espacio digital "Soporteequipos.movistar.cl" de Movistar [Chile].

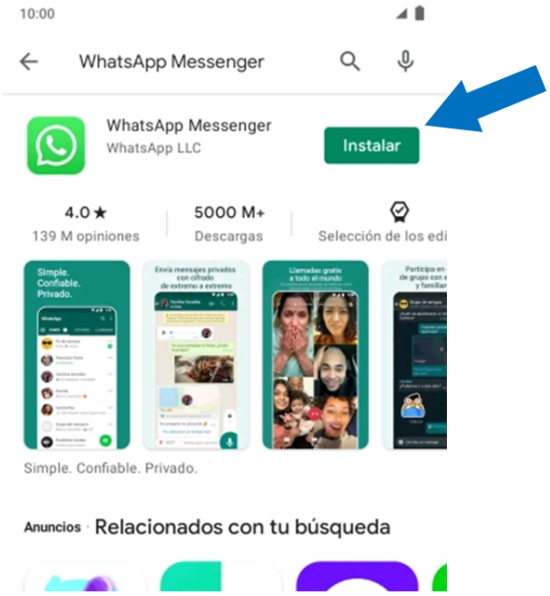
Al pulsar en ella accederá al interfaz de la "*Play Store*" en el cual puede instalar diversos tipos de aplicaciones. Para instalar la aplicación mencionada debe buscarla, pulse en el ícono de la lupa, conforme señala la flecha azul.



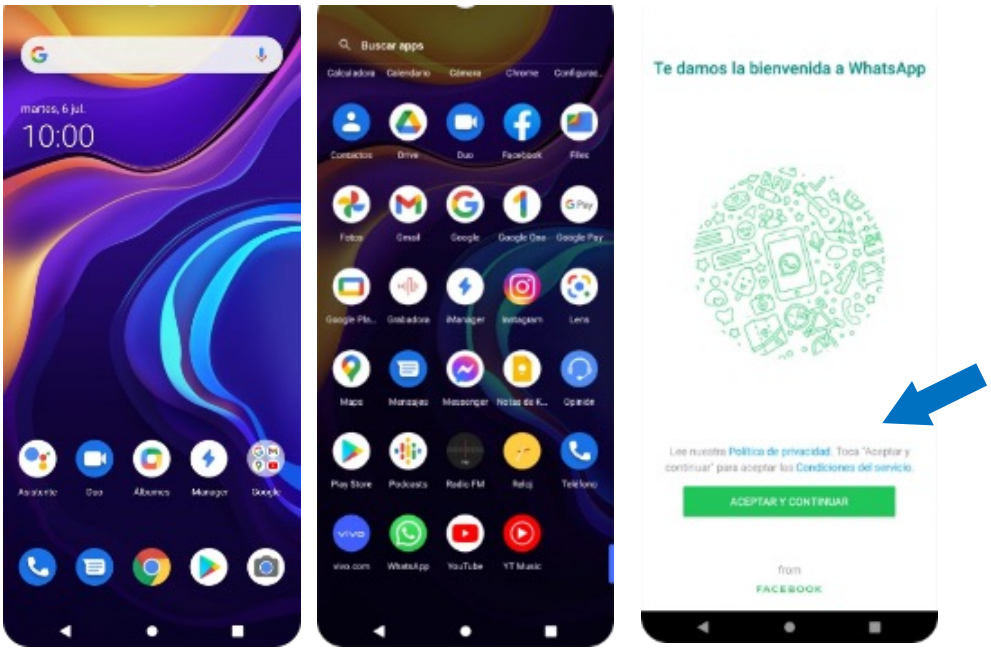
Al acceder al buscador se debe escribir el nombre de la aplicación [*WhatsApp*] en la respectiva pestaña (flecha verde).



La búsquela le llevara a localizar la aplicación mencionada. Proceda a pulsar el recuadro con la palabra “Instalar”. Siga las instrucciones de la pantalla para instalar la aplicación.



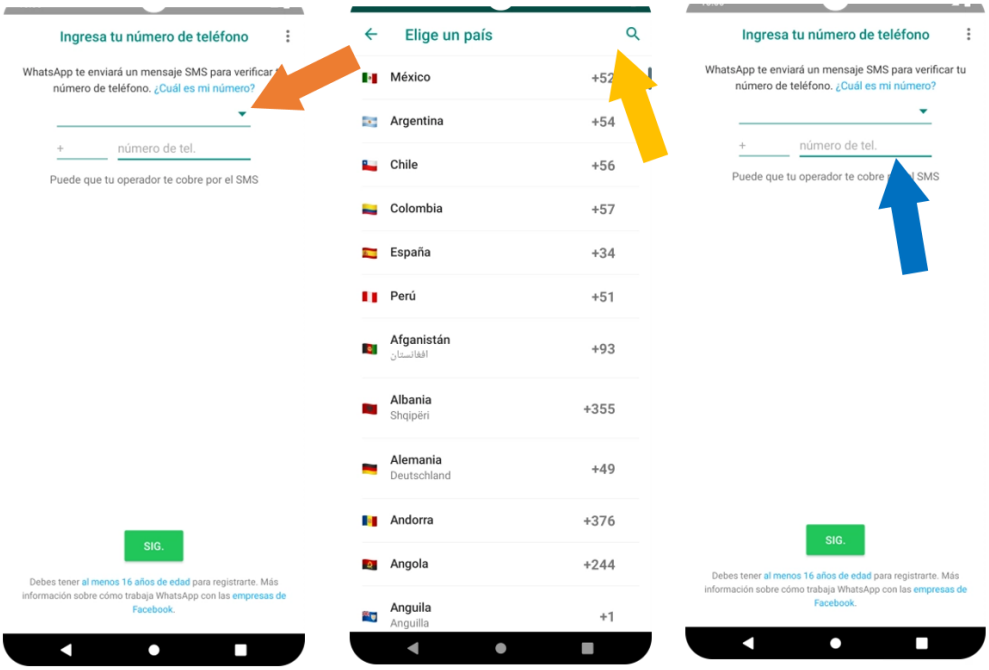
Después de instalar la aplicación, presione la tecla de Inicio (flecha roja) para volver a la pantalla de inicio. En la pantalla de inicio busque en su equipo la aplicación recién instalada (flecha verde). Ábrala y acepte los términos y condiciones (flecha azul).



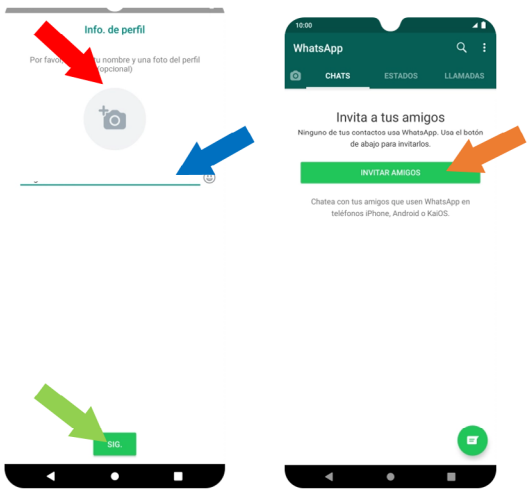
A continuación, seleccione el espacio donde se incluirá el país de una lista desplegable (flecha naranja). Elija el país de la lista desplegable (flecha amarilla), en este caso sería Ecuador.

Es necesario señalar que solo se puede configurar un número telefónico en la aplicación instalada.

Acto seguido, registre su número y seleccione siguiente. A continuación, recibirá un mensaje de texto [SMS] que le permitirá confirmar su número telefónico.

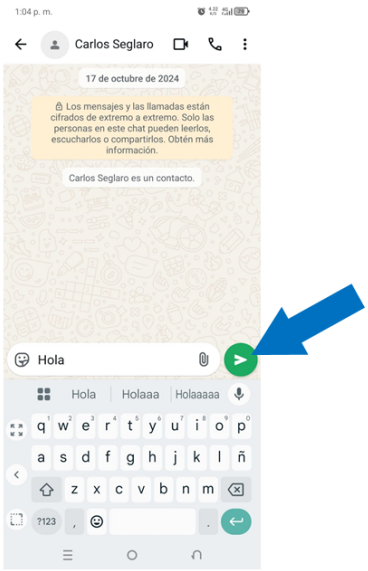


De no recibir el mensaje SMS de confirmación, siga las instrucciones de la pantalla para recibir una llamada e ingrese el código de seis cifras que se le informará en el teléfono. Una vez superado este tema, a continuación, agregue el nombre de usuario deseado (flecha azul), suba una foto de perfil (flecha roja) y proceda a pulsar siguiente (flecha verde). Después vuelva a la pantalla de inicio y comience a utilizar la aplicación, invite a sus amistades registradas en sus contactos (flecha naranja).



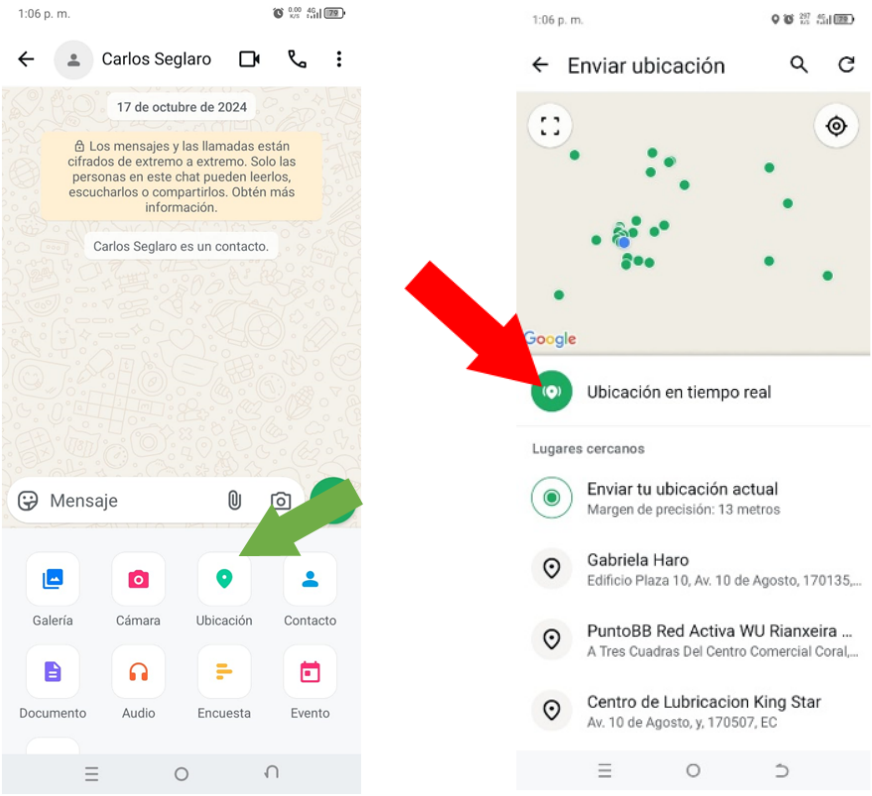
b. Enviar mensajes, fotos, videos, documentos y ubicación.

1. Pulse el ícono de *WhatsApp* y seleccione el contacto con el que quiera comunicarse. A continuación, escriba su mensaje y pulse el ícono de enviar (flecha azul).



2. Si necesita enviar archivos como fotos, videos o documentos, seleccione el contacto con el que quiera comunicarse, escriba el mensaje y use el ícono de clip (flecha verde) para adjuntarlos. Para seleccionar los archivos elija el vínculo que necesite ya sea “Galería” si desea seleccionar fotos, “Cámara” si desea seleccionar videos, así mismo los documentos, audios, encuestas, eventos y envíelos.

3. Si necesita enviar su ubicación, seleccione el contacto con el que quiera comunicarse, use el ícono de clip, seleccione ubicación y envíe (flecha roja).

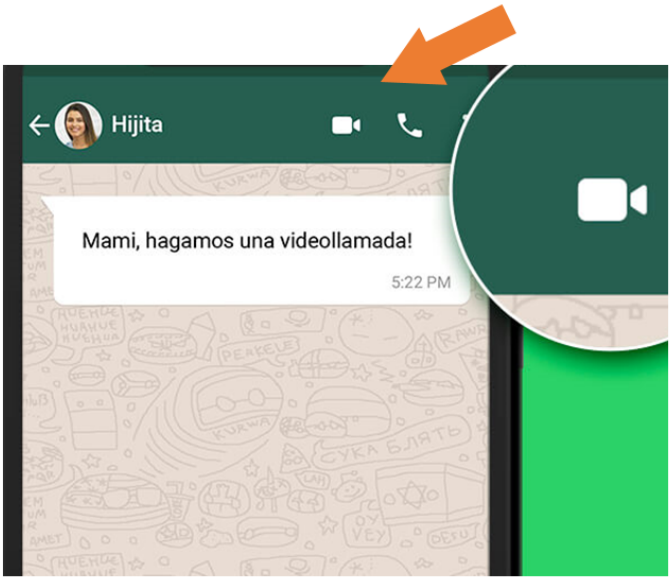


Es necesario señalar que se puede enviar la ubicación durante un periodo de tiempo o la ubicación en general, en el caso de enviar la ubicación en tiempo real como lo indicado en la flecha se debe informar a usuario que se desplegará una pantalla para definir el lapso de tiempo que desee compartir su ubicación, y que si el usuario no desea definir un tiempo simplemente presiones enviar ubicación actual

c. Videollamada

En el caso de una videollamada, durante la instalación y configuración de la aplicación se solicitarán permisos para el uso del micrófono y la cámara. Es importante indicar que debe aceptar estos permisos; de lo contrario, no podrá realizar videollamadas ni utilizar correctamente algunas funciones, como el envío de audios o el uso de la cámara.

Pulse el ícono de *WhatsApp* y seleccione el contacto con el que quiera comunicarse, pulse el ícono de cámara para iniciar una videollamada (flecha naranja). Verifique que su micrófono y cámara estén activos.



9.3. Plataformas virtuales

Tanto *Zoom* como *Microsoft Teams* son plataformas [entornos virtuales] que facilitan la interacción de las personas a través de videoconferencias y colaboración en línea, cada una tiene sus propias características y funcionalidades.

9.3.1. Zoom

El entorno virtual del *Zoom* destaca por su facilidad de uso y calidad de video. Es utilizado para la realización de reuniones rápidas y simples. Es necesario advertir que la aplicación *Zoom,* en su modalidad gratuita, permite establecer reuniones que duran hasta 40 minutos.

Se recomienda considerar que algunos equipos pueden no ser actuales, lo que puede generar lentitud en el procesamiento al momento de descargar o utilizar la aplicación.

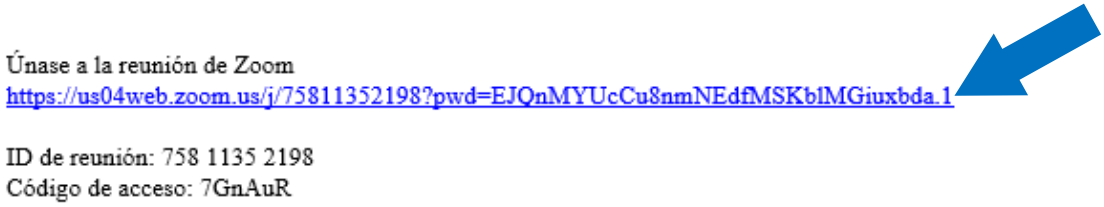
Para usar *Zoom* se sugiere:

a. Instalación y acceso

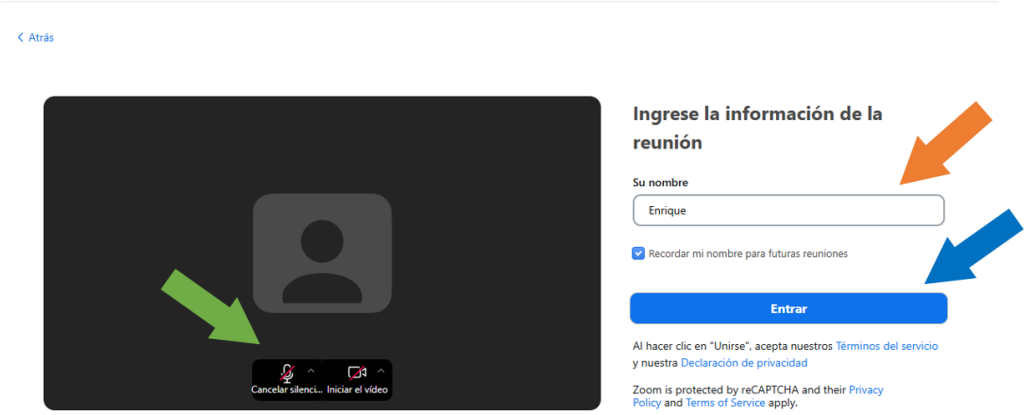
1. Acceda a la tienda de aplicaciones de su dispositivo (*Google Play Store* en *Android* o *App Store* en iOS) y descargue el instalador de *Zoom*, asegurándose de elegir la versión compatible con su celular o Tablet.
2. En computadoras, no es indispensable instalar la aplicación, ya que puede acceder directamente a *Zoom* desde un navegador web (como *Chrome*, Edge o Firefox).
3. Una vez finalizada la instalación, ubique el ícono de Zoom en el escritorio (en computadoras) o en la pantalla de inicio (en celulares o tablets) y ábralo. A continuación, la aplicación le solicitará ingresar su nombre y apellido, que serán visibles dentro de la plataforma.
4. Para registrarse o iniciar sesión, puede hacerlo con su número telefónico (en dispositivos móviles) o con su correo electrónico (en computadoras). También es posible crear una cuenta gratuita o iniciar sesión mediante Google o Facebook (flecha azul). También puede registrar su correo electrónico (flecha roja) con el que configuró su teléfono, esto permite que el usuario no cree cuentas de correo innecesarias y que podrían ser vulneradas.

b. Unirse a una reunión

Para unirse a una reunión usted necesita recibir, ya sea a su correo o por mensaje, un enlace o un ID [código de identificación] de la reunión (flecha azul). Haga clic en el enlace o abra la aplicación de *Zoom* y digite el código Id de reunión (flecha roja).



1. A continuación, ingrese su nombre (flecha naranja). Antes de entrar a la reunión puede elegir activar o no su cámara y micrófono. Seleccione "Entrar" o "Unirse a una reunión" (flecha azul).

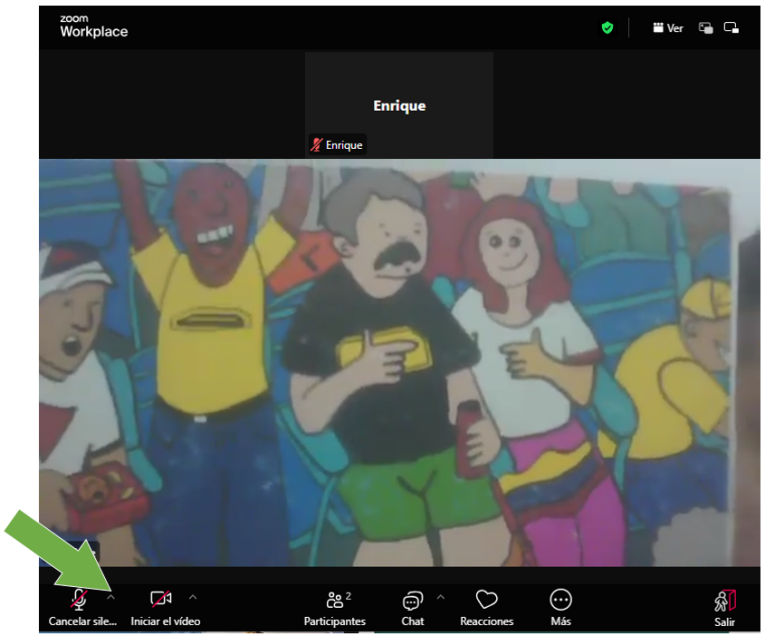


2. Para acceder deberá esperar que la persona que la persona encargada de la reunión [administrador] le permita entrar a la misma.

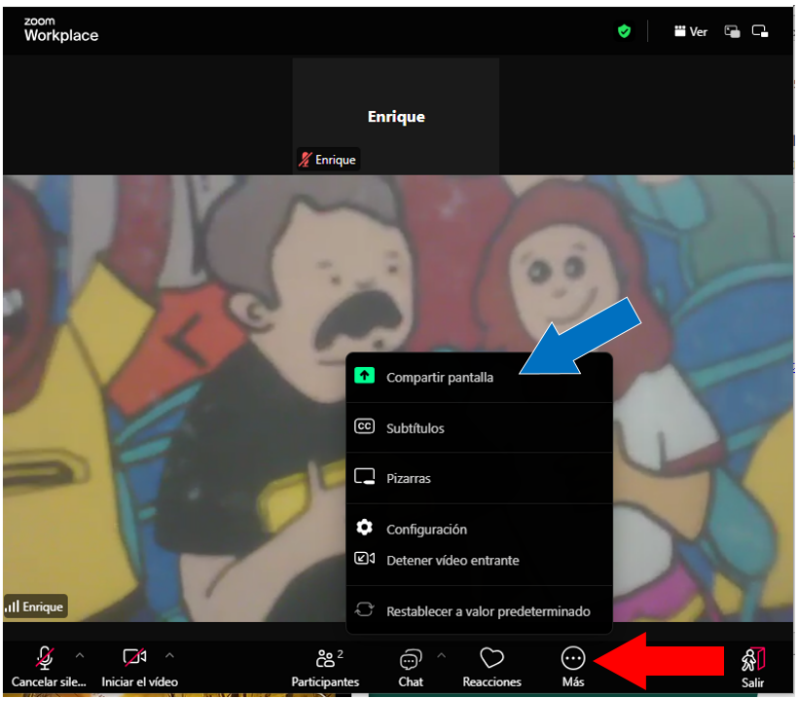
c. Herramientas básicas durante una reunión

Al acceder a la reunión usted encontrará las diversas herramientas en el panel de control ubicado en la parte inferior, mismas que señalamos a continuación.

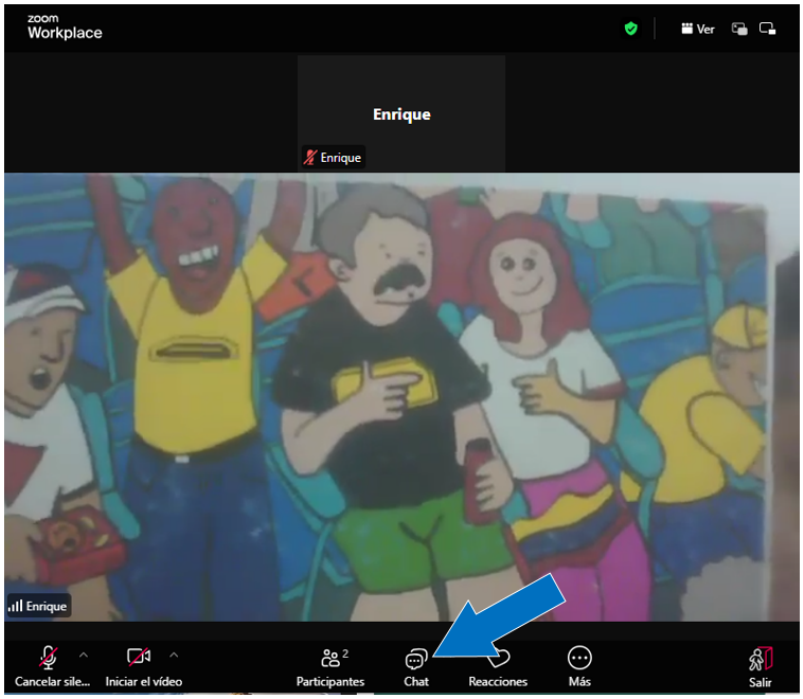
1. Micrófono y cámara, que usted puede encender o apagar, según la necesidad, desde el respectivo ícono (flecha verde). Cabe señalar en algunas reuniones el anfitrión bloquea el micrófono o la cámara.



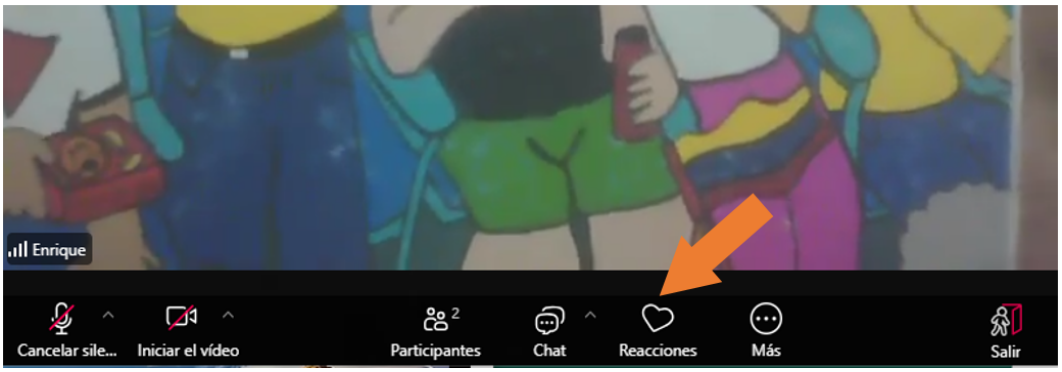
2. **Compartir pantalla (flecha azul):** permite mostrar presentaciones, documentos u otros contenidos a las y los participantes. Esta opción se encuentra disponible dentro de la función "Más" (flecha roja). Su uso está condicionado a que la persona anfitriona de la reunión otorgue los permisos correspondientes para habilitar el uso compartido de pantalla.



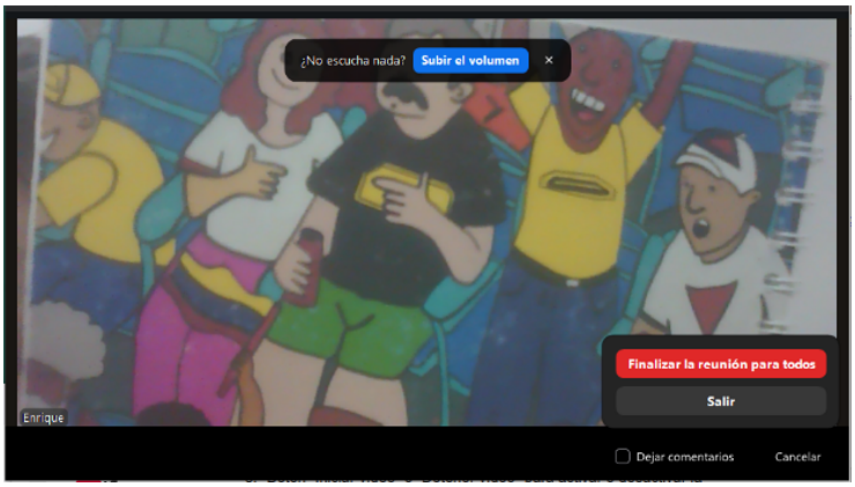
3. Chat, en el cual usted puede escribir mensajes durante la reunión para comunicarse con los participantes sin necesidad de interrumpir el hilo de la conversación (flecha azul).



4. Reacciones, le permite levantar la mano o usar emojis (figuritas con expresiones de alegría, tristeza, felicidad, etc.) para participar sin interrumpir (flecha naranja).



5. Para abandonar la reunión solo necesita hacer clic en la función "Salir".



d. Recomendaciones

1. Use auriculares para mejorar la calidad del sonido.
2. Busque un lugar con buena iluminación y sin ruidos.
3. Conéctese unos minutos antes para verificar el audio y video.

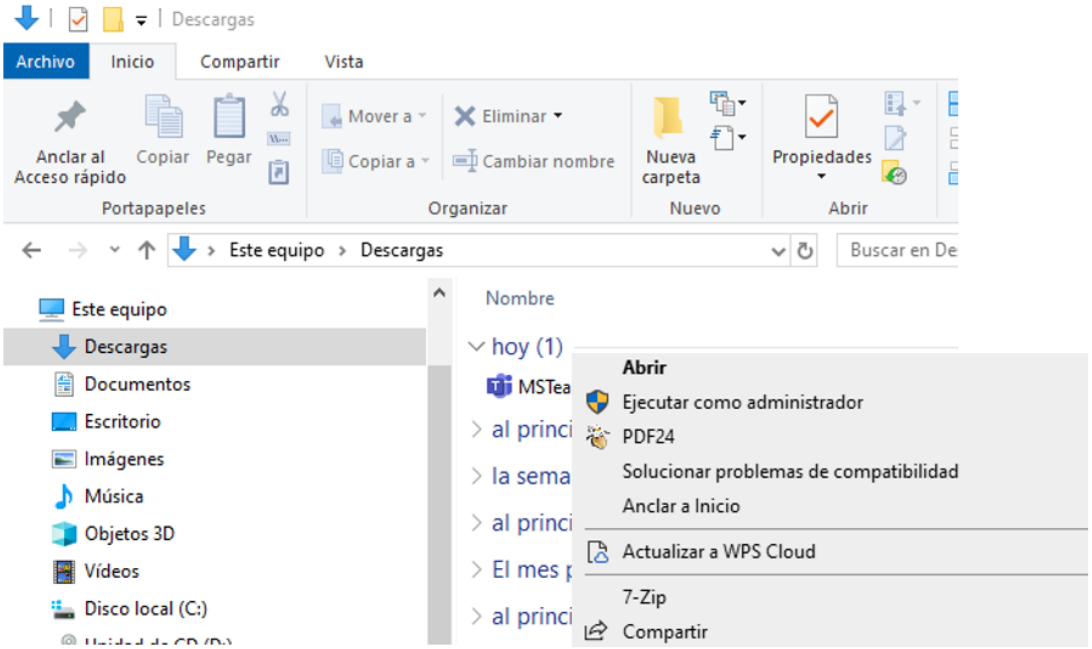
9.3.2. Microsoft Teams

Microsoft Teams es una herramienta más completa de colaboración pues integra espacios para mensajes [chat], llamadas, reuniones -video y voz- y uso compartido de archivos. Funciona como un espacio de trabajo centralizado donde los usuarios pueden comunicarse, colaborar en documentos simultáneamente y organizar proyectos e información de forma segura.

a. Instalación y acceso

Al igual que *Zoom*, no es indispensable descargar *Microsoft Teams* en computadoras de escritorio o laptops, ya que puede utilizarse directamente desde un navegador web. No obstante, si desea instalar la aplicación, acceda a la tienda de aplicaciones de su dispositivo (*Google Play Store* en *Android* o *App Store* en iOS) y descargue la versión compatible con su celular o tablet. Alternativamente, puede ingresar al sitio oficial de descarga de https://www.microsoft.com/es/microsoft-teams/download-app y seleccionar la opción correspondiente para computadora (flecha azul) o dispositivo móvil (flecha roja).

El archivo por lo general se ubica en la carpeta “Descargas”. Una vez localizado el archivo descargado de “click derecho” sobre él y luego proceda a seleccionar la función “Abrir”.



A continuación, se procederá a iniciar la sesión y deberá crear una cuenta de Microsoft, para lo cual deberá registrar su correo -puede ser institucional o personal- y continuar con el registro de su contraseña.

b. Unirse a una reunión

Para unirse a una reunión usted puede usar un link de invitación enviado a su correo electrónico -como se indica a continuación. Haga clic en el enlace de la reunión (flecha azul).

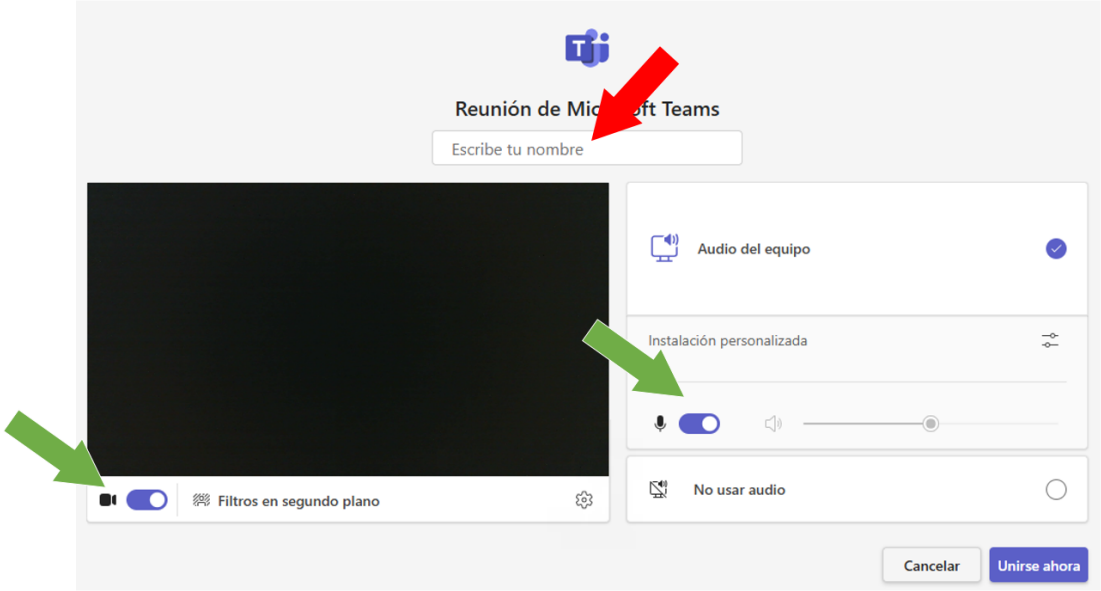
Estás invitado a una reunión de Teams.

Reunión con Enrique

https://teams.live.com/meet/9353448084949?p=gLmA1EGo64qwo33pxy

Pulsa en el vínculo o pégalo en un explorador para unirte.

Escriba su nombre (flecha roja) y ajuste la cámara/micrófono (flecha verde) antes de entrar.

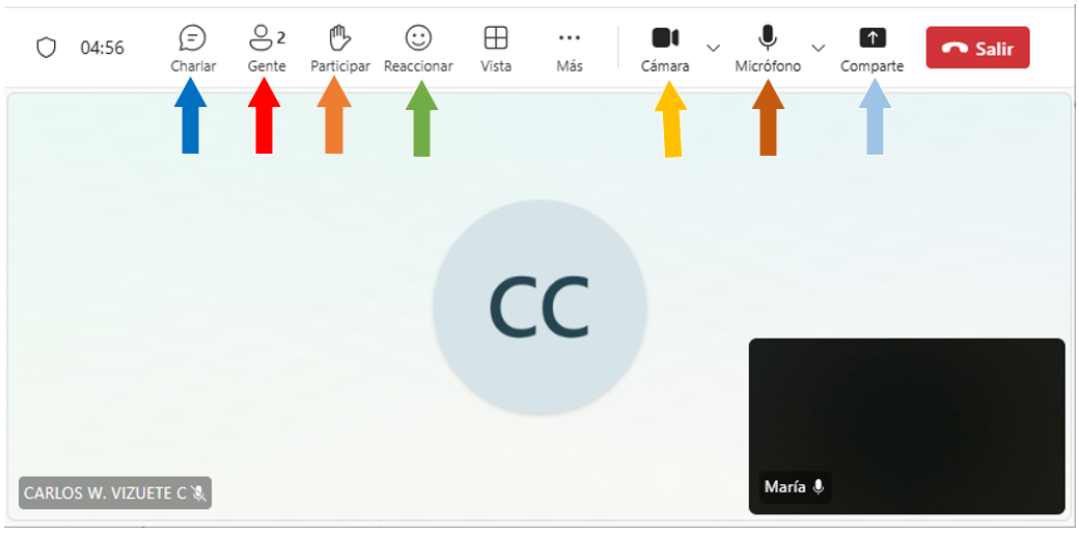


c. Funciones principales

A diferencia de *Zoom* permite crear reuniones con mayor tiempo de duración. Entre las funciones principales se encuentran:

- **Conversar**: permite la comunicación instantánea y la colaboración, ya sea en conversaciones uno a uno, en grupos o durante reuniones (flecha azul).
- **Gente:** permite a los usuarios interactuar, colaborar y organizarse en el contexto de un equipo, un canal o un chat (flecha roja).
- **Participar:** permite indicar a las personas que conducen la reunión que usted levanta la mano para participar y no interrumpir a quien esté en uso de la palabra (flecha naranja).

- **Reaccionar:** permite expresar emociones rápidas con emojis (caritas) durante reuniones o en chats (flecha verde).
- **Cámara:** permite controlar la activación o desactivación de la cámara para compartir en la presencia visual en la interacción (flecha amarilla).
- **Micrófono**: permite controlar la activación o desactivación del micrófono (flecha café).
- **Comparte**: permite compartir archivos, pantalla y contactos para colaborar y comunicarse (flecha celeste).



Finalmente, a la hora de mantener una reunión se sugiere encender la cámara si el moderador lo solicita; Utilice los canales para mantener organizadas las conversaciones por temas; Almacene sus archivos en el espacio compartido de su equipo.

9.4. Ejercicio práctico:

Es hora de practicar, con base en lo aprendido, realice una video llamada.

10 Redes sociales y aplicaciones

En la era digital, el acceso a la tecnología y a las redes sociales representa una puerta de oportunidad para las personas adultas mayores, pues les permite mantenerse conectadas con su entorno social, aprender, compartir y combatir la sensación de soledad que a menudo acompaña a la vejez (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2024).

Estas plataformas digitales no solo facilitan la comunicación instantánea y el mantenimiento de los lazos familiares y de amistad, sino que también promueven un envejecimiento activo a través del aprendizaje de nuevas herramientas y el mantenimiento de la actividad mental (Sevilla et al., 2015). En este sentido, las redes sociales contribuyen a la construcción de redes de apoyo social, crea comunidades virtuales donde se pueden compartir experiencias, intereses y proporciona un sentido de pertenencia que ayuda a mitigar la soledad (Morales et al., 2024).

Sin embargo, a pesar de que en los últimos años ha aumentado en gran medida, la inclusión digital de este segmento de la población enfrenta retos significativos, como la brecha digital, el miedo a la tecnología y la necesidad de capacitación específica para un uso seguro y efectivo (Morales et al., 2024). Por lo cual, es importante que se generen estrategias para causar el acercamiento de todas aquellas personas que no se hayan beneficiado plenamente de las redes sociales, con el fin de facilitar la comprensión de su funcionamiento y así a una mejor calidad de vida y a un envejecimiento más digno e integrado en la sociedad contemporánea, donde ellos también pueden aportar conocimiento.

10.1. Funcionamiento

Las redes sociales son plataformas digitales que permiten la creación y el intercambio de contenidos, la interacción entre usuarios y la formación de comunidades en línea. Funcionan como sistemas sociales y técnicos a la vez, pues combinan arquitectura técnica -algoritmos, interfaces- con prácticas sociales -participación, reputación, normas- (Laudon y Laudon, 2012).

En este sentido, las personas "usan las redes sociales para expresarse, discutir, conectarse con conocidos y hacer crecer sus carreras con contenido orgánico. Las diferentes plataformas de redes sociales se utilizan para fines específicos" (Ramírez, 2025, párr. 10). En este sentido, "cada red social funciona de forma diferente, tienen su interfaz de usuario y reglas internas particulares que regulan el comportamiento de los usuarios" (Ramírez, 2025, párr. 10). A continuación, se indica cómo funciona las redes sociales más importantes.

10.2. Creación de una cuenta en Facebook

Facebook "es una red social que facilita conectar y compartir con familiares y amigos en línea" (GCFGlobal, 2025, párr. 1). Para proceder a la creación de una cuenta de *Facebook*, es necesario conocer el proceso de registro y las principales configuraciones de perfil y privacidad.

10.2.1. Registro, configuración de perfil y privacidad

Los pasos básicos para el registro en la plataforma *Facebook* son:

a. Acceder a la página principal de *Facebook* y cree una cuenta nueva. Para esto debe completar el formulario de registro, ubique el nombre, correo electrónico o teléfono, contraseña y fecha de nacimiento.

b. Confirme la cuenta mediante el código enviado por correo o SMS (flecha azul).

c. A continuación, se desplegará un cuadro de diálogo que incluye tres pasos para proceder a configurar la cuenta de *Facebook*. En el paso #1 se puede buscar amistades que ya estén en *Facebook*, para lo cual debe escribir la dirección de correo electrónico.

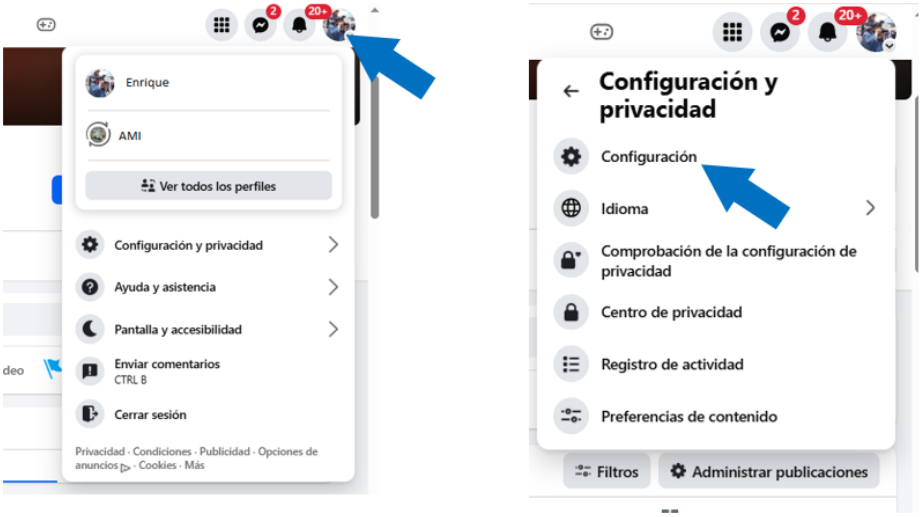
Se debe indicar que el momento en que se apertura la cuenta se da libertad de uso de datos a *Facebook* por lo que si no se desea no se debe exponer toda la información personal dentro del perfil, se recomienda el uso únicamente de la información meritoria.

En el paso #2 puede registrar la información del perfil, registre el nombre de la escuela, de la universidad, o las empresas donde trabajó, así como los años en los que curso o laboró.

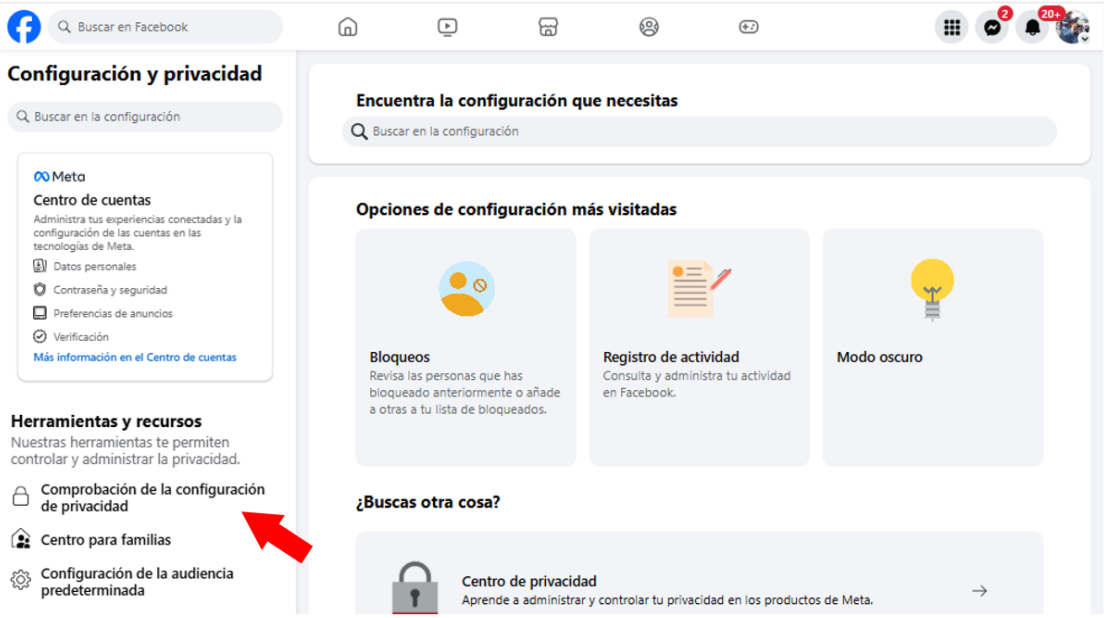
En el paso #3 usted puede incluir su foto de perfil para lo cual puede cargar una foto desde su dispositivo -sea computadora o celular-, o tomar una foto.

A continuación, aparecerá un mensaje de confirmación de *Facebook*, con lo cual se confirma que su cuenta ya ha sido creada y puede comenzar a utilizar su perfil.

d. Para gestionar la configuración y privacidad, usted debe acceder a través del hipervínculo ubicado en su perfil como indica la imagen (flecha azul) y del hipervínculo “configuración”.



A continuación, aparecerá otra pantalla a través de la cual usted puede acceder a comprobar la configuración de la privacidad (flecha roja).



El mencionado vínculo le llevara a otro interfaz, dentro de la misma página, en el cual usted puede verificar la configuración de seguridad.

En esta interfaz usted puede controlar quién ve sus publicaciones, para lo cual debe ajustar la configuración de privacidad para elegir quién puede ver cada publicación. Limitar la información compartida en tiempo real, para lo cual debe tener cuidado al publicar historias, ya que pueden revelar su ubicación y hábitos a posibles delincuentes. Revisar su perfil y lo que se puede buscar, para lo cual debe configurar su perfil para que no sea fácil encontrar información sensible y tenga cuidado con las fotos y comentarios en los que le etiquetan. Tenga cuidado en su perfil con enlaces y archivos de fuentes desconocidas o sospechosas, toda vez que podrían contener programas maliciosos.

Otra manera de proteger su información es mantener las publicaciones no en tiempo real, es decir, publicar fotos no en el instante que se estén ejecutando sino de manera posterior esto puede evitar se la localice.

10.3. Creación de una cuenta de TikTok

TikTok es una aplicación de videos cortos, “de 15 hasta 60 segundos, en la que los usuarios comparten este tipo de contenido acompañado de música, voces famosas, diálogos de series o películas o la propia voz de quien sube el video” (ULab, 2025, párr. 6). La creación de una cuenta de *TikTok* puede realizarse a través del teléfono celular.

Antes de la instalación y uso de *TikTok*, es necesario comprender algunos conceptos básicos de interacción dentro de la plataforma:

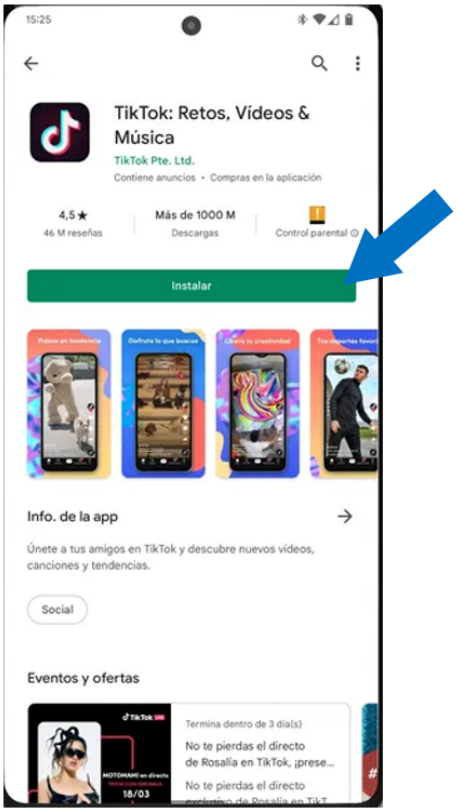
- Seguidor (follower) [11]: es la persona usuaria que decide suscribirse a un perfil para recibir y visualizar de manera recurrente los videos que este publica en su cuenta. Al seguir a un creador, su contenido aparece con mayor frecuencia en el apartado "Para ti" o en el *feed* de seguimiento.
- "*Likes*" (me gusta) [12]: son una forma de interacción mediante la cual las personas usuarias expresan que un contenido les resulta atractivo, útil o interesante. Se representan generalmente con un ícono de corazón y funcionan como un indicador de popularidad o aceptación del contenido.
- Seguir a un creador[13]: implica establecer una conexión directa con su perfil, lo que permite acceder fácilmente a sus publicaciones, recibir actualizaciones de su contenido y, en algunos casos, interactuar de forma más constante (comentarios, mensajes o transmisiones en vivo).

10.3.1. Registro, configuración y privacidad

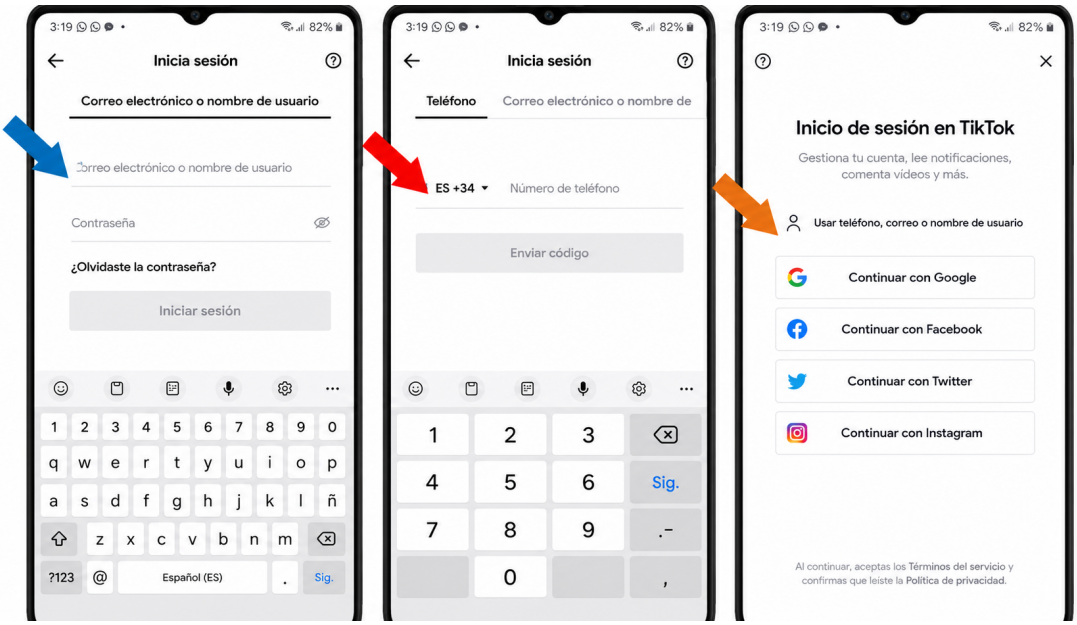
Los pasos básicos para el registro en la aplicación *TikTok* son:

a. El primer paso para acceder a la aplicación es descargarla de *App Store* si es *iphone*, o *Play Store* si su teléfono es *Android*, en este caso utilizaremos este último sistema. Al entrar a la aplicación proceda a escribir en el buscador *TikTok*, a continuación, aparecerá el link para proceder a instalar (Flecha azul).

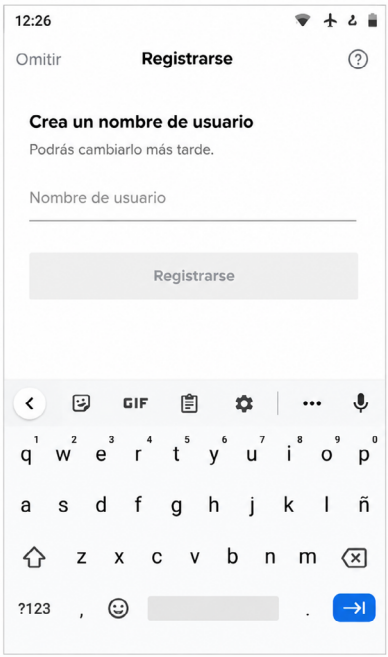
11 Tomado de: TikTok Help Center. (2026). Following and followers.
12 Tomado de: TikTok Help Center. (2026). Following and followers.
13 Tomado de: TikTok Help Center. (2026). Following and followers.



b. Después de instalar, la aplicación le pedirá que la abra y que se registre, ya sea por correo (flecha azul), número telefónico (flecha roja) o a través de cuentas externas como *Google*, *Apple* y *Facebook* (flecha naranja).

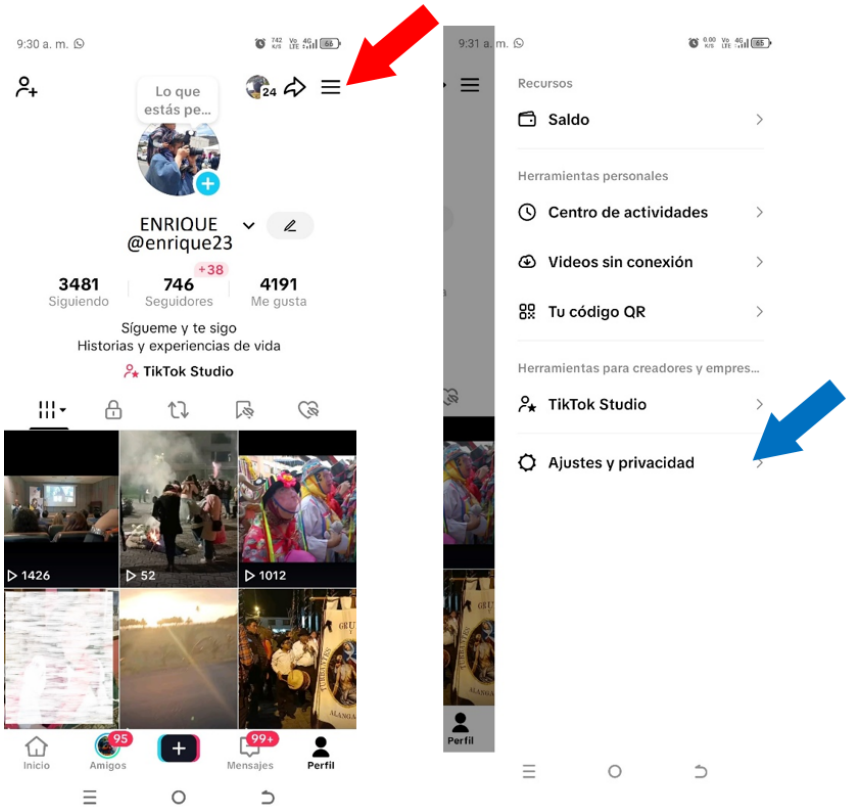


c. Acto seguido la aplicación le pedirá definir el nombre de usuario y la contraseña. Recuerde que el nombre de usuario que usted registre es muy importante para que pueda trascender en la plataforma, es decir, de eso depende la posibilidad de aumentar seguidores. En relación a la contraseña se recomienda que no se use contraseñas comunes -como meses, ciudades, etc.-, ni datos personales como su nombre, fecha de nacimiento o direcciones. La aplicación recomienda que la una buena contraseña debe tener al menos 12 caracteres y combina diferentes tipos de caracteres: Usa mayúsculas, minúsculas, números y símbolos.

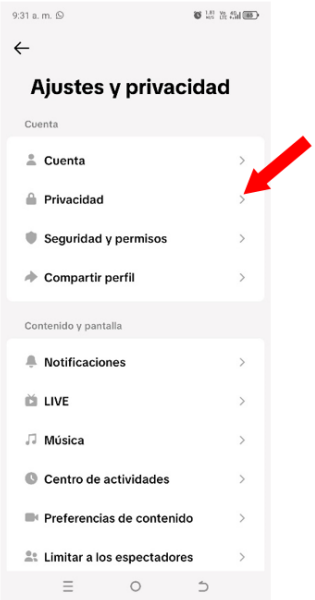


d. Una vez creado el perfil usted puede explorar los contenidos no sin antes revisar la configuración de privacidad que incluye configurar su cuenta como privada, limitar quién puede comentar, enviarle mensajes directos y usar su contenido, y desactivar funciones como el estado de actividad y la descarga automática de videos.

Usted puede acceder a la configuración a través del hipervínculo ubicado en el extremo de su perfil (flecha roja). A continuación, se desplegará el hipervínculo en el cual usted debe elegir el filtro de "Ajustes y privacidad" (flecha azul)



Acto seguido aparecerá un cuadro de diálogo en el cual usted puede determinar la “privacidad” (flecha roja).

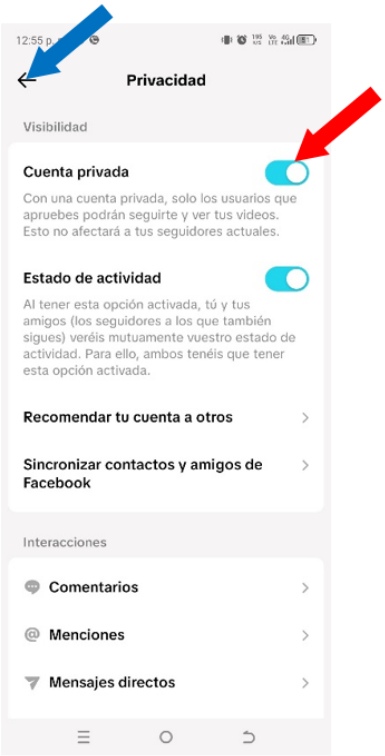


Al acceder a la sección de privacidad, se desplegará una ventana de diálogo en la cual podrá definir el tipo de cuenta que desea utilizar en *TikTok*:

a. Cuenta pública: permite que cualquier persona usuaria de la plataforma pueda visualizar sus publicaciones, interactuar con su contenido y seguir su perfil sin restricciones previas.
b. Cuenta privada: restringe el acceso a su contenido, de modo que únicamente las personas que usted apruebe como seguidoras podrán ver sus publicaciones e interactuar con ellas.

Por motivos de seguridad, se recomienda activar la opción de cuenta privada, ya que esto le permitirá tener mayor control sobre quién accede a su información y contenidos (flecha roja).

Una vez realizada esta configuración, deberá regresar al cuadro de diálogo anterior utilizando el hipervínculo de retroceso (flecha azul).



Finalmente, para garantizar la seguridad en el uso de la aplicación se sugiere no hacer clic en enlaces de usuarios desconocidos, ya que pueden ser intentos de robar su información personal [*pishing*], así como evitar compartir información sensible como su dirección, número de teléfono o datos bancarios en la plataforma.

10.4. Creación de una cuenta de X

Es una red social que "permite que los grupos de amigos, familiares y compañeros de trabajo se comuniquen y estén en contacto a través de mensajes rápidos y frecuentes" (X-Centro de ayuda, 2025, párr. 1). En general, esta red social es útil para "identificar temas emergentes, participar e influir en conversaciones públicas, difundir información en audiencias más amplias que las de personas conocidas, así como expresar opiniones y emociones" (Staff, 2018, citado en Hernández et al., 2024, p. 60).

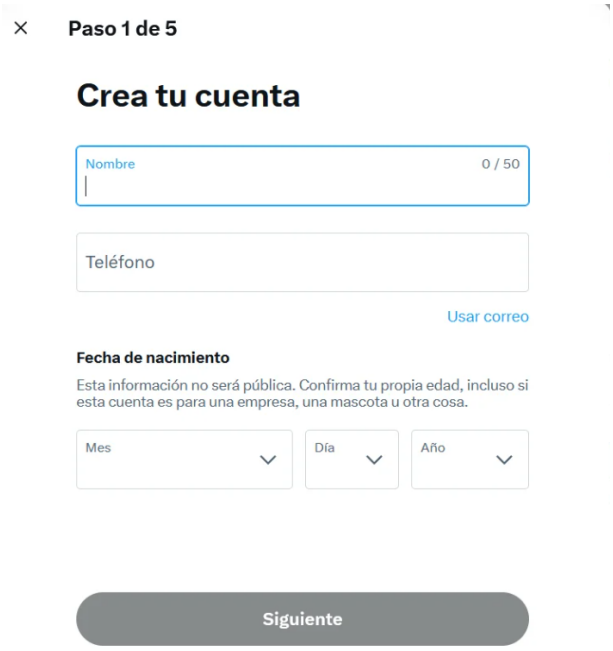
10.4.1. Registro, configuración y privacidad.

Se recomienda seguir las siguientes acciones:

a. Descargar la aplicación

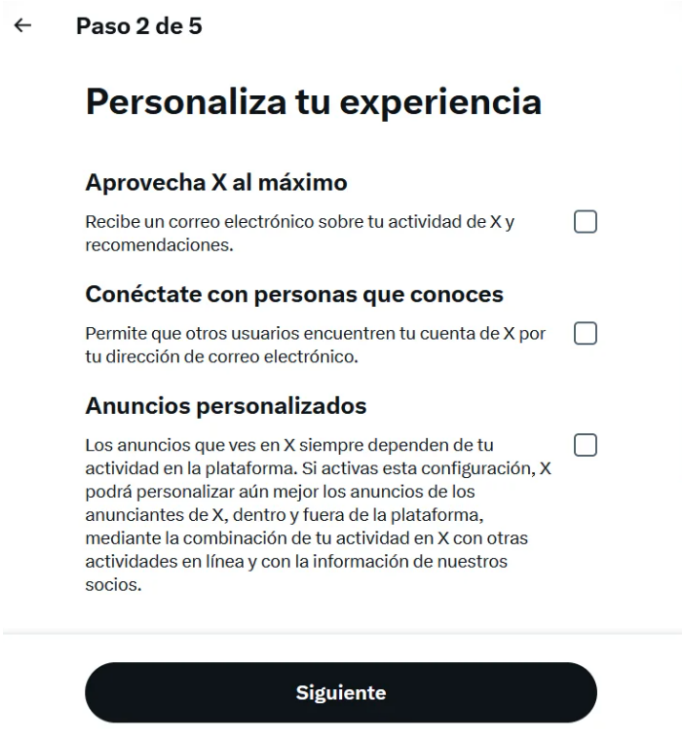
El primer paso es descargar la aplicación de "*App Store*" si es iPhone, o "*Play Store*" si su teléfono es *Android*, o entrar en https://x.com/ en su computadora y proceda a navegar sin necesidad de descargar la aplicación, en este caso utilizaremos este último sistema.

a. Una vez descargada se debe abrir la aplicación, el proceso le llevará a crear su cuenta, para lo cual debe registrar el nombre de usuario, el teléfono y señalar la fecha de nacimiento, y siga con el proceso.



b. A continuación, le pedirá que registre su contraseña. Esta deberá contener letras y números y, a ser posible, debe ser nueva. Es decir, no utilice la misma contraseña que usas en otras redes sociales o aplicaciones online.

c. Acto seguido, el proceso le llevará a personalizar su experiencia al señalar si usted desea recibir las notificaciones en su correo electrónico; conectarse con personas que usted conozca, y personalizar los anuncios que recibirá en la plataforma.



d. El proceso le llevará a crear la cuenta para registrarse.

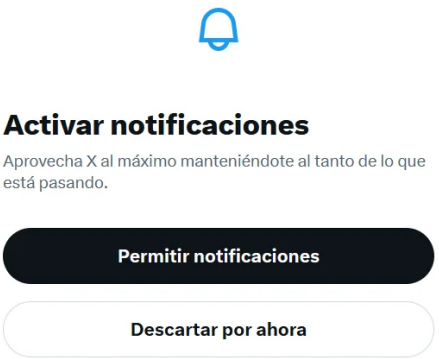
e. Posteriormente, la aplicación enviará un código de activación a la dirección de correo señalada, cuya numeración debe ser registrada en la interfaz de la aplicación.

El proceso le llevará a añadir la contraseña seleccionada.

f. A continuación, deberá seleccionar la imagen que usted quiere utilizar en el perfil o, si gusta descartar el procedimiento.

g. Posteriormente se debe registrar el nombre del usuario, paso importante pues, como sucede en todas las redes sociales, es la marca personal con la cual se le identificará en las interacciones a través de esta red social. Cabe señalar que, si el nombre que usted quiere registrar ya se ha utilizado anteriormente, la aplicación le ofrecerá una gama de nombres que no han sido registrados para que pueda seleccionar uno de ellos, como se observa en la imagen:

h. Inmediatamente se deberá añadir las preferencias con respecto a las notificaciones, ya sea para permitirlas o descartarlas. Así como el idioma en el cual usted prefiere utilizar en la aplicación.



i. A continuación, la aplicación le pedirá que señale los temas que más le interesa, esto permitirá que a su perfil le llegue información relacionada con las temáticas que usted señale, por ejemplo, música, deportes, política, economía, etc.

Finalmente, la aplicación le presentará algunas opciones de cuentas de las cuales le pedirá que siga a tres cuentas. Después de señalar las tres cuentas, usted ha logrado registrar una cuenta de X. Lo siguiente será completar su perfil.

b. Completar la información del perfil, la foto y ajustar idioma

El perfil registrado es su carta de presentación, de él dependerá las visualizaciones que alcance, así como el aumento de seguidores, que son dos de los elementos que se toma en cuenta para identificar el impacto de un perfil en los usuarios. Por lo tanto, se sugiero incluir una imagen que usted sienta que le representa, su nombre -que no es lo mismo que el nombre de usuario-, una descripción y otros datos que a usted le interese resaltar. Por ejemplo, en la cuenta del Consejo de Comunicación se ha colocado una pequeña reseña a modo de presentación institucional.

Para mantener la cuenta protegida, el centro de ayuda de X sugiere que se use una contraseña segura que no haya sido reutilizada en otros sitios web, tener cuidado con los vínculos sospechosos y asegúrese siempre que usted accede a su cuenta y no a otro espacio virtual. No revele su nombre de usuario y contraseña a terceros, en particular a los que se presentan con ofertas monetarias o piden que se verifique la cuenta. Finalmente tome en cuenta que la aplicación nunca le pedirá que descargue nada ni que inicie sesión en un sitio web que no sea de *X*. Nunca abra datos adjuntos ni instale software procedente de un correo electrónico que dice ser de la aplicación, porque no lo es.

10.5. Interacción de redes sociales

Para muchas personas adultas mayores, el uso de las redes sociales representa un desafío que requiere acompañamiento y formación específica. Más aún si se considera que en las redes sociales existen diversas formas de interactuar entre usuarios [cibernautas], mismas que incluye publicar o compartir, comentar y reaccionar (Renau, Oberst y Carbonell-Sánchez, 2013). En este sentido, la interacción en redes sociales necesita, por lo tanto, de orientaciones claras sobre la forma de interactuar de manera segura, crítica y responsable, y reconoce que la interacción digital de personas adulta mayores no solo amplía las redes sociales y afectivas, sino que también potencia su ejercicio de la ciudadanía en entornos digitales diversos y cambiantes.

10.5.1. Publicar o compartir

Publicar en una red social implica escribir un texto, subir una foto, subir un video o compartir algo desde su cuenta para que lo vean otras personas (Viskatis, 2022). En general, compartir información a través de redes sociales se ha convertido en una de las formas de interacción más utilizadas debido a que permiten al usuario reflejar y expresar aspectos, acontecimientos y experiencias cotidianas de su diario vivir (Trujillo y Hurtado, 2020, p. 20).

Por consiguiente, en la acción de publicar está implícita la acción de compartir. Así, escribir un texto se refiere a compartir un mensaje, opinión, historia de forma escrita; subir una foto o video implica cargar archivos multimedia desde su dispositivo a la plataforma; en tanto que compartir un enlace consiste en compartir una URL de otro sitio web o contenido, como un artículo, una noticia u otro video (Viskatis, 2022).

Para que estas acciones tengan efectos positivos en el proceso de interacción es necesario tener presente algunas sugerencias a la hora de publicar contenidos:

a) **Piense antes de publicar o compartir**. Las redes sociales generan *hiperexposición*, es decir, lo que usted publique o comparta va a ser visto por muchas personas y hasta puede ser compartido por muchas más, lo que puede generar alto impacto en su entorno que puede afectar a su bienestar (Trujillo y Hurtado, 2020). Reflexione sobre lo correcto, lo incorrecto, lo aceptable o lo inaceptable y la manera en que su publicación será recibida (Gergen, 2006). Ayuda mucho responder a preguntas como ¿Qué quiero decir y por qué? ¿A quién dirijo mi mensaje?

b) **Revise la privacidad antes de publicar**. Esto implica revisar si la configuración de su publicación indica "Público / Amigos / Solo yo", es decir, si lo podrán leer todo el mundo, solo sus amistades o solo usted, escoja según lo que quiere compartir. Recuerde que siempre que comparta cosas sobre usted y su familia -ya sea una fotografía, un video o cosas personales como su teléfono-, tenga en cuenta que lo podría ver fácilmente gente que no quería que lo viera (Media Smart, 2013).

c) **Use un título o texto claro.** Escriba pocas frases —una idea por publicación— y agregue contexto (por ejemplo: "Salida familiar en Quito, 23/10/2025").

d) **Evite información sensible**. No publique números de documento, direcciones completas, ni datos bancarios.

e) **Compruebe la foto o enlace**. Asegúrese de que la imagen no vulnere a nadie y que el enlace provenga de una fuente conocida.

f) **Publique y revise comentarios**. Después de publicar revise si hay preguntas o comentarios en su publicación y responda con calma.

En el caso de que usted comparta o re-publique contenido de otras personas, es necesario que tome en cuenta las siguientes sugerencias:

a) Verifique la fuente del contenido que usted va a compartir. Asegúrese de que la persona que publicó la información que usted va a compartir sea confiable y tenga antecedentes de información precisa y verificada, recuerde que no siempre las amistades son fuentes confiables (Junta de Andalucía, 2023). Ayuda mucho responder a preguntas como ¿Proviene de un medio conocido, una organización oficial, o una cuenta personal?

b) Compruebe la fecha y el contexto de la información que usted va a compartir. Muchas publicaciones viejas circulan como si fueran actuales. Antes de compartir un contenido, asegúrese de que sea actual. Recuerde que "algunas noticias falsas, también conocidas como *fake news*, se disfrazan como información reciente, pero en realidad son noticias antiguas que se reciclan para generar sensacionalismo" (Junta de Andalucía, 2023, párr. 14).

c) Busque una segunda fuente confiable. Si usted va a compartir información, noticias o comentarios sobre, por ejemplo, salud, confirme con un medio reconocido o en fuentes oficiales, no se limite a una sola fuente, contraste la información con diferentes fuentes. "Si varias fuentes confiables respaldan la misma información, es más probable que sea real" (Junta de Andalucía, 2023, párr. 16)

d) Añada un comentario explicativo antes de compartir. Incluya comentarios que permita establecer la situación del mensaje, por ejemplo: "Comparto esta información para conocimiento; aún no la verifico por completo" (Junta de Andalucía, 2023, párr. 17)

Finalmente, se sugiere evitar publicar o compartir contenidos que inciten al odio, deshumanice o discrimine a personas o colectivos. Recuerde que la publicación de este tipo de contenidos "pone en juego valores fundamentales del sistema democrático, como son la libertad de expresión, la dignidad humana o los derechos humanos resguardados por los Estados y por la Comunidad internacional" (García, 2024, p. 164).

10.5.2. Comentar

Emitir un comentario en una red social es responder, ya sea a través de texto, figuritas (emojis), fotos, entre otros, a la publicación de otra persona o medio. Es una acción que "permite a los usuarios dar una retroalimentación gráfica o escrita a través de texto o imagen frente al contenido compartido o publicado por una persona en alguna red social virtual" (Trujillo y Hurtado, 2020, p. 20). De ahí que, al comentar un contenido se sugiere tomar en cuenta las siguientes sugerencias:

a. Lea completamente la información recibida antes de responder. Si usted se siente afectado por el mensaje recibido no responda con cabeza caliente.

b. Si no entiende la información recibida, pregunte. Un buen comentario puede ser: "¿Podrías decir de dónde viene esta información?"

c. Respete a las personas. Evite emitir insultos o lenguaje agresivo; sea claro y cordial.

d. Compruebe antes de replicar afirmaciones. Si la respuesta recibida [post] hace una afirmación, por ejemplo, sobre salud, busque una fuente confiable antes de compartirla.

e. Al momento de compartir su experiencia personal, deje claro que es una experiencia personal ["En mi caso, me ayudó…"].

10.5.3. Reaccionar

La posibilidad de reaccionar aparece en el 2017 en la red social *Facebook*, surge "como una extensión del famoso botón de 'me gusta' o '*like*' que tiene la función de reflejar aprobación frente algún tipo de

contenido publicado" (Trujillo y Hurtado, 2020, p. 21). Una reacción se da al pulsar "me gusta", corazones, caritas u otras respuestas rápidas que ofrecen una señal emocional sin texto. Las reacciones es una forma se generar aprobación, rechazo, apoyo, entre otros, de una publicación, en tal virtud, se recomienda tomar en cuenta las siguientes sugerencias:

a. **Use reacciones para mostrar apoyo o acuerdo** cuando no sea necesario escribir.
b. **Evite reacciones que puedan malinterpretarse**, por ejemplo, reírse ante noticias tristes. Si dudas, escriba una frase corta en vez de solo reaccionar.
c. **Revise la privacidad de sus reacciones. R**ecuerde que algunas reacciones pueden ser visibles públicamente; piense si quiere que otros lo vean.
d. **Si algo le preocupa, mejor comente o envíe un mensaje directo** a la persona en vez de reaccionar públicamente.
e. **Si usted desea puede optar por ocultar publicaciones** que no sean de su agrado.

La interacción de las personas adultas mayores en redes sociales es una oportunidad para adaptarse a las nuevas tecnologías, pero involucra dificultades, por lo tanto, se sugiere el acompañamiento de familiares, grupos comunitarios, facilitadores para propender a la inclusión de este grupo etario en las nuevas prácticas.

11 Servicios útiles para la vida diaria

A continuación, se incluye información útil para realizar diversos tipos de trámites a través del Internet.

11.1. Cómo hacer trámites en línea - BANCO

Desde un computador de escritorio, con la dirección electrónica del banco, por ejemplo: Se puede ingresar a otras direcciones de otras instituciones financieras, por ejemplo: www.pichincha.com, www.bancointernacional.com.ec, www.bancoguayaquil.com, www.bancodelaustro.com, entre otras.

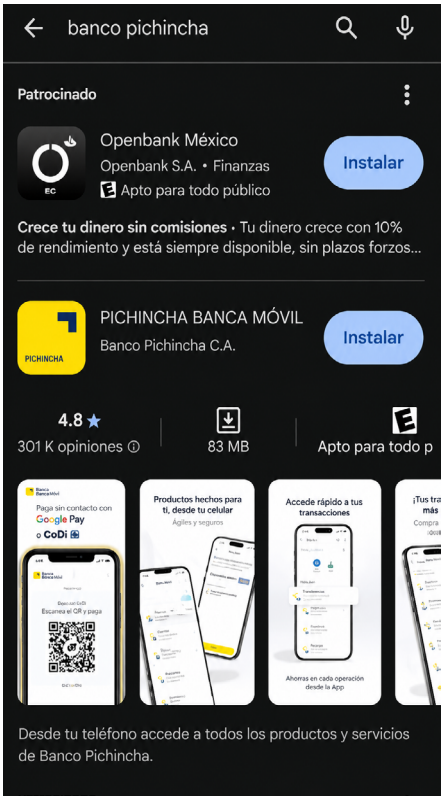
a. Desde la aplicación [APP] para teléfono portátil.

Para acceder usted primero desde descargar la aplicación del banco en el que desea realizar el trámite, esto puede hacerlo a través del espacio de descargas de su dispositivo.

Play Store

***Apple* Store**

Tras abrir uno de los dos: *Play Store* para teléfonos *Android* o a *Apple* Store, en el caso de iPhone. Se coloca el nombre del banco que se desea obtener la aplicación. Por ejemplo: Banco Pichincha, se debe dar clic en Instalar y luego abrir para proceder a usarla. Tal como se puede apreciar a continuación:

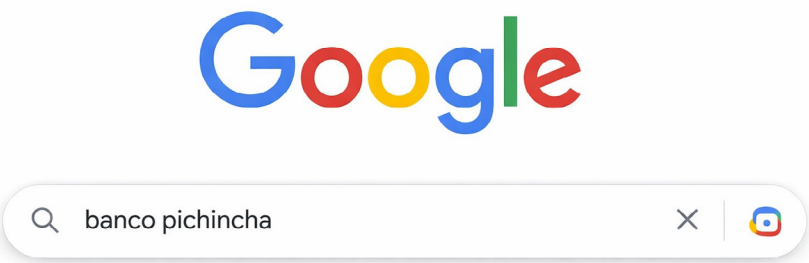


Nota. Tomado de cómo DESCARGAR Banca Móvil Pichincha en el Celular (¡en 1 minuto!). https://www.youtube.com/watch?v=RCIQ_IE67DQ

A través de esta aplicación usted accede a la banca web, que es un tipo de servicio para la realización de trámites bancarios sin necesidad de acudir de forma presencial. Se pueden realizar transferencias; pago de servicios básicos; recargas electrónicas, certificados bancarios, entre otros.[14]

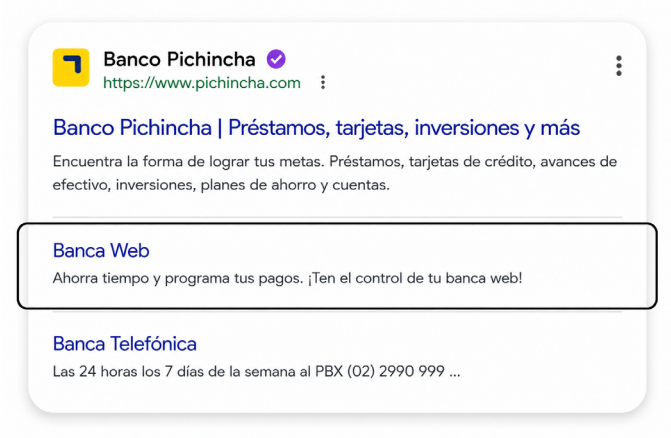
b. Creación de usuario y contraseña para poder usar la Banca Web

1. Ingresar en el buscador y escribir: Banco pichincha



14 Fuente: https://www.youtube.com/watch?v=HSyWo7KFz_4

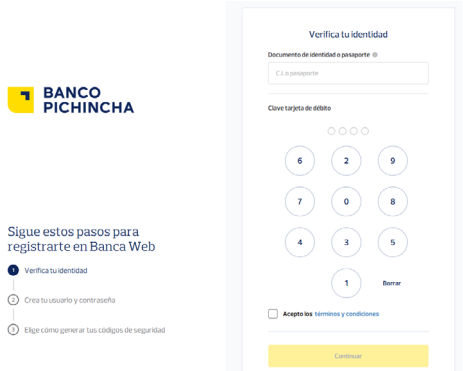
2. Seleccionar en la primera opción, el apartado correspondiente a Banca Web (recuadro):



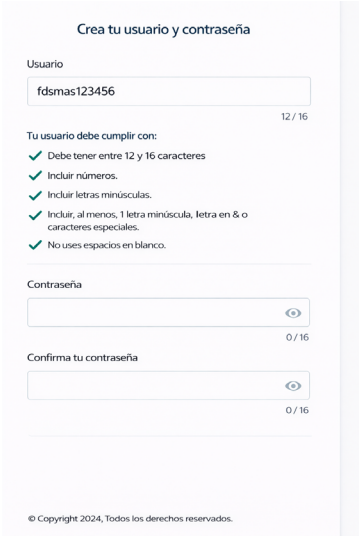
3. Una vez se cargue la página, ir a "Ingresa a Banca Web" (señalado en recuadro)

4. A continuación, aparecerá la siguiente página, en la que se debe señalar la opción "¿Usuario Nuevo? Regístrate Ahora" (señalado en recuadro).

5. A continuación, se habilitará la pantalla de registro. En el recuadro, ubicado en el lado izquierdo le indicara el orden de los pasos a seguir para su registro. En el lado derecho de la imagen, se deberá colocar el número de cédula. A continuación, en el recuadro inferior deberá digitar los números de la clave de la tarjeta de débito. Finalmente deberá aceptar los términos y condiciones marcando el recuadro respectivo y proceder a dar clic en el botón que dice continuar, tal como aparece en la imagen:

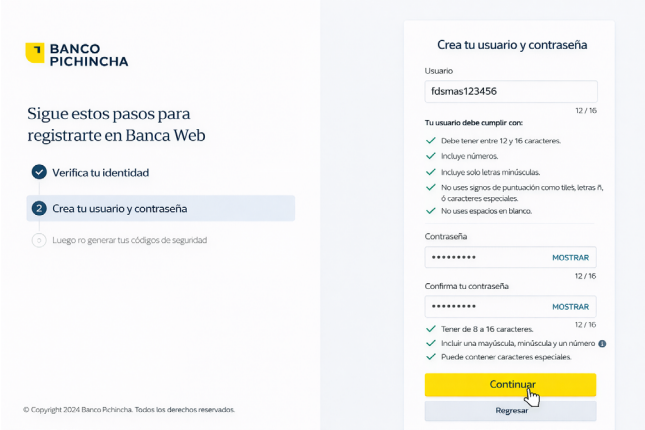


6. A continuación, se podrá crear el usuario y la contraseña para poder ingresar a la banca Web. Para crear el usuario se deberá cumplir con una serie de normas señaladas con visto, por ejemplo, que debe tener entre 12 y 16 caracteres; debe incluir por lo menos un número y ser solo de letras minúsculas; no se pueden usar signos de puntuación; entre otras. Ejemplo:



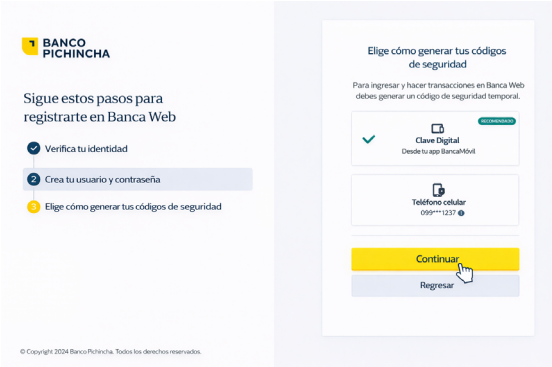
Nota. Tomado de "Como crear #BANCA WEB - #bancopichincha #facil #RÁPIDO", por Levi Creaciones. (2024, 11, mayo). *https://www.youtube.com/watch?v=E51x2pEw2Lg*

7. Para poder crearla contraseña se deberá cumplir también como requisitos, debe detener de 8 a 16 caracteres y en este caso si se pueden incluir mayúsculas, minúsculas y números. También se pueden incluir caracteres especiales como el signo de "@" u otros. Una vez escrita, se deberá confirmar en el cuadro de abajo, se debe escribir nuevamente la contraseña y se debe dar clic en el botón de continuar:



Nota. Tomado de "Como crear #BANCA WEB - #bancopichincha #facil #RÁPIDO", por Levi Creaciones. (2024, 11, mayo). *https://www.youtube.com/watch?v=E51x2pEw2Lg*

8. A continuación, le pedirá seleccionar cómo generar los códigos de seguridad para el momento que desee hacer transacciones: clave digital desde la aplicación del Banco o a través del teléfono celular.



Nota. Tomado de "Como crear #BANCA WEB - #bancopichincha #facil #RÁPIDO", por Levi Creaciones. (2024, 11, mayo). *https://www.youtube.com/watch?v=E51x2pEw2Lg*

9. Una vez seleccionada una de estas dos opciones se habilitará el botón de continuar y a continuación saldrá un recuadro que indica que se ha registrado en la Banca Web:

Nota. Tomado de "Como crear #BANCA WEB - #bancopichincha #facil #RÁPIDO", por Levi Creaciones. (2024, 11, mayo). *https://www.youtube.com/watch?v=E51x2pEw2Lg*

c. Usar la Banca Web

Para usar la banca a través del internet, debe contemplar los siguientes requisitos:

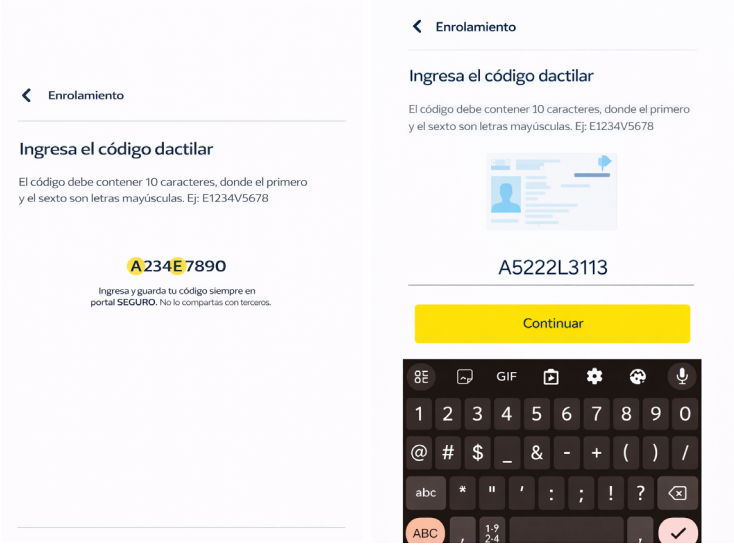
a. Se debe contar con usuario y contraseña -paso anterior.
b. Tener a la mano la cédula de identidad para poder ingresar el código dactilar
c. Dirección del correo electrónico que este registrado en el banco -si no se tiene la dirección, se debe acudir a la agencia a actualizar los datos.
d. La cámara frontal del celular debe estar en correcto funcionamiento.

Después de corroborar su cumplimiento, el uso de la banca web usted debe seguir los siguientes pasos:

1. Abrir la aplicación de Banco Pichincha en el celular o en la computadora. Va a solicitar escribir el usuario y contraseña de la Banca Web, luego dar clic en "Acepto los términos y condiciones" para luego dar clic en ese mismo momento en el recuadro que indica "Iniciar sesión", de color amarillo, como se puede apreciar en la siguiente imagen.

Nota. Tomado de "Como #crear #banca móvil - #banco #Pichincha 2024", por Levi Creaciones. (2024, 18, mayo). https://www.youtube.com/watch?v=HSyWo7KFz_4

2. A continuación, le va a solicitar el código dactilar, que se encuentra en la cédula de identidad, en la parte posterior, tal como se puede apreciar a continuación:

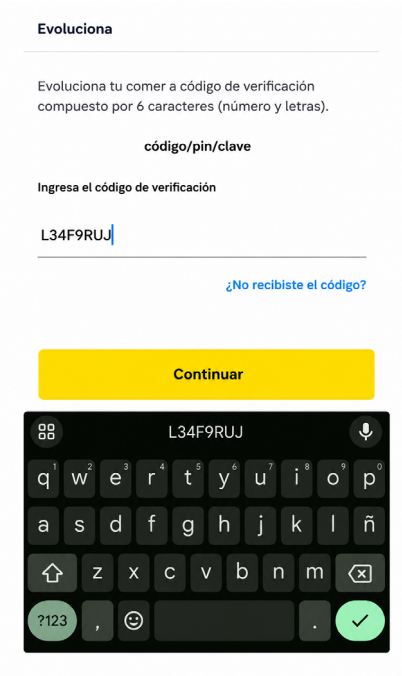


Nota. Tomado de "Como #crear #banca móvil - #banco #Pichincha 2024", por Levi Creaciones. (2024, 18, mayo). https://www.youtube.com/watch?v=HSyWo7KFz_4

3. En este momento se solicitará una *selfie*. Debe seguir las indicaciones como, no tener lentes, entre otros. Se debe mantener el celular firme durante unos segundos y automáticamente se tomará la foto y se procede a dar clic en el recuadro: “Enviar foto”. Esta opción se puede repetir, de no salir bien en la primera ocasión. Luego, aparece un mensaje de Enrolamiento, que es para poder acceder, se debe dar clic en el recuadro que dice “Enviar código” y llegará un correo a la dirección de correo electrónico registrado en Banco Pichincha.

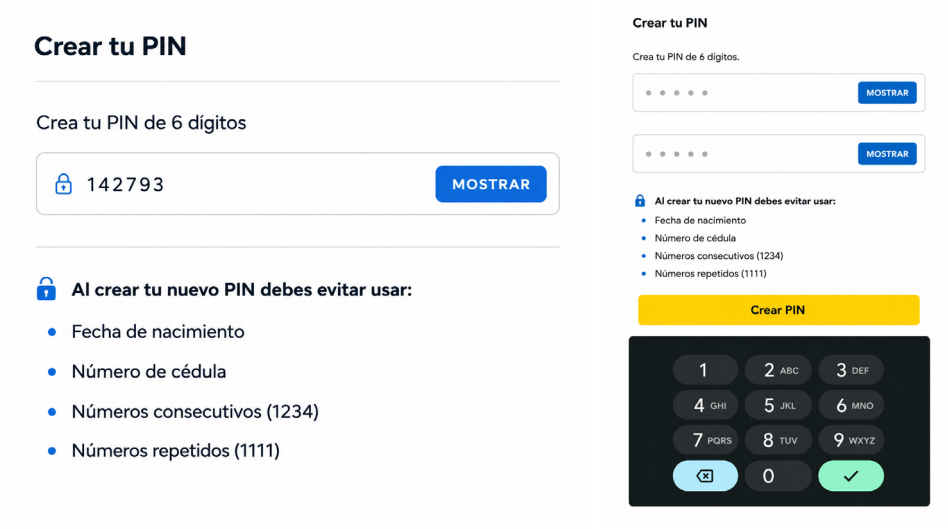
Nota. Tomado de “Como #crear #banca móvil - #banco #Pichincha 2024”, por Levi Creaciones. (2024, 18, mayo). https://www.youtube.com/watch?v=HSyWo7KFz_4

4. Se coloca el código y se da clic en continuar



*Nota***.** De “Como #crear #banca móvil - #banco #Pichincha 2024”, por Levi Creaciones. (2024, 18, mayo). https://www.youtube.com/watch?v=HSyWo7KFz_4

5. A continuación, se puede crear un pin; evite fechas de nacimiento, número de cédula, entre otras recomendaciones que se indica en la misma página. Luego, le pedirá repetir el pin y, a continuación, debe dar clic en el recuadro amarillo “Crear Pin”.



Nota. De "Como #crear #banca móvil - #banco #Pichincha 2024", por Levi Creaciones. (2024, 18, mayo). https://www.youtube.com/watch?v=HSyWo7KFz_4

6. Saldrá un mensaje que indica que la Banca está lista para usar:

Nota. De "Como #crear #banca móvil - #banco #Pichincha 2024", por Levi Creaciones. (2024, 18, mayo). https://www.youtube.com/watch?v=HSyWo7KFz_4

De esta manera, se pueden realizar transferencias, pago de servicios básicos, obtener certificados bancarios, consulta de movimientos, entre otros, que se verán a continuación.

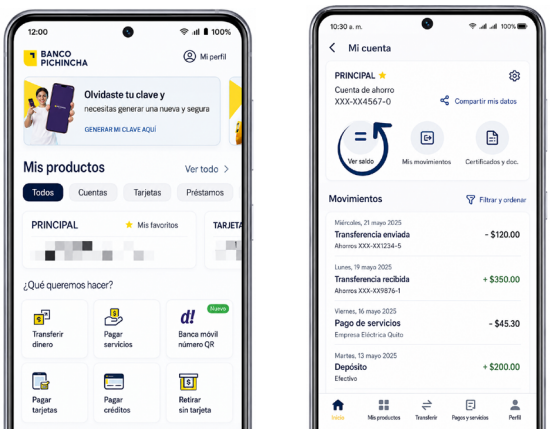
d. Transferencias electrónicas

Para realizar transferencias a través del internet usted debe seguir las siguientes indicaciones:

1. Se deba abrir la aplicación del Banco desde el celular, luego elegir una de las maneras de ingreso, por ejemplo, al usar el pin de 6 dígitos.

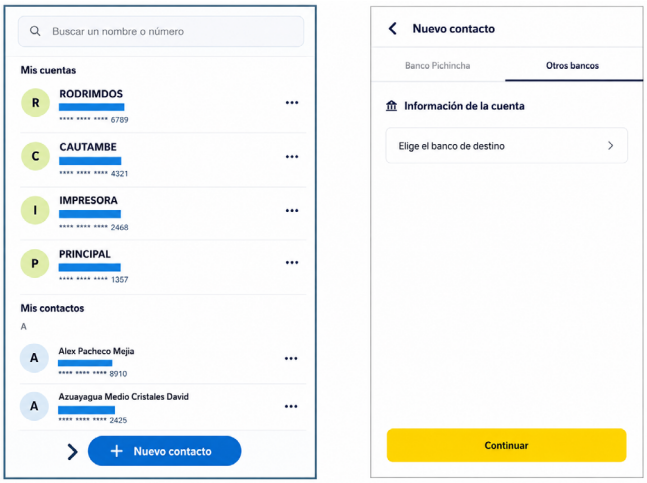
Nota. Tomado de "Como hacer una #transferencia del banco #Pichincha al banco #Guayaquil #transferenciabancaria", por Levi Creaciones. (2024, 18, octubre). https://www.youtube.com/watch?v=qYfkVwkHoAs

2. Una vez que se abre se puede ver las cuentas que usted tiene -tal como señalan las flechas, en este caso, se pueden apreciar tres números de cuentas-. Se deberá seleccionar la cuenta desde dónde hacer la transferencia y se deberá dar clic en la opción Transferir dinero, tal como se ve en las imágenes:



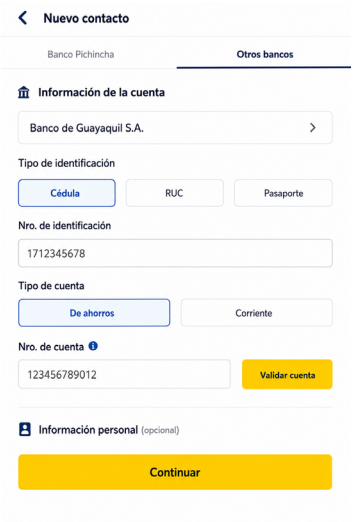
Nota. Tomado de "Como hacer una #transferencia del banco #Pichincha al banco #Guayaquil #transferenciabancaria", por Levi Creaciones. (2024, 18, octubre). https://www.youtube.com/watch?v=qYfkVwkHoAs

3. Se debe seleccionar la cuenta a la que se desea transferir el dinero, si es una cuenta que no está registrada se deberá hacer clic en nuevo contacto y posteriormente, se deberá seleccionar si es a una cuenta de Banco Pichincha o a Otros bancos, en este caso se seleccionará otros bancos y se dará clic en continuar.



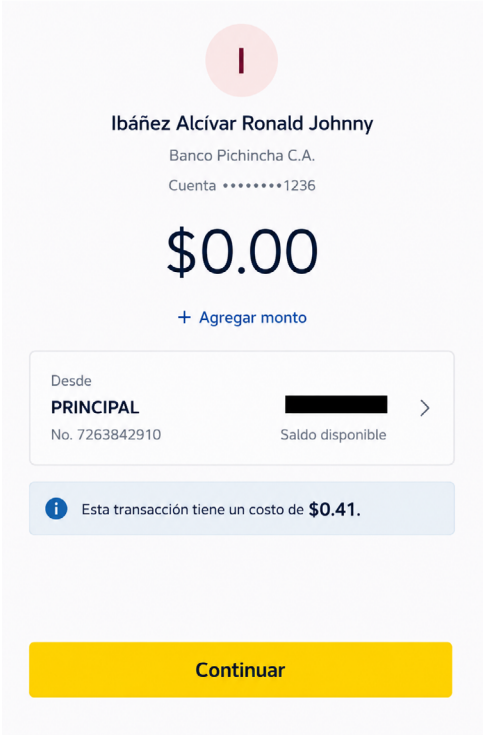
Nota. Tomado de "Como hacer una #transferencia del banco #Pichincha al banco #Guayaquil #transferenciabancaria", por Levi Creaciones. (2024, 18, octubre). https://www.youtube.com/watch?v=qYfkVwkHoAs

4. Se debe elegir el banco de destino, y se llenaran los datos solicitados como número de cédula y tipo de cuenta: ahorros o corriente.



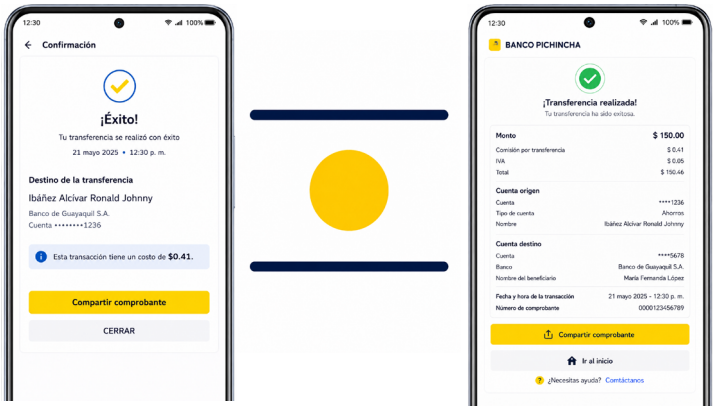
Nota. Tomado de "Como hacer una #transferencia del banco #Pichincha al banco #Guayaquil #transferenciabancaria", por Levi Creaciones. (2024, 18, octubre). https://www.youtube.com/watch?v=qYfkVwkHoAs

5. Aparecerá automáticamente el nombre de la persona propietaria de la cuenta y se debe dar clic en continuar. Entonces se podrá visualizar una pantalla con el nombre de la persona o institución indicada y se deberá colocar el monto a transferir, también se puede ingresar el motivo, por ejemplo: “pago de materiales”. En la pantalla se podrá visualizar la cuenta desde la cual se va a transferir y el costo de transacción. Tal como se puede apreciar a continuación:



Nota. Tomado de “Como hacer una #transferencia del banco #Pichincha al banco #Guayaquil #transferenciabancaria”, por Levi Creaciones. (2024, 18, octubre). https://www.youtube.com/watch?v=qYfkVwkHoAs

6. Finalmente, aparecerá en la pantalla la necesidad de confirmación de datos para la transferencia y, una vez que se confirma, el sistema la procesa. Automáticamente se genera el comprobante, el cual se puede compartir con una cuenta de WhatsApp, para poder tener un respaldo por cualquier necesidad, como se puede ver a continuación:

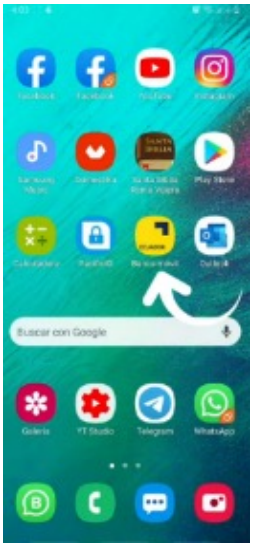


Nota. Tomado de "Como hacer una #transferencia del banco #Pichincha al banco #Guayaquil #transferenciabancaria", por Levi Creaciones. (2024, 18, octubre). https://www.youtube.com/watch?v=qYfkVwkHoAs

e. ¿Cómo obtener un certificado bancario en línea?

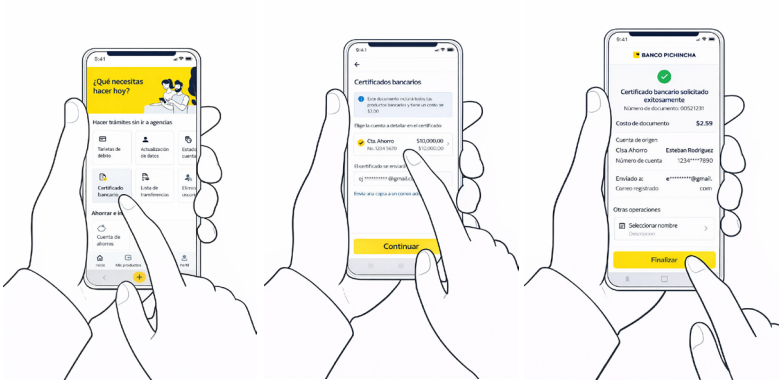
Para conseguir un certificado bancario a través del internet, usted debe seguir los siguientes pasos:

1. Se debe ir a la aplicación en el teléfono y dar un clic, luego seleccionar la forma de ingreso, una vez que se abre, se encuentra la pantalla, esta vez se seleccionará "mis productos", tal como se ve en las imágenes:



Nota. Tomado de "Como obtener un #Certificado Bancario #bancamovil #bancopichincha", por Levi Creaciones. (2023, 13, enero). https://www.youtube.com/watch?v=Urwsx6m217E

2. A continuación, en la parte inferior de pantalla de inicio de Banca Móvil, seleccione la opción “Solicitudes”. Después, elegir la opción “Certificado bancario”. Una vez cargada la página, saldrá un mensaje en la parte superior: Este documento incluye sus productos bancarios y tiene un costo de $2.59 y se podrá elegir la cuenta de la que se debitará el costo indicado. Saldrá un mensaje que indica que el certificado bancario se solicitó exitosamente. Inmediatamente llegará al correo del usuario/a.



Nota. Tomado de “Como obtener un #Certificado Bancario #bancamovil #bancopichincha”, por Levi Creaciones. (2023, 13, enero). https://www.youtube.com/watch?v=Urwsx6m217E

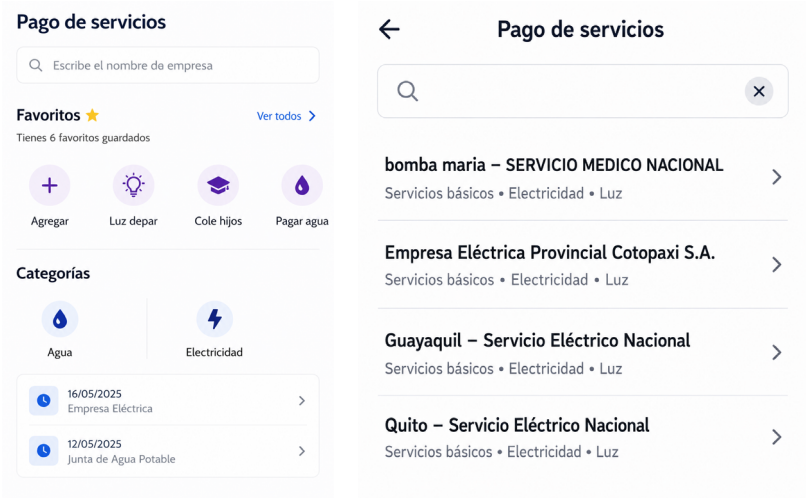
f. Pagar servicios básicos

Para pagar los servicios usted debe:

1. Ingresar a la App y en el menú principal elegir la opción pagar servicios. Seleccionar el servicio que desea pagar, por ejemplo: “electricidad”.

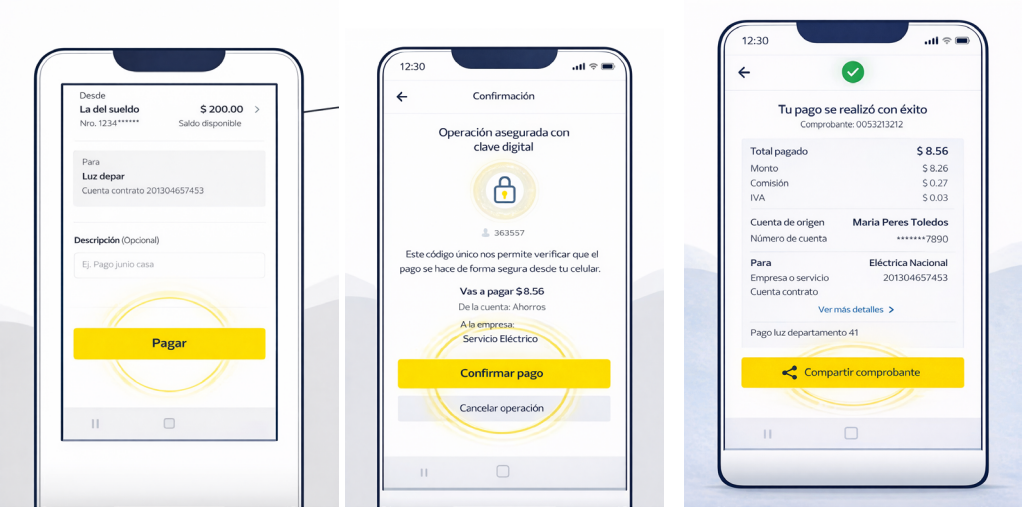
Nota. Tomado de “ “#PichinchaTutoriales**:** Pago de servicios en Banca Móvil”, por Banco Pichincha. (2023, 25, diciembre). https://www.youtube.com/watch?v=Ym-XDFbVVeQ

2. Elegir la empresa a la que se desea realizar el pago. Luego, ingresar los datos, si gusta puede guardar en favoritos para futuros usos.



Nota. Tomado de " "#PichinchaTutoriales**:** Pago de servicios en Banca Móvil", por Banco Pichincha. (2023, 25, diciembre). https://www.youtube.com/watch?v=Ym-XDFbVVeQ

3. Posteriormente, revise que los datos estén correctos y confirme el pago. Se notificará que el pago se ha realizado con éxito y si desea se puede compartir el comprobante. Tal como se puede apreciar en las siguientes imágenes:

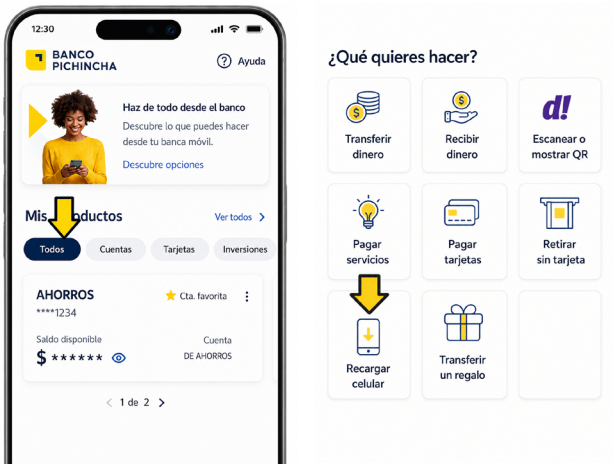


Nota. Tomado de "#PichinchaTutoriales**:** Pago de servicios en Banca Móvil", por Banco Pichincha. (2023, 25, diciembre). https://www.youtube.com/watch?v=Ym-XDFbVVeQ

g. Recargas electrónicas de operadoras celulares

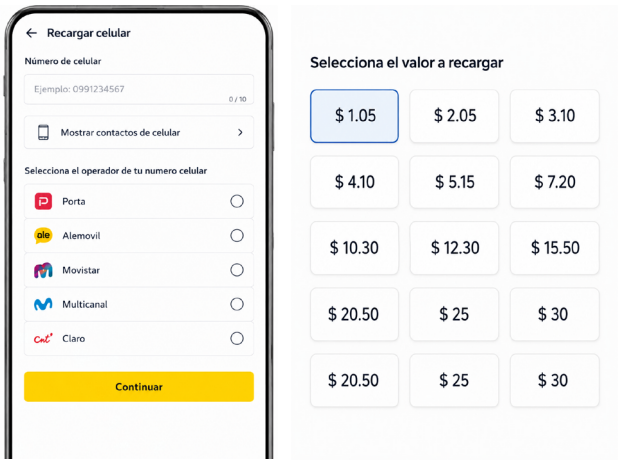
Para realizar recargas electrónicas usted debe seguir los siguientes pasos:

1. Con la opción "Todos" activado, se habilitan una serie de acciones que se pueden generar, entre ellas, recargar celular. Dar clic en esa opción:



Nota. Tomado de "Como HACER Una RECARGA ILIMITADA Desde BANCA MOVIL PICHINCHA", por Bydex300. (2025, 6, febrero). https://www.youtube.com/watch?v=GyLLyW49Yj0

2. Se deberá ingresar el número del celular que se desea recargar y seleccionar la operadora, por ejemplo: "Claro". Luego se debe seleccionar el valor a recargar y dar clic en continuar. De esa forma, se acreditará el valor asignado al celular.

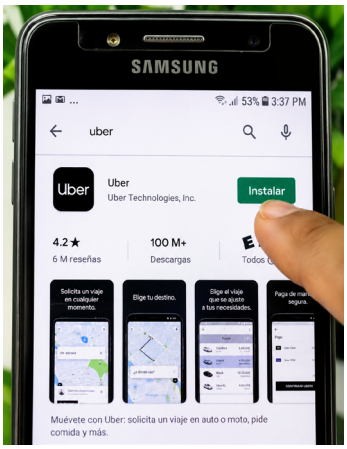


Nota. Tomado de "Como HACER Una RECARGA ILIMITADA Desde BANCA MOVIL PICHINCHA", por Bydex300. (2025, 6, febrero). https://www.youtube.com/watch?v=GyLLyW49Yj0

11.2. Aplicaciones útiles

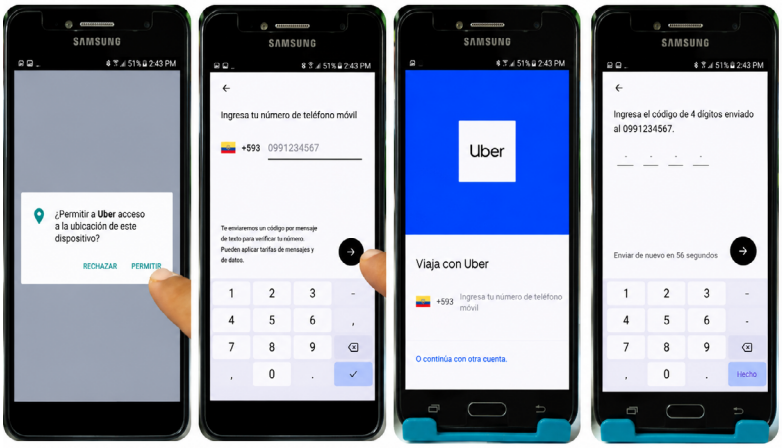
Entre las aplicaciones útiles, están las relacionadas con el transporte, mismas que se puede utilizar de la siguiente manera:

a. Instalar la aplicación en el celular: Ir al ícono de *Play Store* y dar clic. Escribir Uber y seleccionar el gráfico correspondiente e instalar. Esperar a que se descargue y abrir.



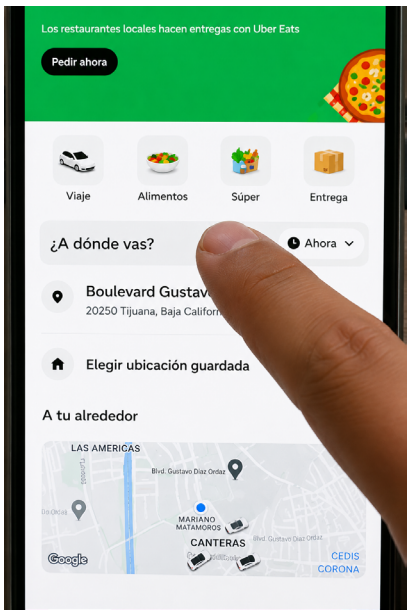
Nota. Tomado de "Cómo Bajar la Aplicación de UBER - DESCARGAR UBER APP", por Apprende (2020, 28, enero). https://www.youtube.com/watch?v=W4cGc3naYFE

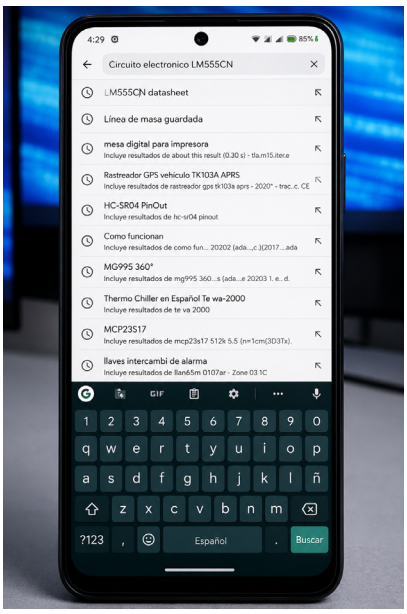
b. Se inicia con las configuraciones básicas: Preguntará si desea permitir el acceso a la ubicación de este dispositivo, se deberá colocar "permitir", luego ingresar el número de celular y continuar. Se solicitará datos como correo electrónico y un código de confirmación:



Nota. Tomado de "Cómo Bajar la Aplicación de UBER - DESCARGAR UBER APP", por Apprende (2020, 28, enero). https://www.youtube.com/watch?v=W4cGc3naYFE

c. A continuación, se podrá pedir una unidad. Se debe dar clic en “¿A dónde vas?”. En la parte superior aparecerá automáticamente su ubicación y en el recuadro con la pregunta “¿A dónde vas?” se deberá colocar la dirección a la que desea dirigirse.

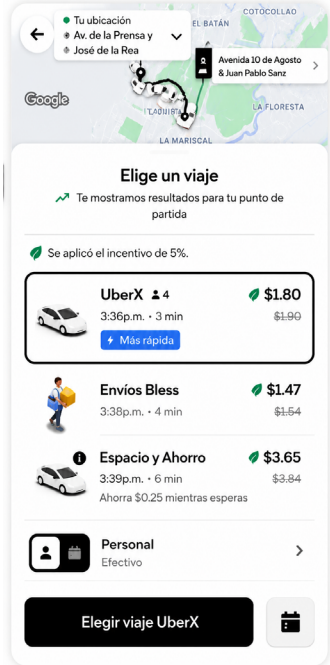




Es importante considerar que, para que la aplicación pueda detectar correctamente la ubicación, esta opción debe estar previamente activada en la configuración del teléfono.

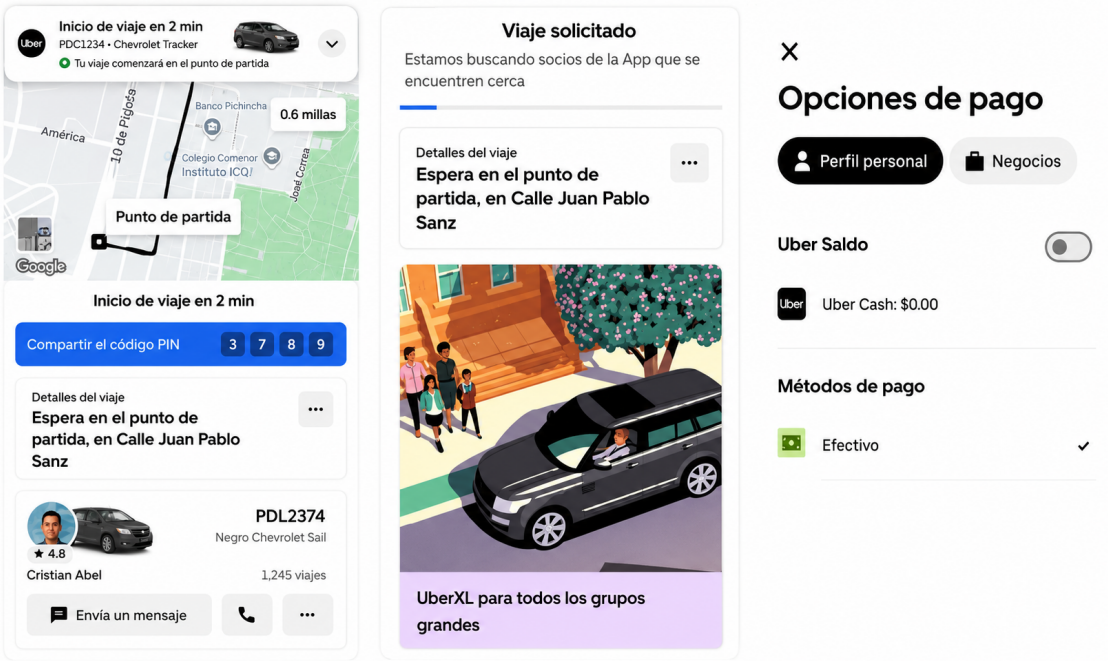
Si la persona solicitante es quien realizará el viaje, la ubicación se registrará automáticamente desde su dispositivo. En caso contrario, deberá ingresar o ajustar manualmente la ubicación desde el teléfono.

Una vez colocada la dirección: Por ejemplo: Amazonas y Gaspar de Villarroel procede a mostrar el valor, de acuerdo al tipo de vehículo que se desea seleccionar: Uber X; Espera y ahorra o envíos bikes -este último permite generar entregas desde casa-. A continuación, se deberá elegir la forma de pago, por ejemplo: efectivo. Regresar y dar clic en Elegir viaje Uber X -que en este caso se seleccionó previamente-.



d. Se deberá confirmar el punto de partida -es decir la ubicación que Uber detecta como dirección donde se encuentra quien solicita la unidad- si no es correcta, solo se debe colocar el dedo sobre el anuncio de color negro de Inicio de viaje en Calle Juan Pablo Sanz y deslizarlo a donde se desea que el conductor llegue, deslizar el dedo hacia el punto correcto.

A continuación, se debe dar clic en “confirmar inicio de viaje”. La aplicación le indicará que el viaje ha sido solicitado y buscan conductores. Una vez que asigna un conductor, aparecerá el tiempo que tardará en llegar la unidad y un código que se deberá indicar al conductor. Así se podrá iniciar el viaje.



Nota. Tomado de aplicación personal de UBER

11.3. Aplicación de clima. Instalación y uso básico

Otra de las aplicaciones importantes es aquella relacionada con el clima. A continuación, se incluye información al respecto.

11.3.1. Tiempo, temperatura y clima diario.

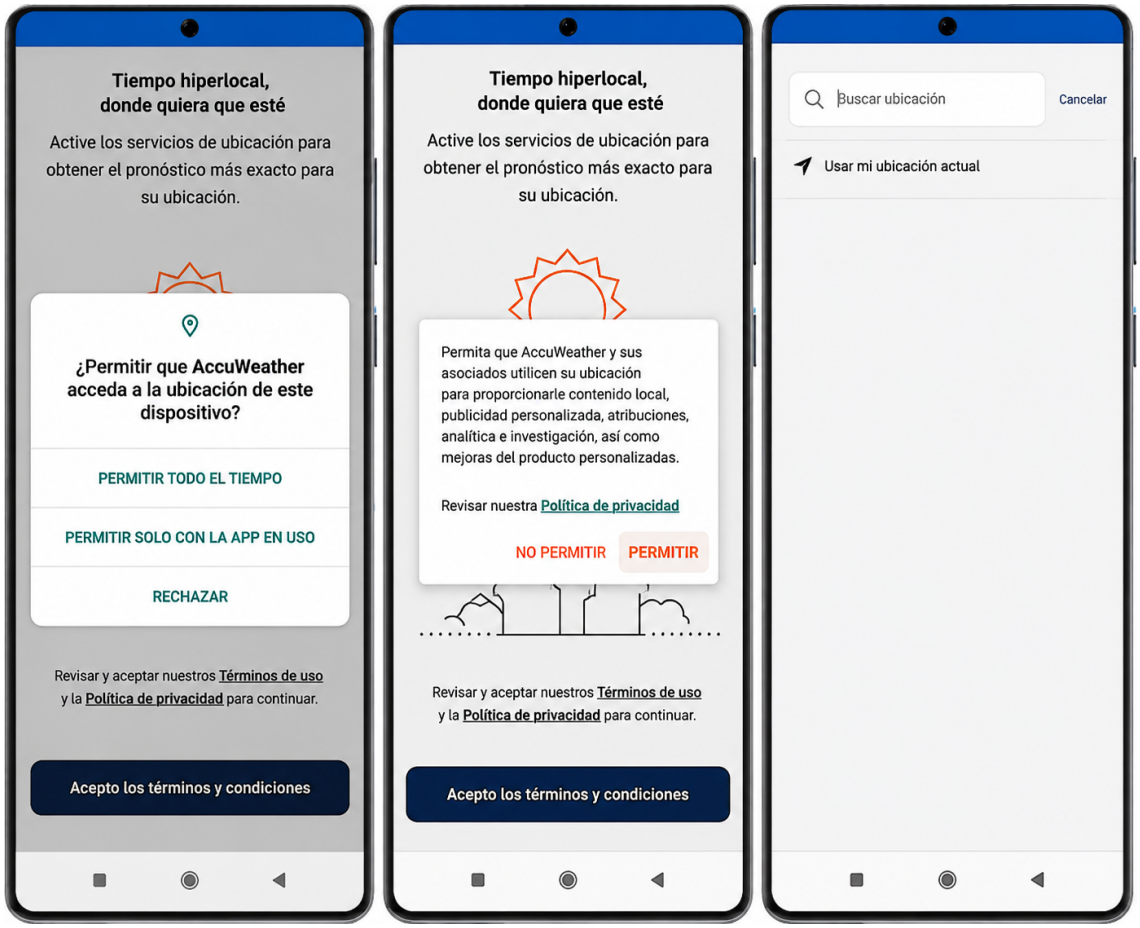
Para utilizar una aplicación de tiempo, usted debe:

1. Acudir a la *Play Store* en la pantalla del teléfono.
2. En el buscador, escribir “AccuWeather” y dar clic en “Instalar”. Luego dar clic en “Abrir”.

Nota. Tomado de "Descargar e Instalar AccuWeather y las Mejores Aplicaciones para ver el Clima en *Android*", por Mira Como Hacerlo (2021, 9, septiembre). https://www.youtube.com/watch?v=Bk0KWIOaJEI

3. Una vez que se abra, se deberá dar clic en "Empezar". Luego la aplicación solicita aceptar términos y condiciones, por lo que se dará clic en "Acordar y continuar". A continuación, la aplicación pedirá los permisos de Ubicación, se deberá colocar "Siguiente". También se preguntará si se desea que AccuWeather envíe notificaciones, se deberá seleccionar. Y finalmente se deberá aceptar Privacy Promise.

   La aplicación permitirá seleccionar el modo de visualización de los datos. Se recomienda, acoger el sistema "Métrico", que brinda la información en grados centígrados, kilómetros, horas y milímetros. Se podrá colocar la ubicación, código postal o ciudad de donde se desea obtener la información para obtener resultados más precisos.



Nota. Tomado de "Descargar e Instalar AccuWeather y las Mejores Aplicaciones para ver el Clima en *Android*", por Mira Como Hacerlo (2021, 9, septiembre). https://www.youtube.com/watch?v=Bk0KWIOaJEI

11.4. Aplicaciones de agendamiento de citas médicas

Existen diversas aplicaciones y software diseñados específicamente para el agendamiento de citas médicas, a continuación, se incluyen el proceso que se puede seguir.

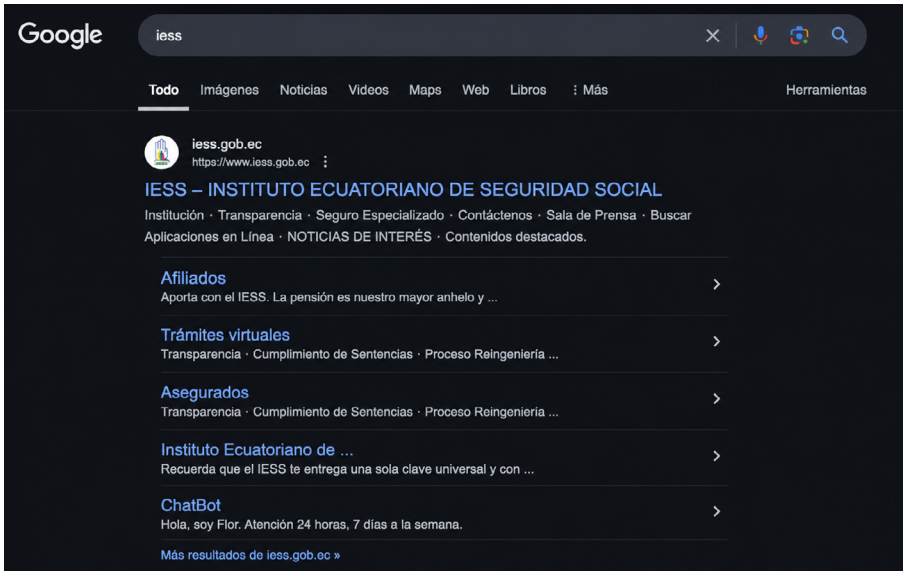
11.4.1. Agendamiento citas médicas IESS

Para agendar una cita médica en el IESS, usted debe:

1. Ingresar a *Google*

Nota. De "Las aplicaciones para el escritorio de *Google Chrome*", por HOMODIGITAL (2025). https://www.homodigital.net/2013/09/las-aplicaciones-para-el-escritorio-de-*Google-Chrome*.html

2. En el buscador digitar IESS



Nota. Tomado de "Como agendar cita médica en el IESS por Internet", por Nosotros Acolitamos (2025, 3, febrero). https://www.youtube.com/watch?v=uakjiI7fK7Q

3. Se puede dar clic en “CITAS MÉDICAS EN LÍNEA” (flecha superior) o en el chat (flecha inferior).

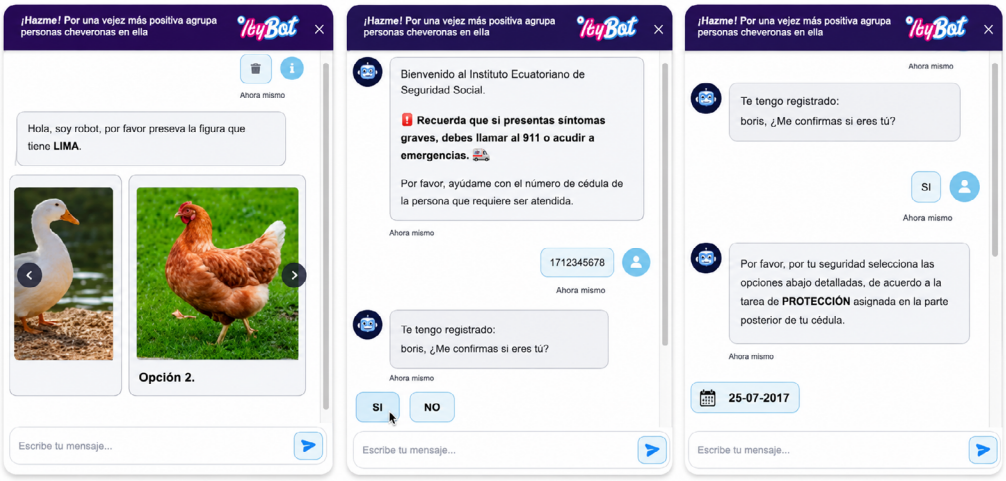
Nota. Tomado de “Como agendar cita médica en el IESS por Internet”, por Nosotros Acolitamos (2025, 3, febrero). https://www.youtube.com/watch?v=uakjiI7fK7Q

4. Elija el chat y escriba cualquier palabra.

Nota. Tomado de “Como agendar cita médica en el IESS por Internet”, por Nosotros Acolitamos (2025, 3, febrero). https://www.youtube.com/watch?v=uakjiI7fK7Q

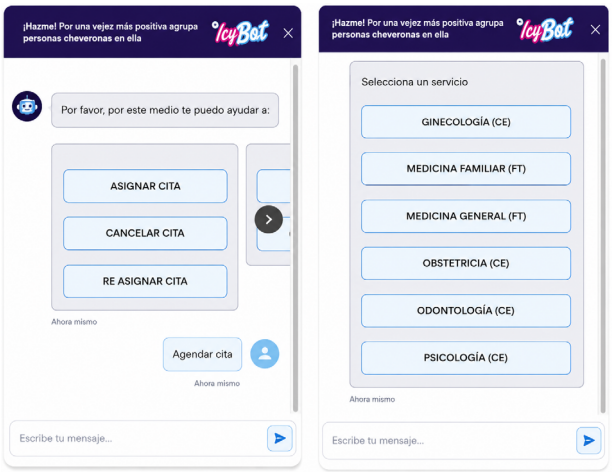
5. Se solicita elegir una imagen, por ejemplo, en este caso: gallina, para comprobar que no es un robot. Seleccione la opción correcta y posteriormente, debe digitar la cédula para confirmar su identidad. A continuación, debe elegir la fecha de expedición o emisión de la

cédula -esta información se encuentra en la parte posterior del documento de identidad-. Se debe seleccionar la opción correspondiente: Tal como se puede apreciar en las imágenes:



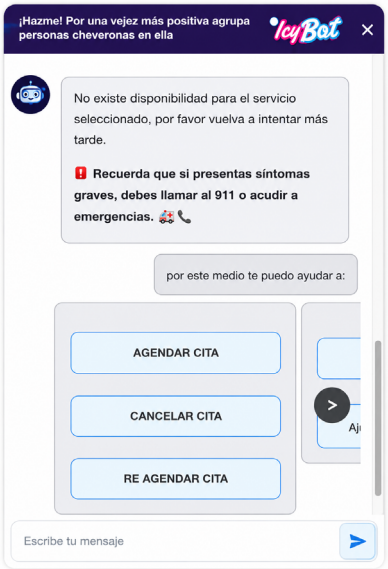
Nota. Tomado de "Como agendar cita médica en el IESS por Internet", por Nosotros Acolitamos (2025, 3, febrero). https://www.youtube.com/watch?v=uakjiI7fK7Q

6. Se debe elegir entonces la acción que se desea realizar: agendar una cita; cancelar una cita; re agendar una cita; información de una cita o actualizar los datos. En este caso, se agendará una cita. Seleccionar "agendar cita" y posteriormente se despliega la especialidad, por ejemplo: "medicina general".



Nota. Tomado de "Como agendar cita médica en el IESS por Internet", por Nosotros Acolitamos (2025, 3, febrero). https://www.youtube.com/watch?v=uakjiI7fK7Q

7. Probablemente saldrá un mensaje que no hay disponibilidad del servicio seleccionado y se deberá ingresar más tarde. En caso de existir disponibilidad, saldrá el sector o provincia donde existe disponibilidad y de seleccionar una opción, le preguntarán si desea la cita en la mañana o en la tarde, le pedirán confirmar la hora. Tras estos pasos, le indicarán el detalle de los datos de la cita. Si está de acuerdo y está todo correcto deberá seleccionar: "Es todo, ¡Gracias!". De lo contrario, puede cancelar en ese mismo momento la cita.



Nota. Tomado de "Como agendar cita médica en el IESS por Internet", por Nosotros Acolitamos (2025, 3, febrero). https://www.youtube.com/watch?v=uakjiI7fK7Q

11.5. Recordatorios de medicamentos y seguimiento a la salud

A continuación, se incluye información para la generación de recordatorios de medicamentos y seguimiento a la salud.

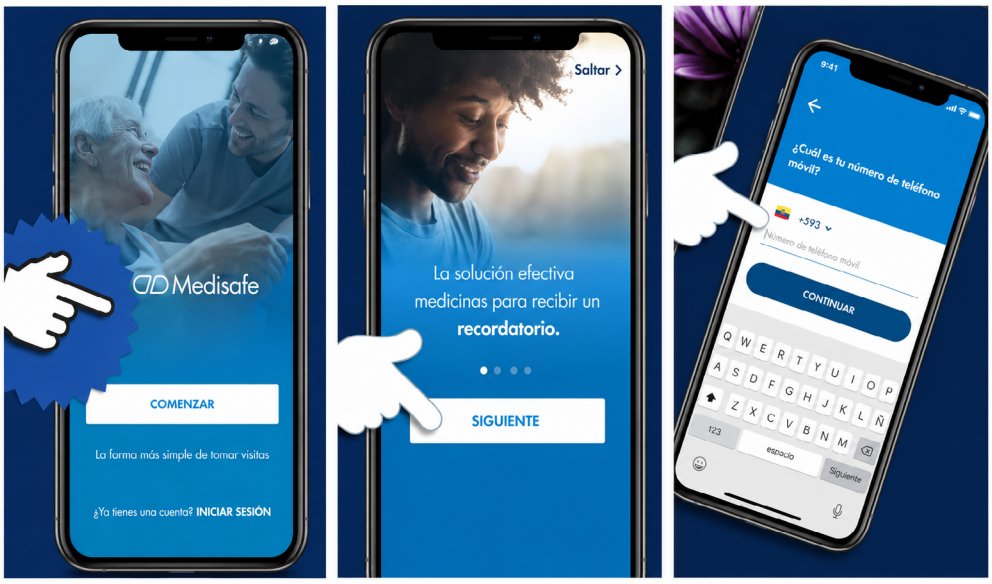
11.5.1. Aplicación para recordatorio de toma de medicación

Para utilizar una aplicación que le permita recordar el consumo de sus medicaciones, usted debe:

1. Ir a *Play Store* y buscar "Medisafe". ´Pulsar en Instalar. Una vez instalada abrirla.

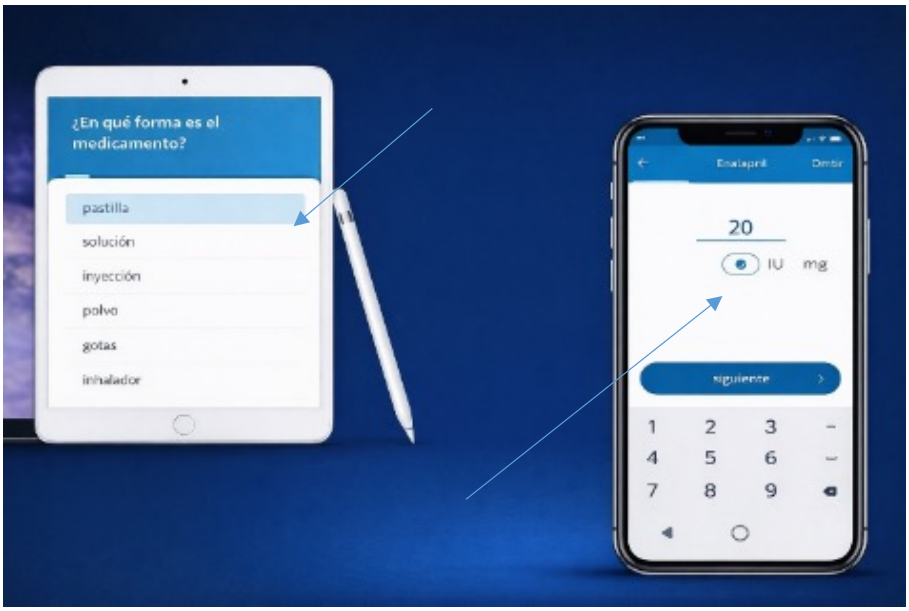
Nota. De "Medisafe. Aplicación para controlar nuestra medicación", por CPAM SEVILLA ESTE (2020, 28, diciembre). https://www.youtube.com/watch?v=xMngzvGCJEA

2. Pulsar en Comenzar. Luego solicitar agregar la primera medicina para recordar. La aplicación preguntará qué medicamento se desea agregar. Por ejemplo, en este caso "Enalapril" y se debe pulsar en el ícono que dice "Próximo".



Nota. De "Medisafe. Aplicación para controlar nuestra medicación", por CPAM SEVILLA ESTE (2020, 28, diciembre). https://www.youtube.com/watch?v=xMngzvGCJEA

3. La aplicación preguntará en qué forma y de qué medida es el medicamento.

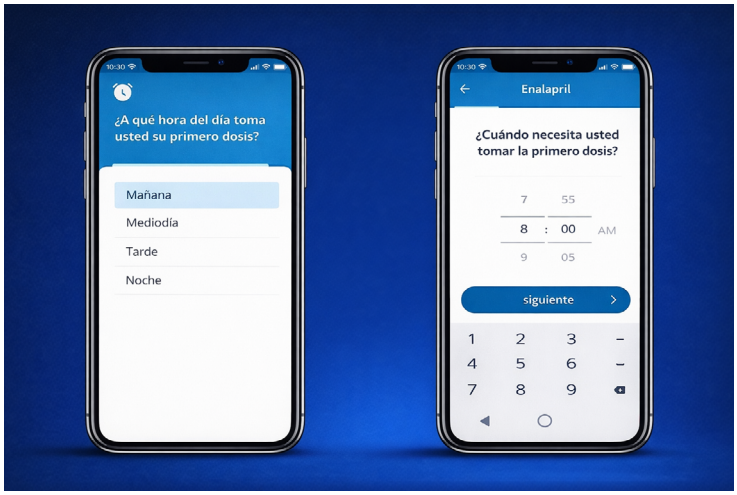


Nota. De "Medisafe. Aplicación para controlar nuestra medicación", por CPAM SEVILLA ESTE (2020, 28, diciembre). https://www.youtube.com/watch?v=xMngzvGCJEA

4. Se necesitará responder si se necesita tomar el medicamento todos los días o con qué frecuencia.

Nota. De "Medisafe. Aplicación para controlar nuestra medicación", por CPAM SEVILLA ESTE (2020, 28, diciembre). https://www.youtube.com/watch?v=xMngzvGCJEA

5. Preguntará la hora del día y cuándo tomar el medicamento. Se deberá seleccionar y poner “Siguiente”.



Nota. De “Medisafe. Aplicación para controlar nuestra medicación”, por CPAM SEVILLA ESTE (2020, 28, diciembre). https://www.youtube.com/watch?v=xMngzvGCJEA

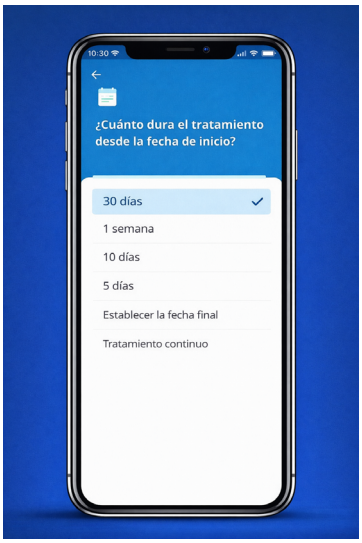
6. A continuación, se establece la opción de duración del medicamento para que pueda avisarle al momento que este por acabarse el medicamento. Se debe guardar esta información.

Nota. De “Medisafe. Aplicación para controlar nuestra medicación”, por CPAM SEVILLA ESTE (2020, 28, diciembre). https://www.youtube.com/watch?v=xMngzvGCJEA

7. Colocar la fecha del día de inicio en que se desea que le recuerde la toma del medicamento y se pulsa en “siguiente”.

Nota. De “Medisafe. Aplicación para controlar nuestra medicación”, por CPAM SEVILLA ESTE (2020, 28, diciembre). https://www.youtube.com/watch?v=xMngzvGCJEA

8. Colocar la duración del tratamiento, si son días, semanas o si es un tratamiento continuo.

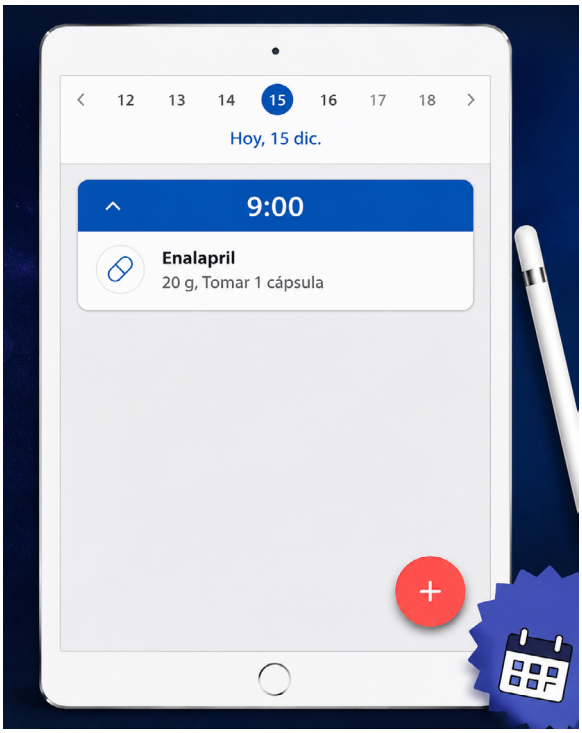


Nota: De “Medisafe. Aplicación para controlar nuestra medicación”, por CPAM SEVILLA ESTE (2020, 28, diciembre). https://www.youtube.com/watch?v=xMngzvGCJEA

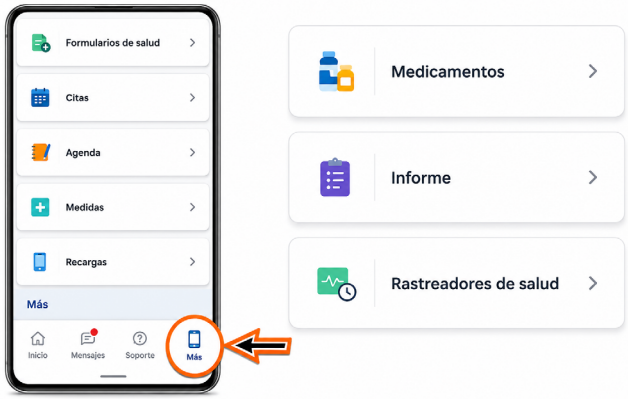
9. Para finalizar de clic en “guardar”.

Nota. De “Medisafe. Aplicación para controlar nuestra medicación”, por CPAM SEVILLA ESTE (2020, 28, diciembre). https://www.youtube.com/watch?v=xMngzvGCJEA

10. El tratamiento se queda guardado y si se desea agregar otro, debe dar clic en el signo más y se configuraría, de la misma manera, otro tratamiento.



Esta aplicación le permitirá programar los medicamentos pero, si va a la opción "Más", ubicada en la esquina inferior derecha, también podrá obtener un informe que se enviará a un correo electrónico, con base en el registro de la toma de su tratamiento; contar con rastreador de salud, donde se puede dar seguimiento a síntomas que tiene, por ejemplo, un dolor en el pecho y registrar esta información; recordar citas médicas; generar apuntes es una agenda, guardar los contactos médicos -le permite guardar datos de su médico ; farmacia; contacto de emergencia; proveedor de seguro; clínica u otro- y, ver su historial de reposición de medicina.
Tal como se puede apreciar en las siguientes imágenes:



Nota. De "Medisafe. Aplicación para controlar nuestra medicación", por CPAM SEVILLA ESTE (2020, 28, diciembre). https://www.youtube.com/watch?v=xMngzvGCJEA

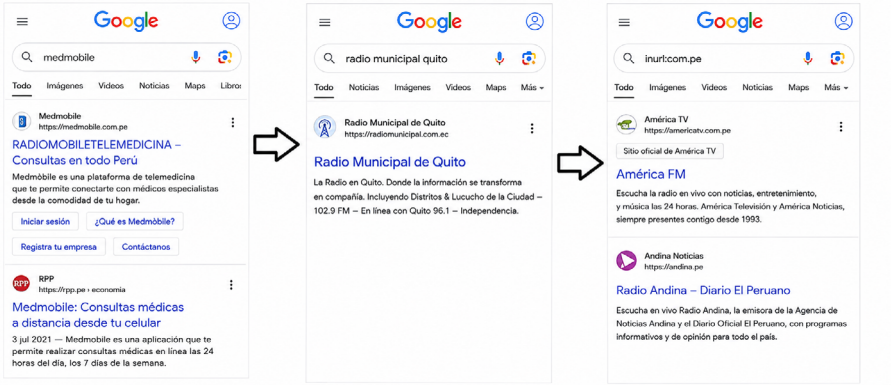
11.6. Acceso a radio desde el celular

Puede acceder a la radio desde el celular a través de su receptor FM integrado -si el dispositivo lo tiene, solo necesitas conectar auriculares- o, más comúnmente, mediante aplicaciones de radio por Internet, a continuación, se incluye las indicaciones necesarias para lograrlo.

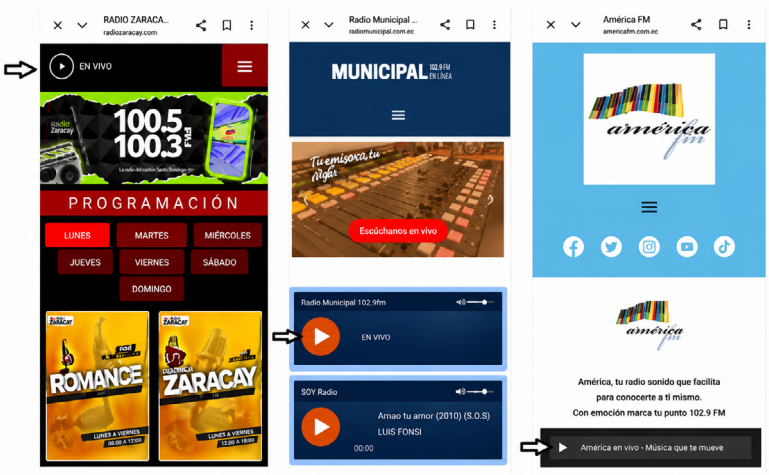
11.6.1. Formas de escuchar radio a través del internet

1. La forma más sencilla y personalizada de búsqueda es a través de *Google*. En el buscador se colocará el nombre de la estación que se quiere escuchar, por ejemplo, las radios: Zaracay; Municipal; Armónica

u otra. De clic en la primera opción que aparece en pantalla, o en aquella que indique "*on line*" "en vivo", tal como se puede apreciar en las siguientes imágenes:



2. A continuación, aparecerá la página de la radio que se solicitó y para poder escuchar, se deberá dar clic en el ícono de *Play*, tal como se puede ver a continuación:



11.7. Acceso a videos de YouTube

Es importante tener en cuenta que YouTube dispone de dos modalidades de uso: una versión gratuita y una versión de pago denominada Premium.

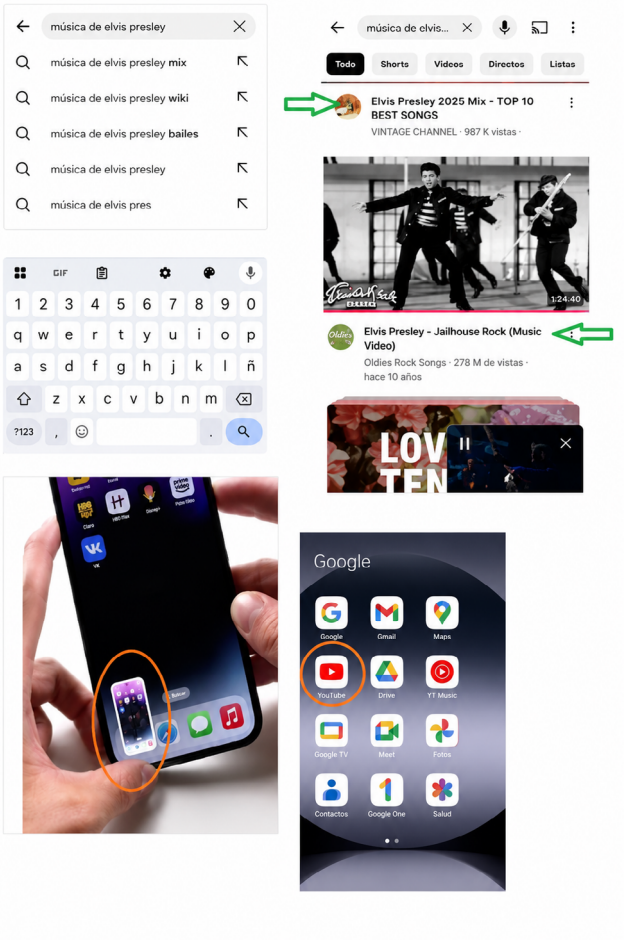
Al abrir la aplicación, es posible que aparezca una opción para suscribirse a YouTube Premium, la cual implica un costo. Si no desea contratar

este servicio, se recomienda seleccionar la opción de rechazo u omitir la suscripción y continuar utilizando la versión gratuita sin inconvenientes.

Para acceder a los videos de YouTube se sugiere seguir el siguiente procedimiento:

1. Buscar en la pantalla principal el siguiente ícono:

2. Colocar lo que se desee buscar desde música de cualquier artista; recetas de comida, tutoriales de carpintería, de uso de distintos dispositivos; clases de baile, entre muchas otras cosas que se desee mirar. Aparecerán una serie de alternativas, se deberá seleccionar la que más se ajuste a lo que se busca y a continuación aparecerán los videos, se deberá dar clic sobre la descripción que se desee y se reproducirá el contenido, tal como se puede apreciar a continuación:



11.8. Captura de pantalla

Sirve para obtener la imagen de cualquier información que aparece en su teléfono y que usted considere importante. Esta imagen se irá automáticamente a la galería del teléfono.

11.8.1. iPhone

Usted tiene tres opciones para lograrlo

1. Hacer clic al mismo tiempo en los botones de volumen (izquierda) y encendido (derecha):

Nota. Tomado de "iPhone trucos: cómo hacer captura de pantalla en 3 formas. **#capturadepantalla #iphone**", por @TenorshareSpanish (2022, 8, noviembre). https://www.youtube.com/watch?v=VXhPWDgB2_4

2. Buscar un botón virtual

Nota. Tomado de "iPhone trucos: cómo hacer captura de pantalla en 3 formas. #capturadepantalla #iphone", por @TenorshareSpanish (2022, 8, noviembre). https://www.youtube.com/watch?v=VXhPWDgB2_4

3. Tocar la espalda de iPhone dos veces

Nota. Tomado de "iPhone trucos: cómo hacer captura de pantalla en 3 formas. #capturadepantalla #iphone", por @TenorshareSpanish (2022, 8, noviembre). https://www.youtube.com/watch?v=VXhPWDgB2_4

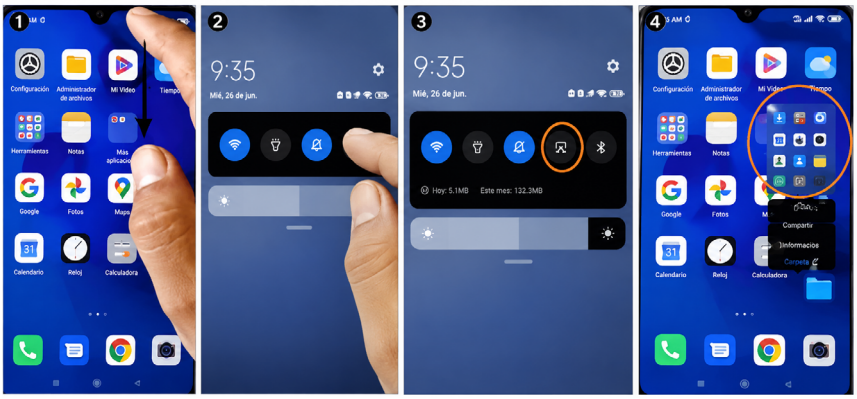
11.8.2. Android: opciones para lograrlo

Antes de ejecutar esta acción, es indispensable verificar las instrucciones específicas para el modelo de teléfono que se posee. Para ello, se recomienda realizar una búsqueda en navegadores como *Google Chrome*, Opera o Mozilla Firefox, utilizando el nombre exacto del dispositivo.

Esto es necesario porque, en algunos equipos con sistema *Android*, determinadas combinaciones de teclas pueden activar funciones críticas, como el restablecimiento de fábrica o cambios en la configuración del sistema. Por tanto, una verificación previa permite evitar errores que puedan afectar el funcionamiento del dispositivo o provocar la pérdida de información. A continuación, se incluye el procedimiento más común para capturar la pantalla.

1. Deslizar los dedos desde la parte superior de la pantalla del teléfono hasta visualizar el ícono de captura (tijera dentro de un cuadrado,

encerrado en el círculo naranja), dar clic ahí, y se tomará la foto (óvalo amarillo). Tal como se puede apreciar en las siguientes imágenes:



Nota. Tomado de "como tomar captura de pantalla 3 formas fáciles en cualquier celular *Android*", por *ANDROID* MANIAh (2024, 26, junio). https://www.youtube.com/watch?v=D5c7iW5oB6w

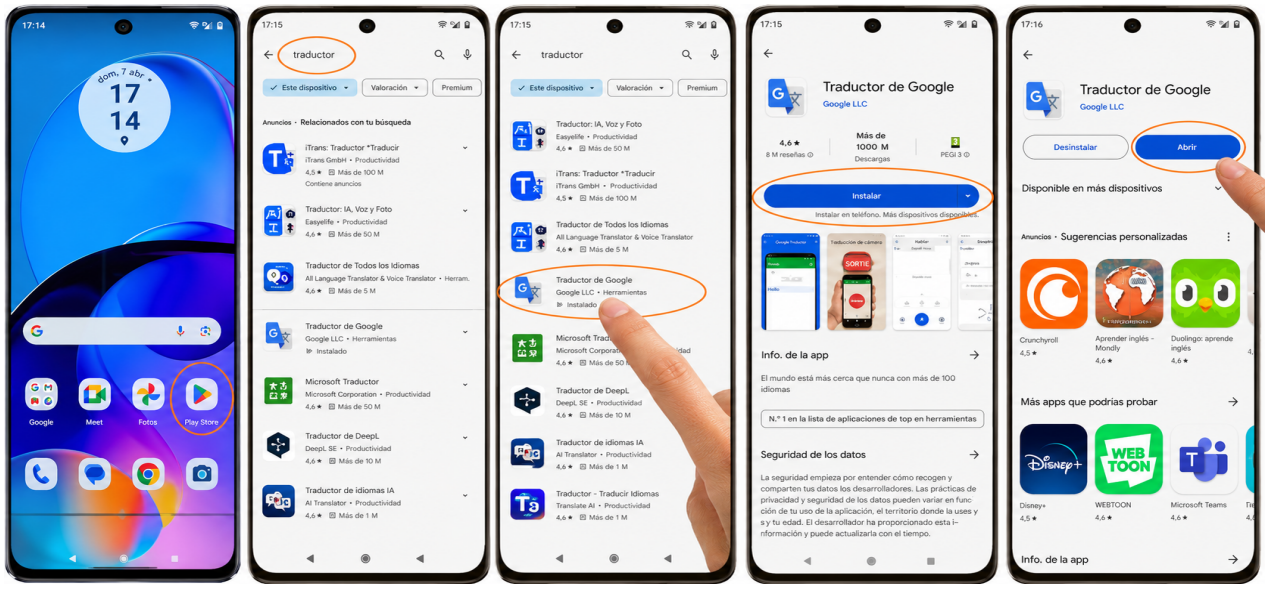
2. Apretar al mismo tiempo la parte inferior del botón de volumen con la del botón de apagado. La captura de pantalla se realizará automáticamente.

Nota. Tomado de "como tomar captura de pantalla 3 formas fáciles en cualquier celular Android", por ANDROID *MANIAh (2024, 26, junio). https://www.youtube.com/watch?v=D5c7iW5oB6w*

11.9. Traductor de idiomas con la cámara del teléfono celular o Tablet

Para usar un traductor de idiomas usted puede seguir las siguientes recomendaciones.

1. Ir a *Play Store*. Colocar en el buscador: “traductor”. Dar clic en “Traductor *Google*”[15]. Dar clic en “Instalar”. Dar clic en “Abrir”.



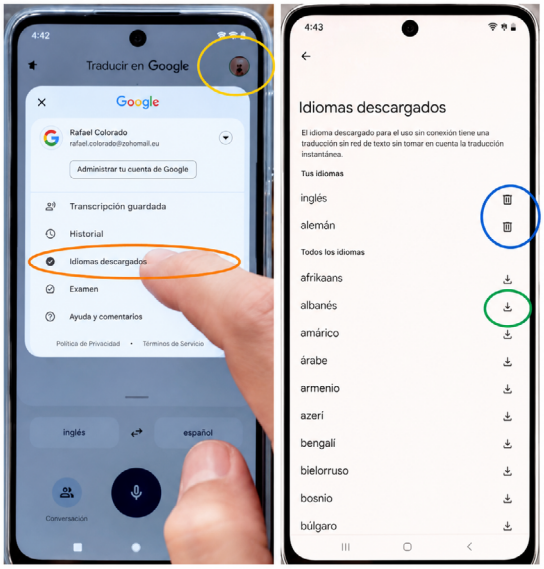
Nota. Tomado de “Cómo Funciona el Traductor de *Google* - Teléfono y PC”, por DeVaSeR Reviews (2023, 29, septiembre). https://www.youtube.com/watch?v=31s6EWnNdUk

2. Se puede abrir en ese momento, si no brinda esa posibilidad, se puede ir al ícono de la aplicación (encerrado en un círculo color verde). A continuación, se puede colocar la palabra o texto que se desea traducir, en este caso, “hello”, le traduce al español y también brinda una definición de la palabra, le habla de hola como exclamación o sustantivo, entre otras. A su vez, la aplicación permite reproducir por voz, al dar clic en el ícono encerrado en color amarillo. Tal como se muestra en las siguientes imágenes.

15 Es importante que diga “traductor” en español, no la versión en inglés, pues su formato es diferente.

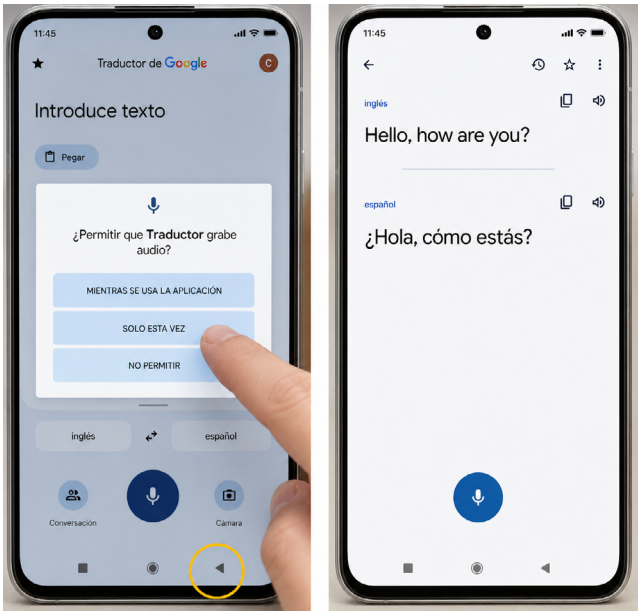
Nota. Tomado de "Cómo Funciona el Traductor de *Google* - Teléfono y PC", por DeVaSeR Reviews (2023, 29, septiembre). https://www.youtube.com/watch?v=31s6EWnNdUk

3. La aplicación permite también descargar idiomas al no contar con conexión a Internet. Esto se logra, al ir al ícono del perfil (encerrado en círculo amarillo); se abre una ventana y se debe seleccionar "idiomas descargados (encerrado en un círculo anaranjado); luego se debe elegir el idioma a descargar al dar clic en la flecha encerrada en color verde. En adelante, se podrá usar el traductor con este idioma, independientemente de si tiene conexión a Internet o no. Cualquier idioma se puede borrar de la lista de descargas, tan solo debe dar clic en el ícono de basurero que sale una vez se haya instalado (encerrado en el círculo de color azul).



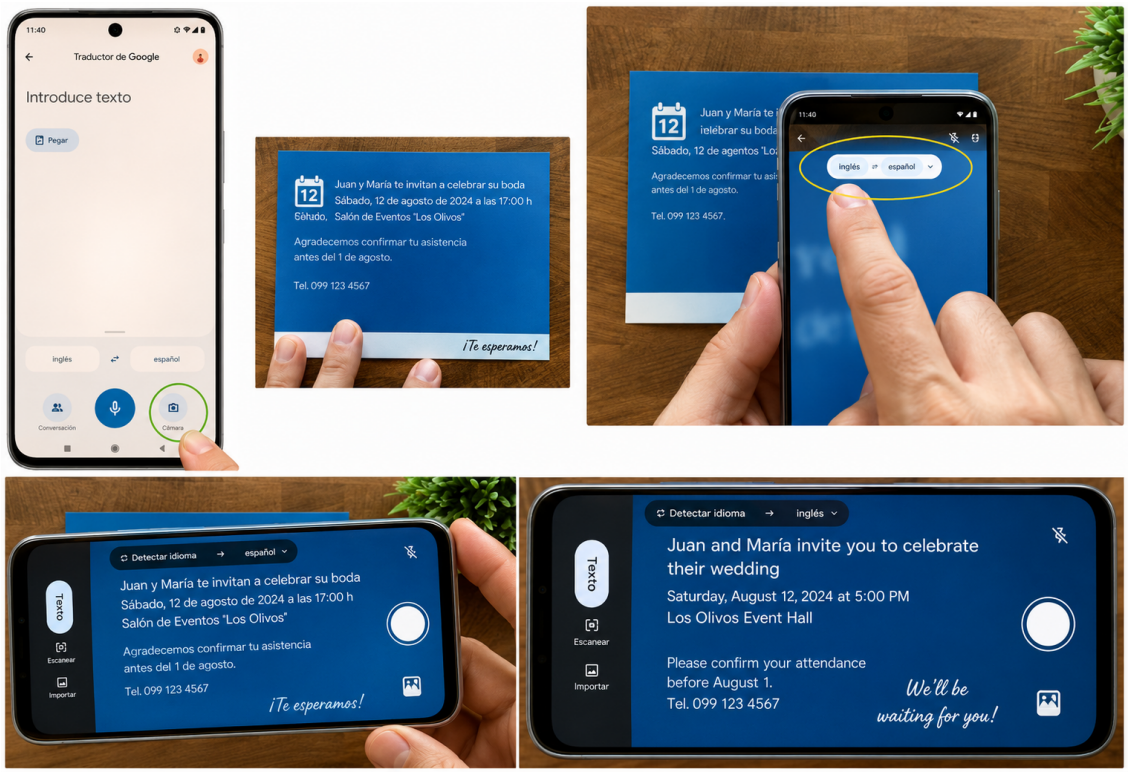
Nota. De "Como Funciona el Traductor de Google - Telefono y PC", por DeVaSeR Reviews (2023, 29, septiembre). https://www.youtube.com/watch?v=31s6EWnNdUk

4. También se puede hablar para traducir. En este caso se debe dar clic en el ícono del micrófono (encerrado en círculo amarillo) y se procede a dar permisos a la aplicación grabe audio (se recomienda elegir la opción encerrada en el óvalo de color verde).



Nota. Tomado de "Como Funciona el Traductor de Google - Telefono y PC", por DeVaSeR Reviews (2023, 29, septiembre). https://www.youtube.com/watch?v=31s6EWnNdUk

5. La aplicación también permite usar la cámara para traducir (ícono encerrado en círculo color verde). Por ejemplo: Hay una etiqueta en alemán, se debe seleccionar el idioma alemán- español, tal como se muestra en el óvalo de color amarillo. Luego se enfoca con la cámara a la etiqueta en cuestión y automáticamente, sin aplastar ningún botón, aparecerá en la pantalla la traducción correspondiente. Si gusta, puede tomar la foto de esta traducción para que se quede guardado en su galería de imágenes. Tal como se puede ver a continuación:

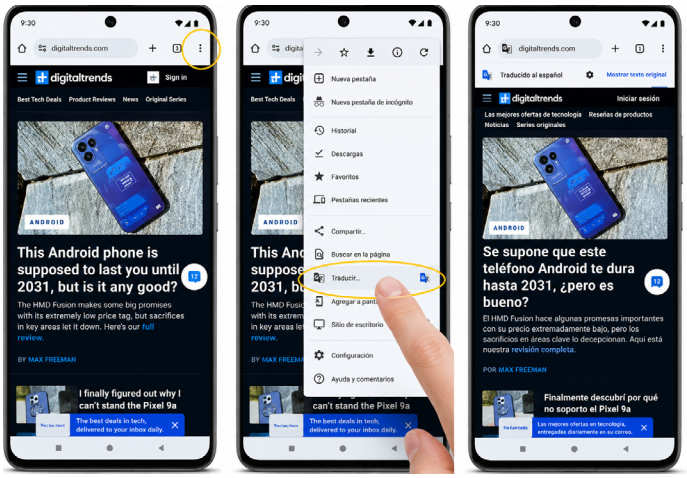


Nota. Tomado de "Como Funciona el Traductor de *Google* - Teléfono y PC", por DeVaSeR Reviews (2023, 29, septiembre). https://www.youtube.com/watch?v=31s6EWnNdUk

6. En cambio, si se presiona en el ícono que aparece encerrado en el círculo de color amarillo, se podrá ingresar a cualquier foto dentro de la galería que se desee traducir.

Nota. Tomado de "Como Funciona el Traductor de Google - Teléfono y PC", por DeVaSeR Reviews (2023, 29, septiembre). https://www.youtube.com/watch?v=31s6EWnNdUk

7. Como información adicional, es importante conocer que, si usted navega en cualquier página y desea traducirla, debe dar clic en los botones que aparecen en la esquina superior derecha (encerrados en el círculo de color rojo); seleccionar traducir (encerrado en un óvalo de color amarillo) y listo, podrá leer en español el contenido de dicha página.

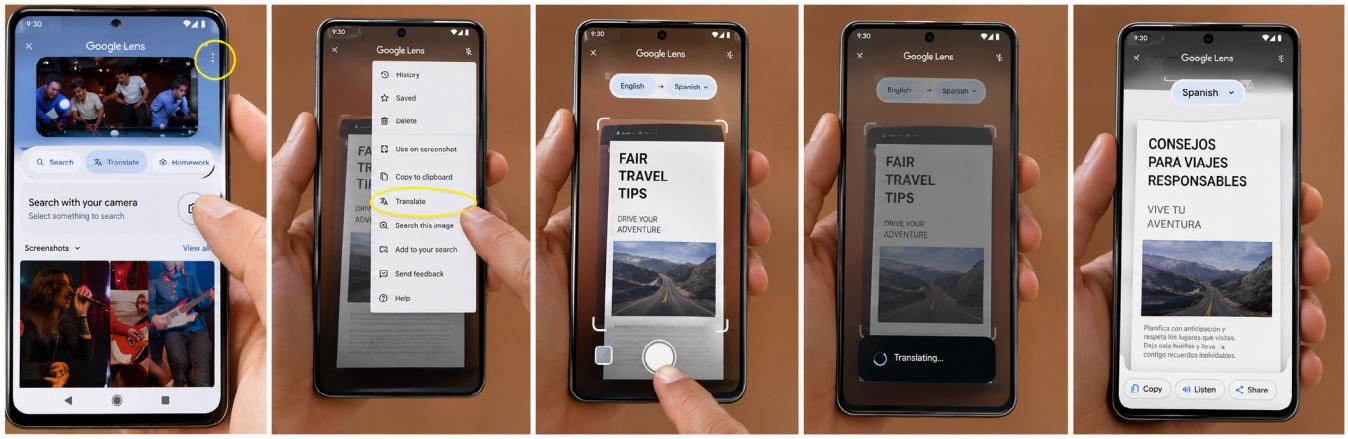


Nota. Tomado de "Como Funciona el Traductor de Google - Teléfono y PC", por DeVaSeR Reviews (2023, 29, septiembre). https://www.youtube.com/watch?v=31s6EWnNdUk

11.10. QR (qué es y su uso)

QR significa código de respuesta rápida, originalmente fue creado por un filial de Toyota. Se usan para guardar información digital como páginas Web, textos, números de teléfono mapas, imágenes, entre otros. Para descifrar un código QR es necesario un celular con cámara y, a veces una aplicación que lee códigos QR (Maestro de Computación, 2017). A continuación, se verá como escanear un código con una función incorporada de *Google*.

Se deberá ir a *Google* y dar clic en el ícono encerrado con color amarillo. Se activará el cuadrado de reconocimiento. Se deberá dar clic sobre el código (círculo color azul), se abrirán links en la parte inferior del teléfono (círculo color blanco), al dar clic se podrá ingresar a la información que contiene el código QR.



Nota. Tomado de "Cómo leer un código QR en tu móvil MUY FÁCIL", por Orange España (2020, 29, diciembre). https://www.youtube.com/watch?v=xcV3akamS74

12 Información confiable y noticias falsas

En la era digital, gran parte de nuestra vida cotidiana depende de decidir qué información es confiable y cuál no lo es. Este acápite le ofrece un marco claro, aplicable, para ayudarle a moverse con mayor seguridad en el mundo de la información; permite reconocer noticias falsas, seleccionar fuentes confiables y desarrollar habilidades para la toma de decisiones informadas.

12.1. ¿Qué es una noticia falsa?

Una noticia falsa es toda "información que es intencionalmente distribuida o intencionalmente creada con el objeto de menoscabar el derecho del público a saber y menoscabar su habilidad para discernir entre (...) hecho y ficción" (Comisión Nacional de los Derechos Humanos – México, 2019, p. 14). Este tipo de noticias podrían considerarse como "una publicación o difusión masiva de información falsa de interés público, a sabiendas de su falsedad y con la intención de engañar o confundir al público o una fracción del mismo" (Comisión Nacional de los Derechos Humanos – México, 2019, p. 14). Es decir, una "noticia falsa" es todo aquel contenido que, bajo la apariencia de un artículo de noticias legítimo, presenta información que es engañosa, parcial o completamente errónea, con frecuencia con intención de manipular al público o generar interacciones en su contenido (Wang, 2021).

12.2. ¿Cómo buscar información relevante?

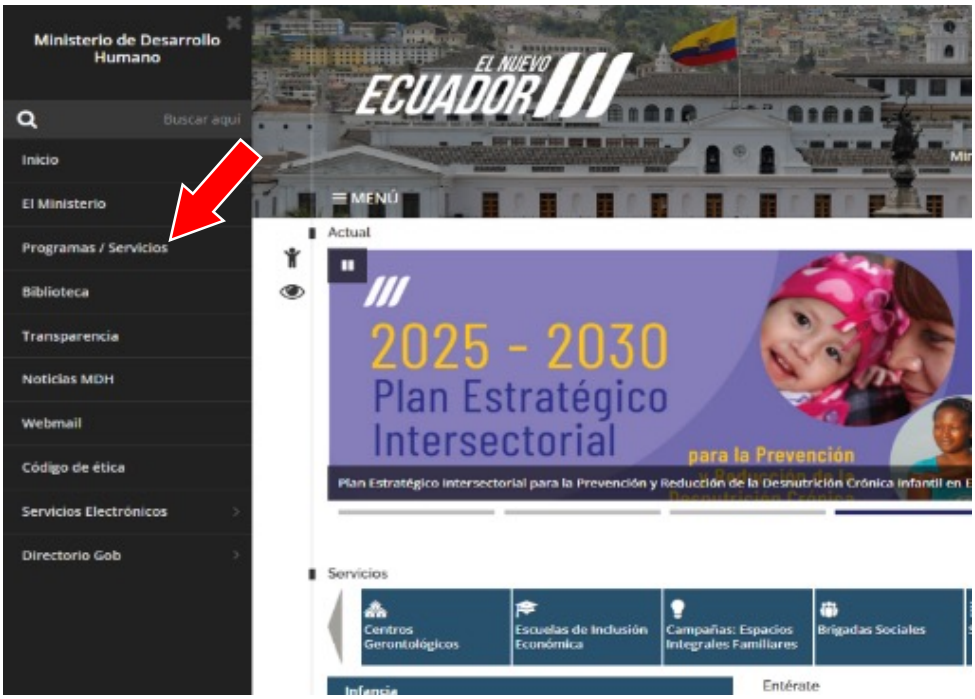
Para buscar información relevante es necesario mantener una actitud de búsqueda activa, selectiva y crítica. Para las personas de la tercera edad el buscar información relevante puede realizar mediante canales digitales como los portales web oficiales de gobiernos o ministerios, periódicos impresos o noticieros de televisión para noticias.

Es común escuchar a las nuevas generaciones que cualquier información que se necesite se puede encontrar en el Internet, y "*Google*" es el buscador más utilizado para cualquier búsqueda. Sin embargo, hay que saber cómo buscar de forma adecuada, y no informarse únicamente a través de las redes sociales, a continuación, se incluyen algunas sugerencias para realizar una búsqueda de información que pueda ser considerante relevante en el mar de información que ofrece el mundo digital, mismos que se incluyen a continuación:

a) Un elemento primordial es definir claramente qué tipo de información busca. Por ejemplo, si necesita saber temas relacionados con la salud, usted puede incluir en el buscador de *Google* las palabras: "Ministerio de Salud Ecuador – vacunación 2025". Esta indicación le permitirá al buscado localizar únicamente información relacionada con lo que usted busque.

b) En el caso de necesitar información relacionada con el gobierno, puede utilizar buscadores institucionales. Por ejemplo, si necesita acceder a relacionada con los bonos y ayudas económicas que ofrece el estado, usted puede buscar en "*Google*" la página de la institución que tiene a cargo dichos beneficios al escribir "Ministerio de Desarrollo Humano". Automáticamente el buscador le ofrecerá el acceso a la página del mencionado misterio, en la cual debe buscar el menú (flecha azul).

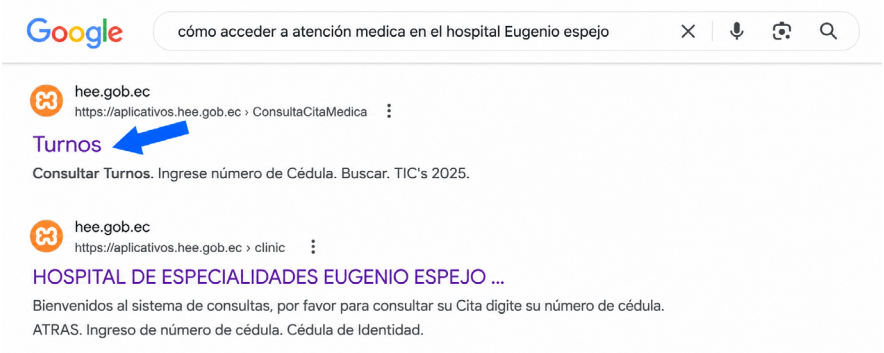
Al hacer clic sobre el hipervínculo se desplegará, un listado de hipervínculos, de los cuales usted debe seleccionar el relacionado con “programas y servicios” (flecha roja).



A continuación, se desplegará otra ventana en la cual se dispone los principales servicios y programas que, en este caso, el MIES dispone, que, en este caso, está relacionada con la atención a personas adultas mayores (flecha naranja).

Así mismo puede proceder con cualquier otra necesidad de búsqueda que usted tenga, ya sea que estos estén relacionados con organismos internacionales, empresas, organizaciones, etc.

c) En el caso de salud, siempre acuda a fuentes confiables como el Ministerio de salud, la Organización Mundial de la salud o los hospitales. Por ejemplo, en el caso de buscar información sobre turnos en un hospital público Eugenio Espejo, usted puede escribir en el buscador "cómo acceder a atención médica en el hospital Eugenio Espejo". A continuación, el buscador le ofrecerá páginas que reportan dicha información. Se sugiere que escoja la página oficial del hospital para agendar citas (flecha azul).



Al seleccionar la página correspondiente, le permitirá acceder a la página para consultar información sobre los turnos.

d) En el caso de buscar información relevante relacionadas con las noticias, se recomienda usar sitios web de medios de comunicación reconocidos y evitar la utilización de información difundida únicamente en redes, especialmente al aparecer como urgentes. En todos los casos usted debe verificar si la página es una fuente confiable; para ello, puede responder a la siguiente pregunta: ¿es un sitio oficial del gobierno o una página desconocida sin respaldo?

12.3. La información confiable viene de fuentes reconocidas

Se considera confiable aquella información emitida por informantes, fuentes o medios de comunicación con credibilidad, cuyos productos cuenten con procesos de investigación, que sea verificable y esté respaldada por una organización o entidad creíble y confiable (Chisaba y Gonzales, 2025).

En este sentido, la información confiable suele estar publicada por medios reconocidos y con trayectoria (periódicos, agencias de prensa, canales oficiales); la información es actualizada; acredita transparencia pues cuenta con la identificación clara del autor, fecha, fuente de los datos, enlaces o referencias; cita las fuentes de donde saco la información, por ejemplo, documentos oficiales, investigaciones académicas, estadísticas (Booth et al., 2008). Además, se sugiere revisar si existe alguna evidencia de la aplicación de métodos de verificación (fact-checking), especialmente al existir afirmaciones extraordinarias.

12.4. Pasos para detectar noticias falsas

Organismos como el Instituto Lisa, entidad educativa internacional especializada en seguridad, citado por el Consejo de Comunicación, 2020, establece algunas sugerencias para analizar la veracidad de una noticia:

a. **Analice la fuente de las noticias que recibes y consumes:** A veces, estas noticias provienen de plataformas digitales “no tradicionales” con escasa transparencia. Es importante conocer qué medio publica una noticia, su trayectoria y qué periodistas, empresas o países están detrás de la publicación.

b. **Dude de los pantallazos o *screenshots* que recibas por redes sociales:** al momento en que se reciben noticias también en formato de imagen se recomienda una dosis de prudencia y escepticismo. Existen multitud de programas informáticos de muy fácil uso que permiten retocar o modificar imágenes con falsos titulares de medios tradicionales o de cuentas y perfiles en redes sociales de personas reales.
c. **Pregúntese: ¿quién te ha compartido la noticia y en qué contexto?:** No se debe creer todo lo que se lee en redes sociales, especialmente si son mensajes o comentarios publicados por cuentas y perfiles anónimos. Incluso si el mensaje se recibe de un amigo, uno debe verificar la fecha del envío, la fuente y qué otros medios lo han difundido.
d. **Ojo con las falsas cuentas "humanas":** Cada vez surgen más cuentas que parecen manejadas por humanos, pero quienes están detrás son robots [bots] o terceras personas que controlan perfiles diversos. Antes de seguir a alguien uno debe analizar esa cuenta, ver si genera contenido propio o si hace un excesivo uso de la red social.
e. **No sea parte del algoritmo:** Para generar una opinión bien formada, crítica y contrastada se recomienda acceder a fuentes de información alternativas. Si se limita a ser informado por canales pasivos (en los que la plataforma escoge qué información le muestra en función de sus aficiones u opiniones, su opinión se verá siempre condicionada por la información que decida mostrar o priorizar el algoritmo en cada momento.
f. **Lee la letra pequeña:** Al informarse en formatos digitales uno no debe quedarse solo con el titular o una fotografía, sino que tiene que leer la noticia completa y analizar si los datos están contrastados y si las citas y opiniones recogen pluralidad de opiniones y citación de las fuentes primarias de información.
g. **Manténgase alerta con los contenidos patrocinados de origen desconocido:** Se debe desconfiar de toda polémica o contenidos políticos patrocinados por perfiles anónimos o no vinculados con asociaciones, partidos políticos o instituciones reales. Y en caso de que citen fuentes reales, siempre se debe ir a dicha fuente a ver lo que realmente ha manifestado, declarado o publicado.

h. **Desconfíe de estrellas invitadas:** Algunos actores relevantes participan en determinadas discusiones de acuerdo con agendas políticas y económicas muy determinadas pero desconocidas por la audiencia final.

i. **Pensamiento crítico y cabeza fría:** Determinados agentes políticos utilizan la comunicación digital para enfrentar a la opinión pública y movilizar el legítimo descontento del ciudadano. Participar en debates enriquece la democracia y la pluralidad política, pero se recomienda racionalidad, respeto y pensamiento crítico.

j. **Usted puede parar un conflicto:** Todos formamos parte y somos eslabones de las campañas de desinformación. "Es importante ser conscientes de que podemos ser utilizados como peones". Por eso, es importante estar alerta ante los contenidos recibidos y no contribuir a difundir informaciones no contrastadas o de dudosa trazabilidad y procedencia.

12.5. Portales confiables del Estado y medios validados

A continuación, se incluyen algunos ejemplos de portales y medios que suelen aplicar controles de calidad y verificación en Ecuador y la región:

- **Ecuador Chequea**: medio especializado en verificación de datos en Ecuador, con metodología pública y principios editoriales claros. (https://ecuadorchequea.com/)
- **Ecuador Verifica**: coalición de medios, academia y sociedad civil que aplica categorías de verificación (cierto, falso, alterado, etc.) (https://ecuadorverifica.org/)
- **Agencia AFP Fact Checking**: a nivel internacional, con estándares rigurosos de verificación de contenido (https://www.afp.com/es/nuestra-oferta/afp-fact-check)
- **Chequeado (Argentina)**, **Maldita.es (España)**, **Poderopedia** u otros integrantes de redes de fact-checking en América Latina (https://chequeado.com/author/maldita-es/)
- **Medios nacionales con trayectoria**: periódicos y emisoras que cuentan con códigos de ética periodística y respaldo institucional (por ejemplo, periódicos de circulación nacional en Ecuador, agencias de prensa reconocidas)

- Además, iniciativas académicas y organizaciones internacionales han promovido la alfabetización mediática y la construcción de organizaciones de fact-checking (por ejemplo, UNESCO - http://www.portalcheck.org/).

12.6. Herramientas útiles: chequeadores de noticias falsas

Aquí algunas herramientas, sitios y estrategias útiles:

- Ecuador Chequea cuenta con una metodología en la que usted puede revisar cómo evalúan los contenidos con criterios públicos.
- Ecuador Verifica en su página describe las siete categorías para clasificar afirmaciones (

Guías de alfabetización mediática: por ejemplo, la "Guía actualizada para reconocer la desinformación" de Ecuador Chequea (Ecuador Chequea - https://ecuadorchequea.com/guia-actualizada-para-reconocer-la-desinformacion/)
Redes de fact-checkers: que aplican estándares como los de la International Fact-Checking Network (IFCN) (https://www.poynter.org/ifcn/)

Estas herramientas no garantizan 100 % de veracidad, pero son recursos poderosos para orientar su criterio y contrastar.

12.7. Ejercicio práctico

¿Cuál de estas tres noticias considera usted que es la noticia falsa?

- Un hombre de Fargo, Dakota del Norte, fue arrestado por limpiar nieve con un lanzallamas.

Nota. Tomado de la página web Library-nd, Noticias falsas: ejemplos. https://library-nd.libguides.com/fakenews/examples

Nota. Tomado de la página web Library-nd, Noticias falsas: ejemplos. https://library-nd.libguides.com/fakenews/examples

Nota. Tomado de la página web Library-nd, Noticias falsas: ejemplos. https://library-nd.libguides.com/fakenews/examples

13 Protección de datos personales

La protección de datos personales en entornos digitales requiere conocimiento sobre cómo: manejo de los controles técnicos y de configuración en plataformas -desde control de acceso, antivirus, cortafuegos, etc.-; generación de prácticas seguras por parte de las personas -contraseñas, autenticación-; y capacidad para distinguir sitios y servicios seguros de los maliciosos (Asensio, 2014). Para sintetizar dichas capacidades, a continuación, se incluye las más esenciales.

13.1. Configuración de privacidad en aplicaciones y redes sociales

Entre las recomendaciones prácticas para configurar la privacidad en aplicaciones y redes sociales se establecen:

a. Revisar y minimizar los datos visibles públicamente, es decir, perfil, biografía, listas de contactos. Toda vez que el exceso de datos públicos incrementa riesgos y genera comportamientos restrictivos de uso (Saura et al., 2023).
b. Revisar permisos de aplicaciones, por ejemplo: acceso a cámara, micrófono, contactos, ubicación y revocar los innecesarios. Se recomienda revisiones periódicas de permisos como práctica preventiva (2023)

Activar controles de privacidad (cuenta privada, aprobación de etiquetas/etiquetado, historial de ubicaciones desactivado) y limitar la compartición con aplicaciones de terceros. Estudios de 2021–2024 muestran que configuraciones por defecto suelen favorecer la recolección; por eso se enfatiza la revisión manual (Neves et al. 2024).

13.2. Cómo crear contraseñas seguras

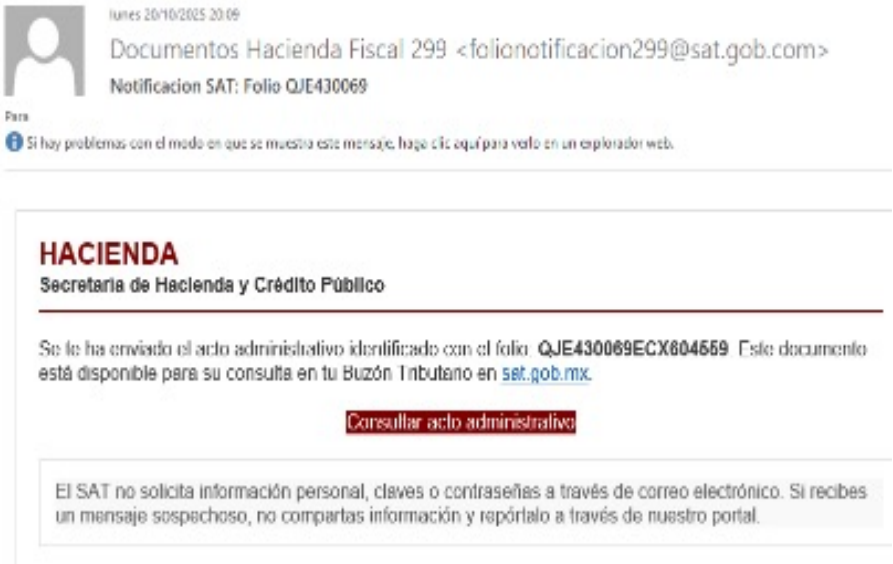
Las recomendaciones prácticas orientadas a la creación de contraseñas seguras son:

a. Priorizar longitud: usar frases de contraseña [*passphrases*] de 12–64 caracteres (Grassi et al., 2024).
b. Evitar reglas de complejidad forzadas, por ejemplo, permitir la obligación de cambiar la contraseña cada 60 días pues aumentan la reutilización o patrones previsibles. Solo se deben permitir al existir el compromiso de colocar una nueva contraseña, que no sea secuencia de la anterior (2024).
c. Puede usar gestor de contraseñas para generar y almacenar contraseñas únicas por servicio. Los gestores de contraseñas son: son programas independientes para guardar y gestionar sus contraseñas de páginas web (Fernández, 2025, párr. 4), por ejemplo, *Google* Password Manager, Contraseñas de *Apple*, Bitwarden, entre otras (Fernández, 2025).
d. Habilitar autenticación multifactor [MFA], siempre que sea posible, esta "es una forma de verificar la identidad de un usuario que exige al menos dos formas distintas de prueba, como la contraseña de una cuenta en línea y una huella dactilar u otros datos biométricos" (Kosinski et al., 2025, párr. 1), esta constituye una de las medidas más efectivas contra el robo de cuentas (Grassi et al., 2024).
e. No utilizar información personal para la creación de contraseñas, no usar fechas de cumpleaños, nombres de familiares, o mascotas, utilizar contraseñas con palabras al azar fáciles de recordar

13.3. Reconocimiento de sitios seguros y peligrosos

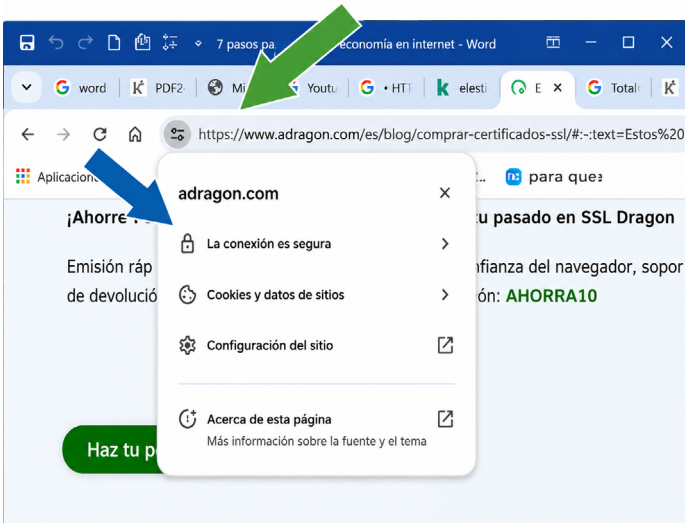
Uno de los problemas más comunes es el phishing, esta consiste en el envío de un correo electrónico o mensaje "por parte de un ciberdelincuente a un usuario simulando ser una entidad legítima (red social, banco, institución pública, etc.) con el objetivo de robarle información privada, realizarle un cargo económico o infectar el dispositivo" (Instituto Nacional de Ciberseguridad, [Incibe], 2025, párr. 1), es decir, sitios falsos que representan una de las amenazas más persistentes. A continuación, las recomendaciones para reconocer sitios seguros o aquellos que peligrosos son:

a. Verificar URL y dominio: se debe buscar errores de ortografía, usos de dominios sospechosos y nombres de dominios inusuales o recién creados. Por lo general, la longitud del URL, edad del dominio y caracteres atípicos son indicadores de phishing (Patel y Chudasama, 2025). A continuación, se incluye un ejemplo real de este tipo de mensajes:



Nota. tomado de una comunicación personal llegada al correo institucional.

b. Verificar que la página no solo cuente con el HTTPS (flecha verde), pues muchos sitios maliciosos ya lo usan, además se debe comprobar el certificado (emisor y fecha) de la página, esto se puede evidenciar al comprobar si cuenta con el sello del candado (flecha azul) (Patel y Chudasama, 2025)



c. Evidenciar diseño y contenido: errores tipográficos, llamadas urgentes a la acción, solicitudes inusuales de información sensible y formularios con campos que no corresponden son banderas rojas (Patel y Chudasama, 2025).

d. No responder ningún correo sospechoso que llegue de manera inesperada. "También es necesario estar al día con las actualizaciones de los dispositivos y el software" (Bravo, 2025, párr. 63).

e. Dentro de las características para identificar el phising se encuentran:
   - En correos de phishing suelen solicitar acceder a links con calidad de urgente.
   - Los correos de phishing suelen contener faltas ortográficas en su redacción

f. Finalmente, es necesario "Educarse y mantenerse informado sobre las últimas campañas de phishing, es muy útil para saber detectarlas a tiempo. Por supuesto, es aconsejable compartir esta información con su entorno para evitar que el engaño sea efectivo" (Bravo, 2025, párr. 64).

13.4. Ejercicio práctico

Identifique.

¿Cuál de los siguientes modelos de clave es considerada segura?

1- Pilot-Goose-21-Cheese-Wizard
2- Pie_Bumpy_Dove_Mac44
3- sL65|Je66#FI93*jE97~
4- Enrique23

14 Prevención de fraudes en línea o phishing

Se trata de un tipo de fraude en la que los estafadores intentan engañar a las personas para que revelen información personal como contraseñas, números de tarjetas de crédito o información bancaria haciéndose pasar por entidades de confianza (Mintel, 7 de febrero de 2024).

Nota. Policía Nacional, 27 de agosto de 2021

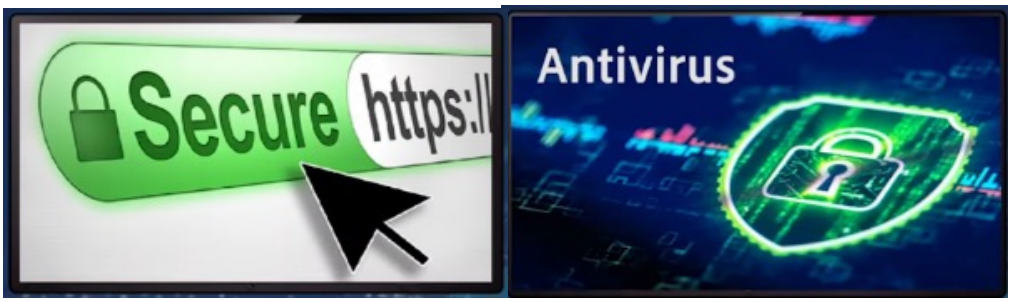
Lo hacen a través de correos, mensajes de texto o sitios web falsos que imitan empresas legítimas. El *phishing* no conoce fronteras y puede llegar a ataques en cualquier idioma. La mejor forma de proteger su identidad es rechazar de forma sistemática cualquier correo electrónico o comunicado que inicio al preguntar sus datos personales (Mintel, 7 de febrero de 2024).

Existe una serie de recomendaciones, como, por ejemplo:

a. No abra correos electrónicos de remitentes que no te sean familiares, nunca de información personal a través de correo electrónico, mensaje de texto o llamada telefónica (Policía Nacional del Ecuador, 27 de agosto de 2021).

Nota. Tomado de Policía Nacional, 27 de agosto de 2021.

b. Compruebe que el URL de la página comience con "https", en lugar de "http". La "s" significa seguro. Los sitios "http", incluso los legítimos son vulnerables para los hackers. Utilice siempre antivirus actualizado y con licencia, esto te permitirá reforzar sus seguridades (Policía Nacional del Ecuador, 27 de agosto de 2021).



Nota. Policía Nacional, 27 de agosto de 2021.

c. Siempre que acceda a su banca electrónica, correo electrónico, red social o cualquier otro portal, coloca la URL en la barra de direcciones, nunca por los links (…) revise con cuidado los correos electrónicos y evita ser víctima de este tipo de ataques *on line* (Policía Nacional del Ecuador, 27 de agosto de 2021).

Nota. Tomado de Policía Nacional, 27 de agosto de 2021. https://www.*Facebook*.com/policia.ecuador/videos/2950539281861351/

14.1. Identificación de correos electrónicos, mensajes o llamadas sospechosas

Según el experto en seguridad física, Jonathan Espinoza, son útiles los identificadores de llamadas como: “contactos callapp” o “truecaller” (J. Espinoza, comunicación personal, 9 de noviembre de 2025).

Nota. Tomado de https://play.*Google*.com/store/apps/details?id=com.callapp.contacts&hl=es_VE

Nota. Tomado de https://play.*Google*.com/store/apps/dev?id=5383913004303935162&hl=es

De acuerdo al experto, también se debe “verificar el prefijo de los números al momento de recibir la llamada (antes de contestar), el prefijo de Ecuador es +593. Si tiene prefijo de otro país es muy probable que sea llamada de delincuentes” (J. Espinoza, comunicación personal, 9 de noviembre de 2025).

En correspondencia con las recomendaciones brindadas por la Policía Nacional para prevenir el *phishing*, el experto recomienda que "en el caso de los correos electrónicos, se deben fijar en el dominio del remitente.

Por ejemplo:
bancopichincha.com.ec ✅
bancopich!ncha.com.ec ❌

Nota. J. Espinoza, comunicación personal, 9 de noviembre de 2025.

En este ejemplo se puede apreciar que, en la segunda dirección, a cambio de una "i", hay un signo de admiración "!". Tal es el caso, que "cambian algo para hacer lo más parecido al correo que si es el verdadero" (J. Espinoza, comunicación personal, 9 de noviembre de 2025).

14.2. Fraudes digitales y suplantaciones de identidad

Un fraude por Internet implica:

> [...] el uso de servicios y software en línea con acceso a Internet para estafar o aprovecharse de las víctimas. El término "fraude de Internet" generalmente cubre la actividad de cibercrimen que se lleva a cabo a través de Internet o por correo electrónico, incluidos delitos como el robo de identidad, suplantación de identidad y otras actividades de piratería informática diseñadas para estafar a las personas con dinero. (Arcotel, 2025, párr. 1).

14.2.1. Tipos de fraude por Internet

Existen una variedad de ataques y estrategias para cometer fraude en Internet, entre ellos:

a. Suplantación de identidad. - La suplantación de identidad se trata de una "práctica irregular usada para cometer ilícitos de diversa índole, tales

como: fraudes bancarios, estafas a casas comerciales, robo de identidad digital y de datos, espionaje, estafa a ciudadanos, entre otros" (Arcotel, 2025, párr. 1), mismos que han aumentado a través de los años, sobre todo en plataformas sociales y en el Internet en general (Arcotel, 2025, párr. 1).

b. Estafas de suplantación de identidad por correo electrónico: Son de los tipos más prevalentes y representan una amenaza para personas y empresas, se encuentran en constante evolución y van desde ataques simples hasta amenazas complejas e ingeniosas que son dirigidas a personas específicas. Los ciberdelincuentes suelen enmascararse como una persona que la víctima conoce o consideraría de buena reputación. El ataque tiene como objetivo alentar a las personas a hacer clic en un enlace que conduce a un sitio web o falsificado que parece un sitio web legítimo, o abrir un archivo adjunto con contenido malicioso.

c. Filtración de información. - "Robar datos confidenciales, protegidos o sensibles desde una ubicación segura y trasladarlos a un entorno no confiable. Esto incluye el robo de datos de usuarios y organizaciones" (Fortinet, 2025, párr. 6).

d. Denegación de servicios (DoS).- Se genera con una intención maliciosa para interrumpir el acceso del tráfico a un servicio, sistema o red en línea (2025).

e. Malware.- Se trata de un programa o código diseñado para dañar o deshabilitar los dispositivos de los usuarios, robar datos sensibles y personales (2025).

f. Ransomware: Es un tipo de malware que evita que los usuarios accedan a datos y exige el pago con la promesa de restaurar el acceso, generalmente sucede como estrategia para suplantación de identidad (2025).

g. Compromiso de correo electrónico comercial (Business Email Compromise, BEC). - Es una forma sofisticada de ataque que se dirige a empresas que suelen hacer pagos por transferencia electrónica, entonces

compromete las cuentas de los correos electrónicos legítimas a través de técnicas de ingeniería social para enviar pagos no autorizados.

14.2.2. ¿Qué hacer ante un contacto extorsivo?

Ante un contacto extorsivo, es fundamental:

1. Mantener la calma
2. Escuche atentamente las indicaciones, así como la información que manifiesta tener el extorsionador y no le corrija o alimente con información adicional.
3. Valore la certeza de la información para que pueda identificar la modalidad a la que está expuesto.
4. Trate de grabar las conversaciones extorsivas.
5. No confronte al extorsionador, ni cierre la llamada inmediatamente.
6. Si es víctima de extorsión, llame al 1800-delito y manifieste haber sido víctima de extorsión para canalizar el asesoramiento adecuado e inmediato.
7. No ofrezca cantidades de dinero o pacte un pago.
8. Aparente pánico, sumisión, solicite tiempo para conseguir el dinero o parte de éste.

Haga insistencia continua de no poseer dinero suficiente, pero deje en claro al extorsionador su intención de colaborarle.

15 Consejos

A continuación, se incluye una guía práctica para el uso responsable y seguro de redes sociales y aplicaciones digitales, orientada a fortalecer las competencias digitales de los usuarios frente a los riesgos asociados al entorno virtual.

15.1. Uso de contraseñas seguras

El uso de contraseñas robustas es la primera línea de defensa frente a accesos no autorizados. Una contraseña débil o repetida puede comprometer no solo la cuenta, sino datos personales vinculados, lo cual incrementa la vulnerabilidad ante ataques. Recuerde que "una contraseña robusta incluye la combinación de los siguientes elementos: letras, números, símbolos, mayúsculas y minúsculas" (Aguayo, 2025, párr. 6).

15.2. No comparta datos personales en sitios dudosos

Compartir información sensible (dirección, número de teléfono, datos financieros) en plataformas o sitios de dudosa procedencia o sin verificar incrementa el riesgo de robo de identidad, ingeniería social o fraude. Recuerde que "Compartir en exceso en las redes sociales permite a los cibercriminales obtener más información sobre usted y utilizarla en su contra" (Trevino, 2022, párr. 1).

15.3. Desconfíe de anuncios que prometen mucho

Los anuncios que prometen resultados extraordinarios, rápidas ganancias o soluciones mágicas suelen ser, en muchos casos, engaños, fraudes o estafas que buscan captar datos o dinero del usuario. Por lo general son estafas o *click-bait*, estos consisten en titulares sensacionalistas que animan a hacer clic en un enlace a un artículo, imagen o vídeo. En lugar de presentar información objetiva, estos titulares suelen apelar a sus emociones y curiosidad (GCFGlobal, 2025).

15.4. No acepte a personas desconocidas.

Aceptar solicitudes de amistad, seguimiento o contacto de personas que no conoce o que parecen tener perfiles poco auténticos puede exponerlo a riesgos como suplantación; el *grooming*, que son "formas delictivas de acoso que implican a un adulto que se pone en contacto con un niño, niña o adolescente con el fin de ganarse poco a poco su confianza para luego involucrarle en una actividad sexual" (Save the Children, 2029, párr. 1); *phishing*, que es una técnica utilizada para engañar y robar "información personal o financiera, como número de teléfono, correo electrónico, número de tarjeta de crédito, cuenta bancaria o contraseñas" (E-tic y Fundación Diario de Navarra [FDN], 2025, párr. 2), es decir, estafas.

15.5. No comparta ni entregue su número ni su dirección.

Compartir datos como número de teléfono, dirección habitual o dirección de correo electrónico en espacios públicos o con personas no verificadas puede aumentar el riesgo de acoso, suplantación, robo de identidad o incluso riesgos físicos. Recuerde que compartir demasiada información sobre la rutina o ubicación puede comprometer la seguridad física (Trevino, 2022).

15.6. Verifique antes de compartir.

Como ya se ha señalado, antes de compartir información —ya sea pública, privada o sensible— es clave verificar su veracidad, el contexto, la fuente y las posibles consecuencias. Esto vale tanto para contenido propio -fotos, ubicación, rutinas- como para compartir o reenviar información de otros.

Finalmente, no olvide fomentar una cultura digital consciente, en la que la seguridad, la privacidad y el pensamiento crítico se conviertan en pilares del comportamiento en línea.

16 Soluciones a los ejercicios y test

A continuación, se incluye las respuestas de algunos de los ejercicios propuestos en el presente documento.

Item	Temática	Respuesta
4.6.	**Sopa de letras:** TECNOLOGÍA DIGITAL IA ALEXA ALFABETIZACIÓN PRIVACIDAD CIUDADANÍA	ALFABETIZACIONXR IAXPQWERTYUIOPQ TECNOLOGÍABINAM RSDFGHJKLÑZXCVE DIGITALEXAUNDOC ETNICIPRIVACIDAD RACICIUDADANIAVE
	Pregunta de reflexión: ¿Qué derecho digital considera más importante para su entorno y por qué?	**Respuesta:** El derecho a la accesibilidad y conectividad digital es, en muchos contextos sociales, el más importante para el entorno de las personas. Este derecho implica garantizar el acceso equitativo a Internet, a dispositivos tecnológicos y a competencias digitales básicas, sin discriminación por ubicación geográfica, condición socioeconómica, edad o nivel educativo.

5.11.	**Test:** 1. ¿Cómo aprender desde la perspectiva del aprendizaje transformador y significativo?	A partir desaprender, de revisar creencias, hábitos, marcos mentales, ideas y desaprender para poder generar u obtener nuevos conocimientos.
	2. Mencione dos barreras para el contacto y aprendizaje de la tecnología	• Mito de la vejez • Conocimientos insuficientes • Falta de tiempo y motivación • Miedo al cambio • Falta de familiaridad • Experiencias previas negativas • Resistencia al aprendizaje Apoyo inadecuado del entorno Tiempo y motivos para su uso

6.5.

Crucigrama

Horizontales

1. COMUNICACIÓN

Proceso mediante el cual las personas intercambian ideas, mensajes y significados.

4. INFORMACIÓN

Conjunto de datos organizados que permiten conocer o entender un hecho o tema.

6. ÉTICA

Principios y valores que orientan la conducta correcta de una persona o profesión.

Verticales

2. PERIODISMO

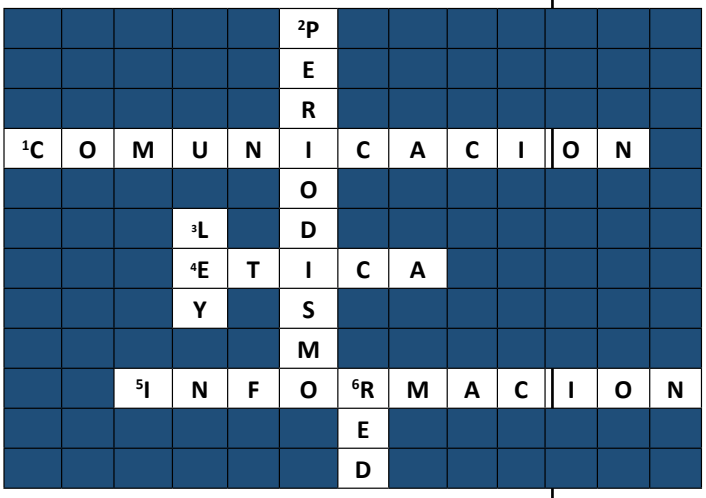
Actividad profesional dedicada a investigar, verificar y difundir hechos de interés público.

3. RED

Sistema de conexión entre personas, equipos o medios, especialmente en el entorno digital.

5. LEY

Norma jurídica obligatoria que regula la convivencia en una sociedad.



<table>
<tr><td rowspan="5">7.4</td><td>

CELULARES

Ejercicio

A. Presiona el botón **Guardar** o el ícono de ✅ para confirmar.

B. Digita el número que deseas agregar.

C. Toca el ícono **“+” o “Agregar nuevo contacto”.**

D. Escribe el **nombre y apellido** de la persona.

E. Si lo deseas, agrega otros datos (correo electrónico o foto).

</td><td>

Resolución del ejercicio N°1

<table>
<tr><th>Orden</th><th>Paso</th></tr>
<tr><td>1</td><td>B.</td></tr>
<tr><td>2</td><td>C.</td></tr>
<tr><td>3</td><td>D.</td></tr>
<tr><td>4</td><td>E.</td></tr>
<tr><td>5</td><td>A.</td></tr>
</table>

</td></tr>
<tr><td>

COMPUTADOR

1. ¿Qué parte de la computadora muestra las imágenes y textos?
A. El teclado
B. El monitor o pantalla
C. El mouse

</td><td>

✅ **Respuesta correcta: B**

</td></tr>
<tr><td>

2. ¿Qué dispositivo sirve para **mover el cursor y hacer clic**?
A. El teclado
B. El mouse o ratón
C. La impresora

</td><td>

✅ **Respuesta correcta: B**

</td></tr>
<tr><td>

3. ¿Qué comandos se utiliza para pegar?
A. (CTRL +C)
B. (CTRL+X)
C. (CTRL+V)

</td><td>

✅ **Respuesta correcta: C**

</td></tr>
<tr><td>

4. ¿Qué debes hacer antes de **apagar la computadora**?
A. Cerrar los programas y guardar los archivos
B. Apagar sin cerrar nada
C. Desconectar el cable directamente

</td><td>

✅ **Respuesta correcta: A**

</td></tr>
</table>

12.7	¿Cuál de estas tres noticias considera usted que es la noticia falsa? 	Esta historia ha resurgido en las redes sociales cada invierno desde que se publicó por primera vez en 2013.
	Pope Francis Shocks World, Endorses Donald Trump for President, Releases Statement 	Esta historia es completamente falsa. La historia original se remonta a un sitio web satírico, pero a partir de allí se popularizó y se volvió viral.
		Esta imagen es falsa, fue manipulada utilizando técnicas muy tempranas de “Photoshop” (como la fotografía inteligente y los trucos de cuarto oscuro que se usaban para las postales de cuentos fantásticos).
3.12.4	**Ejercicio práctico:** Identifique. ¿Cuál de los siguientes modelos de clave es considerada segura? **5.** Pilot-Goose-21-Cheese-Wizard **6.** Pie_Bumpy_Dove_Mac44 **7.** sL65|Je66#FI93*jE97~ **8.** Enrique23	Cualquiera de las tres primeras.

17 Referencias

Aguayo, A. (2025). Cómo crear contraseñas seguras. https://www.tepongounreto.org/2025/01/como-crear-contrasenas-seguras-para-tus-redes-sociales-juegos-y-otros-registros-online/?utm

Agencia de Regulación y Control de las Telecomunicaciones (2025, 15 de octubre). Protocolo de seguridad para evitar la suplantación de identidad. https://www.arcotel.gob.ec/protocolo-de-seguridad-para-evitar-la-suplantacion-de-identidad/?utm

Aguirre, M., Maldonado, C., Peña, C., Rider, C. (2015). Cómo leer y escribir en la universidad. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Alfonso, Y., y Juanes, B. (2020). Estrategia de implementación del aprendizaje en línea en el Centro de Formación en Docencia Universitaria. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 3(2), 148-158. http://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/280

Android Maniah (2024, 26, junio). como tomar captura de pantalla 3 formas fáciles en cualquier celular *Android*. https://www.youtube.com/watch?v=D5c7iW5oB6w

Araujo, G., Guerra, L., Bastidas, V., Díaz, C. y Planta, J. (2024). Educación y tecnología digital. https://biblioteca.ciencialatina.org/wp-content/uploads/2024/04/Educacion-y-tecnologia-digital.pdf

Article 19 (2013). El derecho a compartir: principios de la libertad de expresión y los derechos de propiedad intelectual en la era digital. https://www.article19.org/data/files/medialibrary/3716/13-04-23-right-to-share-SP.pdf

Asensio, L. (2014). Seguridad en aplicaciones web: Una visión práctica. [Proyecto de fin de carrera]. Universidad Carlos III de Madrid. https://files.core.ac.uk/download/pdf/29406798.pdf

Banco Pichincha (2023). #PichinchaTutoriales: Pago de servicios en Banca Móvil. [YouTube]. https://www.youtube.com/watch?v=Ym-XDFbVVeQ

Booth, W., Colomb, G. y Williams, J. (2008). The Craft of research. The University of Chicago Press.

Bravo, C. (2025). Introducción al phishing. https://www.eset.com/latam/blog/cultura-y-seguridad-digital/que-es-phishing-guia-completa-2025/

Bydex300 (2025). Como HACER Una RECARGA ILIMITADA Desde BANCA MOVIL PICHINCHA https://www.youtube.com/watch?v=GyLLyW49Yj0

Chila, A., Taubanda, D., Tenorio, D., y Álava, G. (2025). La Evolución del lenguaje en la era digital: Impactando de la comunicación escrita. Polo del conocimiento. Revista Científico-Académica Multidisciplinaria. https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/9319/24444

Chisaba, C., y González, A. (2025). Guía fuentes de información confiable. http://hdl.handle.net/11349/99040

Cinelli, M., Francisci, G., Galeazzic, A., Quattrociocchi, W., y Starnini, M. (2021). The echo chamber effect on social media [El efecto de cámara de eco en las redes sociales]. Proceedings of the National Academy of Sciences, 118(9), 1-8. https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2023301118

Comisión Interamericana de Derechos Humanos [CIDH] (2013). Libertad de expresión e Internet. https://www.oas.org/es/cidh/expresion/docs/informes/2014_04_08_Internet_WEB.pdf

Comisión Nacional de los Derechos Humanos – México (2019). Reporte sobre las campañas de desinformación, noticias falsas (Fake news) y su impacto en el derecho a la libertad de expresión. https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-11/Reporte-Noticias-Falsas-Impacto.pdf

Consejo de Comunicación (2020). Guía emergente. Recomendaciones en situaciones de emergencia de salud: Noticias falsas o Fake News. https://repositorio.consejodecomunicacion.gob.ec/bitstream/CONSEJO_REP/79/1/Guia-emergente-Recomendaciones-en-situaciones-de-emergencia-de-salud-Noticias-Falsas.pdf

Contreras, M. (2005). Aprender a desaprender en la búsqueda de un aprendizaje transformativo. Apuntes sobre la capacitación de gerentes sociales. Instituto Interamericano para el Desarrollo Social. https://surl.lu/sxiiro

CPAM SEVILLA ESTE (2020, 28 de dic.). Medisafe. Aplicación para controlar nuestra medicación. [YouTube]. https://www.youtube.com/watch?v=xMngzvGCJEA

Datos.gob.ec (2025) Derechos digitales: principios, iniciativas y desafíos en la era digital. https://datos.gob.es/es/blog/derechos-digitales-principios-iniciativas-y-desafios-en-la-era-digital?utm_

Defensoría del Pueblo de Ecuador. (2020). Informe de percepciones de las personas adultas mayores de Ecuador sobre el COVID-19. http://repositorio.dpe.gob.ec/handle/39000/2969

Derechos Digitales (2025, 29 de mayo). Qué son los derechos digitales. https://surl.li/pvxkxt

DeVaSeR Reviews (2023, 29 de septiembre). Cómo Funciona el Traductor de *Google* - Teléfono y PC. https://www.youtube.com/watch?v=31s6EWnNdUk

Drulá, G. (2014). Formas de la convergencia de medios y contenidos multimedia: una perspectiva rumana. Revista científica de educación. Comunicar Nro. 44. Grupo comunicar.

Erazo, J., Villavicencio, J., Viteri, E. (2025). Estrategias para Reducir la Brecha Digital en Adultos Mayores: Un Estudio de Caso en el Instituto Tecnológico Superior Rey David, Cantón Daule, Ecuador. Revista Publicar. https://publicarciencia.itred.edu.ec/articulos_documentos/2025/Estrategias%20para%20Reducir%20la%20Brecha%20Digital_V1N1_2025.pdf

E-tic y Fundación Diario de Navarra (2025, 29 de octubre). Qué es el phishing: definición, tipos, ejemplos y cómo prevenirlo. https://etic.fundaciondn.org/que-es-phishing

Espinoza, J. (2025, 9 de noviembre) Comunicación personal.

Fernández, Y. (2025). Gestores de contraseñas: cuáles son los mejores para proteger y recordar todas las que tengas. https://www.xataka.com/basics/16-mejores-gestores-contrasenas-para-proteger-recordar-todas-que-tengas

Fortinet (2025, 14 de octubre). Fraude por internet. https://www.fortinet.com/lat/resources/cyberglossary/internet-fraud?utm

García, C. (2024). Redes sociales y discursos de odio: desafíos para la defensa de la igualdad y la dignidad humana en el entorno digital. Revista Científica Panorámica de los DDHH y DIH. II (2), 161-173. https://egradh.edu.do/wp-content/uploads/a10-CarlosAlexanderGarcia.pdf

García, L. (2021). Introducción al sistema binario. https://d-bosco.com.ar/wp-content/uploads/2021/09/1-Introduccio%CC%81n-al-Sistema-Binario.pdf

García, M., Fernández, C., Del Hoyo, M. (2017). Ciudadanía informada, ciudadanía participativa. La movilización de los jóvenes en el entorno digital. Revista Prisma Social (18), 124-143. https://www.redalyc.org/pdf/3537/353751820005.pdf

GCFGlobal (2025). ¿Qué es Facebbok? https://edu.gcfglobal.org/en/*Facebook*101/what-is-*Facebook*/1/

GCFGlobal (2025, 29 de octubre). ¿Qué es el Clickbait? https://edu.gcfglobal.org/en/digital-media-literacy/what-is-clickbait/1/

Gergen, K. (2006). Construir la realidad. El futuro de la psicoterapia. (1ª edición). Paidós.

Gonzálvez, H., Ortiz, F. y Bravo, C. (2025). Brecha Digital y PERONAS Mayores: miradas de las y los Profesionales en Peñalolén (Santiago, Chile). *Psykhe, 34,* 1-16. https://doi.org/10.7764/psykhe.2022.54701

Grassi, P., Newton, E., Fenton, J., Perlner, R., Regenscheid, A., Burr, W., Richer, J., Lefkovitz, Danker, J., Choong, y., Greene, K., Theofanos, M. (2024). Digital Identity Guidelines Authentication and Lifecycle Management [Directrices de identidad digital: autenticación y gestión del ciclo de vida]. National Institute of Standards and Technology. https://nvlpubs.nist.gov/nistpubs/specialpublications/nist.sp.800-63b.pdf

Gutiérrez, R. (2022). Dispositivos digitales, benéficos para los adultos mayores. *Gaceta UNAM*, 5319, 14-15. https://www.gaceta.unam.mx/dispositivos-digitales-beneficos-para-los-adultos-mayores/

Hadid, G., (2017). posibilidades y límites en el uso de las tecnologías: las personas mayores de la ciudad de Buenos Aaires frente a la inclusión digital (2016-2017) [Tesis de doctorado, Georgetown University]. UNSAM.

Harada, C. N., Natelson Love, M. C., & Triebel, K. L. (2013). *Normal Cognitive Aging*. **Clinics in Geriatric Medicine,** 29(4), 737-752. https://doi.org/10.1016/j.cger.2013.07.002

Hazlo Así (2025, 6 de septiembre). Cómo DESCARGAR Banca Móvil Pichincha en el Celular (¡en 1 minuto!). [Youtube] https://www.youtube.com/watch?v=RCIQ_IE67DQ

Hernández, M., Hernández-Cordero, F., Unar-Munguía, M., Gómez-Arias, W., Lozano-Hidalgo, E. Teruel-Belismelis, G. (2024). La red social X como escenario para el debate político y propagandístico en torno a los productos comestibles ultraprocesados en México: un análisis de redes sociales. Revista de economía política (40), 58-77, https://doi.org/10.25097/rep.n40.2024.04

Hernández, P. (2023). Inclusión digital de personas adultas mayores Digital inclusion in older adults Inclusão digital de idosos. *Informatio, 28*(2), 266-291. https://doi.org/10.35643/Info.28.2.10

Herranz de la Casa, J., Sidorenko, B. y Calderín, M. (2023). El cambio de paradigma de la comunicación digital: plataformización, chatbots, virtualidad y audiencias activas. Revista Contratexto (37), 15-21. https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/contratexto/article/view/6344/6124

Hill, S., y Bradshaw, P. (2019). Mobile-first journalism. Producing news for social and interactive media [Periodismo móvil primero Producción de noticias para medios sociales e interactivos]. Routledge.

Homodigital (2025, 5 de nov). Las aplicaciones para el escritorio de *Google Chrome*. https://www.homodigital.net/2013/09/las-aplicaciones-para-el-escritorio-de-*Google-Chrome*.html

Hou, L. (2022). El uso de Internet por parte de las personas mayores. Universidad de Valladolid. https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/59195/TFM_F_2022_062.pdf?sequence=1

Inclusión Digital y el Acceso a Tecnologías de la Información en Zonas Rurales de Ecuador Digital Inclusion and Access to Information Technologies in Rural Areas of Ecuador DOI / URL: https://doi.org/10.69484/rcz/v2/n2/40

Instituto Nacional de Ciberseguridad [Incibe] (2025, 28 de octubre). Pishing. https://surl.li/oeldhl.

Instituto Nacional de Ciberseguridad [Incibe] (2025, 24 de octubre). Manual para detectar y denunciar bulos y fake news. https://www.incibe.es/sites/default/files/docs/pdf-cuadriptico-como-detectar-bulos-fake-news.pdf

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC] (2024, 19 de febrero). INEC estima que, según proyecciones en el mediano plazo, ecuador tendrá más adultos mayores, menos niños y adolescentes en 2050. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/ecuador-tendra-mas-adultos-mayores-menos-ninos-y-adolescentes-en-2050/

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC] (2024, noviembre). Registro Estadístico Base de Población del Ecuador, 2022. Boletín Técnico N°-01-2024-REBPE. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Registros_Administrativos/rebpe/2022/202212_Boletin_tecnico_REBPE.pdf

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (2024). Soledad y aislamiento social: Sugerencias para mantener las conexiones sociales. https://www.nia.nih.gov/espanol/soledad-aislamiento-social/soledad-aislamiento-social-consejos-mantenerse-conectado

Jaramillo, B. (2025). Comunicación digital en la era de la inteligencia artificial. https://www.linkedin.com/pulse/comunicaci%C3%B3n-digital-en-la-era-de-inteligencia-jaramillo-escobar-gn0he/

Jiménez, D. (2022). Evaluación del desempeño de protocolos de seguridad para combatir ataques en redes inalámbricas *Wifi* (tesis de maestría). Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/66814/dfjimenezg.pdf?sequence=3

Johnstone, K., Kervin, L. y Wyeth, P. (2022). Definición de tecnología digital. https://digitalchild.org.au/defining-digital-technology/

Jorge-Gasca, G. y Organista-Sandoval, J. (2023). La cultura digital universitaria: propuesta metodológica para su caracterización. Revista Científica Transdigital 4(8). https://revista-transdigital.org/index.php/transdigital/article/view/192/387 .

Junta de Andalucía (2023, junio 23) ¡No caigas en la trampa! Aprende a verificar las noticias antes de compartirlas. https://andaluciavuela.es/no-caigas-en-la-trampa-aprende-a-verificar-las-noticias-antes-de-compartirlas/

Kosinski, M., Forrest, A. y Holdsworth, J. (2025, 28 de octubre). ¿Qué es la MFA (autenticación multifactor)? https://surl.li/pogylr

Laudon, K., Laudon, J. (2012). Sistemas de información gerencial. Pearson. https://juanantonioleonlopez.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/08/sistemas-de-informacic3b3n-gerencial-12va-edicic3b3n-kenneth-c-laudon.pdf

Ley Orgánica de Comunicación [LOC]. (2022). Segundo Suplemento del Registro Oficial 188. https://bit.ly/3YZpsIm

Ley Orgánica de Transparencia y Acceso a la Información Pública [LOTAIP] (2004). Registro Oficial Suplemento 337. https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2024-04/lotaip1%202023.pdf

Ley Orgánica de Protección de Datos Personales [LOPDP] (2021, 26 de mayo). Registro Oficial Suplemento 459. Ecuador. https://www.finanzaspopulares.gob.ec/wp-content/uploads/2021/07/ley_organica_de_proteccion_de_datos_personales.pdf

Levy producciones (2024). Como crear #BANCA WEB - #bancopichincha #facil #RÁPIDO. [YouTube]. https://www.youtube.com/watch?v=E51x2pEw2Lg

library-nd.libguides.com (2025). Noticias falsas ejemplos. https://library-nd.libguides.com/fakenews/examples

LISA Institute (2019) Ataques de desinformación: qué son y cómo podemos evitarlos. LISA Institute. https://www.lisainstitute.com/blogs/blog/ataques-desinformacion-que-son-como-evitarlos.

López, A. (2023). Análisis del uso de medios y creación de comunidades virtuales alrededor del caso #frena en México. Revista Contratexto (37). 73-97. https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/contratexto/issue/view/401/129

Luque, L., González, M. y Burba, M. (2006). Estudio sobre el miedo a la tecnología en adultos mayores. En XII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigación en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología- Universidad de Buenos Aires. https://www.aacademica.org/000-039/226

Mac Center (2025) ¿Qué es y qué significa Siri? https://surl.lu/ddnxnm

Martínez, M. (2018). Acceso y uso de tecnologías de la información y comunicación en México: factores determinantes. PAAKAT: revista de tecnología y sociedad, 14 (00002). https://www.redalyc.org/journal/4990/499063347002/499063347002.pdf

Martínez, M., Murillo, K. y Salamanca, L. (2021). Relaciones entre nuevas tecnologías y calidad de vida en los adultos mayores en Colombia, un análisis documental de los últimos diez años. [Tesis de grado]. Universidad Piloto de Colombia. https://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/10558/Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1

Media Smarts (2013). Piensa antes de compartir. https://www.austinisd.org/sites/default/files/dept/pe-health/docs/HSR_Grade6_L2_Student_Handouts_1920_es_proof.pdf

Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información [Mintel] (2022). Política para la transformación digital del Ecuador 2022-2025. https://www.telecomunicaciones.gob.ec/wp-content/uploads/2022/12/Anexo-31-politica_para_la_transformacion_digital_del_ecuador_2022-2025-signed-si..._.pdf

Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información [Mintel] (2025). Política para la transformación digital del Ecuador 2025-2030. https://www.gobiernoelectronico.gob.ec/wp-content/uploads/2025/03/INSTRUMENTO-Politica-Publica-para-la-Transformacion-Digital-Ecuador-2025-2030-MINTEL-signed_f.pdf

Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información [Mintel] (2025). Política para el tratamiento de datos personales. Política para el tratamiento de datos personales. https://regulacion.mintel.gob.ec/politica-datos-personales/

Mira cómo hacerlo (2021). Descargar e Instalar AccuWeather y las Mejores Aplicaciones para ver el Clima en *Android*. [YouTube]. https://www.youtube.com/watch?v=Bk0KWIOaJEI

Monge-Laverde, J., Chiliquinga-Véjar, L., Santamaría, G. (2024). Uso de redes sociales y envejecimiento activo en adultos mayores. Revista Científica Y Arbitrada De Ciencias Sociales Y Trabajo Social: Tejedora. ISSN: 2697-3626, 7(13), 61–75. https://doi.org/10.56124/tj.v7i13.005

Morales, S., Morales, M., Izurieta, C., Toala, G. (2024). EL mundo digital desde la perspectiva del adulto mayor, caso: UCE. Ciencia Latina Revista Científica Multidiciplinar, 8(5), 542-555. https://doi.org/10.37811/cl_rem.v8i5

Movistar [Chile] (2025, 2 de julio). Cómo instalar *WhatsApp* en el celular. https://soporteequipos.movistar.cl/vivo/v20-*Android*-11-0/como-instalar-whatsapp-en-el-celular/

Navarro, M. (2024). Adultos mayores y brecha digital. Universidad Católica de Salta. https://www.academia.edu/126122487/Adultos_Mayores_y_Brecha_Digital

Neves, J., Turel, O. y Oliveira, T. (2024). Privacy concerns in social media use: A fear appeal intervention [Preocupaciones sobre la privacidad en el uso de las redes sociales: una intervención que apela al miedo]. International Journal of Information Management Data Insights, 4(2). Doi: https://doi.org/10.1016/j.jjimei.2024.100260.

Newman (2025, 3 de junio). ¿Qué es un algoritmo y cómo funciona? https://www.epnewman.edu.pe/revista/ingenieria/que-es-algoritmo/

Nosotros Acolitamos (2025). Como agendar cita médica en el IESS por internet. [YouTube]. www.youtube.com/watch?v=uakjiI7fK7Q

Orange España (2020, 29 de diciembre). Cómo leer un código QR en tu móvil MUY FÁCIL. https://www.youtube.com/watch?v=xcV3akamS74

Organización de los Estados Americanos [OEA] (2013). El acceso a la información pública un derecho para ejercer otros derechos. https://www.oas.org/es/sap/dgpe/concursoinformate/docs/cortosp8.pdf

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Tecnología [Unesco] (2025). Qué debe saber sobre la alfabetización. https://surl.li/aiepix .

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Tecnología [Unesco] (2021). Educación de calidad en la era digital - Una oportunidad de cooperación para UNESCO en América Latina y el Caribe. https://www.un.org/en/ecosoc/newfunct/pdf/4.desafios.para.la.educacion.en.la.era.digital.pdf

Organización de las Naciones Unidas [ONU] Comité de Derechos Económicos Sociales y Culturales, Observaciones generales 13 (21º período de sesiones, 1999) El derecho a la educación (artículo 13 del Pacto), 8 de diciembre de 1999, párr. 1, E/C.12/1999/10.

Ortiz, P. (2024). Chat GPT: Qué es, para qué sirve y su aplicación en la economía [explicado por Chat GPT]. https://edem.eu/chat-gpt-que-es-para-que-sirve-y-su-aplicacion-en-la-economia-explicado-por-chat-gpt/

Patel, D. y Chudasama, D. (2025) Detection of phishing website using URL. [Detección de sitios web de phishing usando url]. https://www.researchgate.net/publication/391484587_DETECTION_OF_PHISHING_WEBSITE_USING_URL

Peribáñes, R. (2011) *Facebook* y yo. https://*Facebook*yyo.blogspot.com/2011/11/como-verificar-tu-cuenta-de-*Facebook*_16.html

Pinales, F., y Velázques, C. (2014). Problemario de algoritmos resueltos con diagramas de flujo y pseudocódigo. https://editorial.uaa.mx/docs/algoritmos.pdf

Pineda, A., Valencia, A. y Larrota, J. (2023). Panorama de las dificultades del adulto mayor en el uso y administración de las tic en Colombia. Revista Aglala, 14(2), 365-376. https://revistas.uninunez.edu.co/index.php/aglala/article/view/2505/1748

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (2023) Qué es la Inteligencia Artificial. https://planderecuperacion.gob.es/noticias/que-es-inteligencia-artificial-ia-prtr

Policía Nacional del Ecuador (2021, 27 de agosto). ¿DELITOS CIBERNÉTICOS? Evita ser víctima de este delito y proteger tu información. Toma en cuenta las siguientes recomendaciones. [*Facebook*]. https://www.*Facebook*.com/policia.ecuador/videos/2950539281861351/

Ramírez, M. (2025). ¿Qué son las redes sociales y cómo funcionan? https://inbound-marketing.xtresmedia.com/blog/que-son-las-redes-sociales-y-como-funcionan

Renau, V., Oberst, U., Carbonell-Sánchez, X. (2013). Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. Anuario de Psicología, 43 (2), 159-170. https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/5b752cc0-76be-4648-9861-5ab1f8d1d32b/content

Salum, J. (2022). Aprender a desaprender para un aprendizaje transformativo, una mirada epistemológica. *PH PRO HOMINUM REVISTA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS, 4*(1), 66-87. https://www.acvenisproh.com/revistas/index.php/prohominum/article/view/297/574

Sampieri, R., Collado, C. y Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-Hill.

Saura, J., Palacios-Marqués, D. y Ribeiro-Sociano, D. (2023). rivacy concerns in social media UGC communities: Understanding user behavior sentiments in complex networks [Preocupaciones sobre la privacidad en las comunidades de contenido generado por el usuario (CGU) en redes sociales: comprender los sentimientos y el comportamiento de los usuarios en redes complejas]. Inf Syst E-Bus Manage. (11), 1–21. doi: 10.1007/s10257-023-00631-5.

Secretaría General Iberoamericana (2023). Carta Iberoamericana de principios y derechos en entornos digitales. https://surl.li/flpver

Secretaría de Educación del Distrito. (2022). La Tableta, nuestra amiga en casa. Red Académica. https://www.redacademica.edu.co/sites/default/files/2022-05/la-Tábleta-nuestra-amiga-en-casa.pdf

Sen, K., Prybutok, G., Prybutoc, V. (2021). El uso de la tecnología digital para el bienestar social reduce el aislamiento social en adultos mayores: una revisión sistemática. Pubmed. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35024424/

SeniorDomo (2025). El miedo al cambio tecnológico: Cómo superarlo y apoyar a los mayores en su proceso. https://www.seniordomo.com/el-miedo-al-cambio-tecnologico-como-superarlo-y-apoyar-a-los-mayores-en-su-proceso/

Sevilla, M., Salgado, M., Osuna, N. (2015). Envejecimiento activo. Las TIC en la vida del adulto mayor. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. 6(11). https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319034.pdf

Silva, R., Revelo, H. y Ferreira, J. (2013). La I-Democracia: participación ciudadana e información de los sujetos políticos. https://www.redinnovacion.org/articulo/ensayo-la-i-democracia-participaci%C3%B3n-ciudadana-e-informaci%C3%B3n-de-los-sujetos-pol%C3%ADticos

Sotomayor-Preciado, A., Rodríguez-Sotomayor, J., Espinoza-Carrión, F., Campoverde-Ponce, M. (2021). Impacto en la salud mental de los adultos mayores post pandemia Covid-19, El Oro Ecuador. Revista Polo del Conocimiento. 54(6). 362-380. https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2148/4290

Superprof (2019) ¿Cómo crear una cuenta *Facebook*? https://www.superprof.es/blog/iniciarse-en-las-redes-sociales/

Tafoya, J., Cruz, C. (2014). Reflexiones en torno al derecho del olvido. Revista del Instituto Federal de Defensa Pública (18). 79-108. https://www.corteidh.or.cr/tablas/r33500.pdf

Tenorshare Spanish (2022, 8 de nov.). iPhone trucos: cómo hacer captura de pantalla en 3 formas. #capturadepantalla #iphone. [YouTube]. https://www.youtube.com/watch?v=VXhPWDgB2_4

The New York Times (2025). Comunicación digital en la era de la inteligencia artificial. Scripta Mundi, 4(1), 5-8. https://revistas.ug.edu.ec/index.php/scmu/article/view/2227/4807

TikTok Help Center. (2026). Following and followers. https://support.*TikTok*.com/en/using-*TikTok*/

Trevino, A. (2022). Cómo afecta a su privacidad compartir demasiado en las redes sociales. https://www.keepersecurity.com/blog/es/2022/12/23/how-oversharing-on-social-media-affects-your-privacy/?utm_

Trujillo, N. y Hurtado, C. (2020). Interacción en las redes sociales virtuales y construcción del yo. [Escrito de grado]. Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/5b752cc0-76be-4648-9861-5ab1f8d1d32b/content

Tucker-Drob, E., de la Fuente, J. et al. (2022). A strong dependency between changes in fluid and crystallized abilities in human cognitive aging. Science Advances. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8809681/?utm

ULab (2025). Cómo crear una cuenta en *TikTok* paso a paso. https://ulab.es/como-crear-una-cuenta-en-*TikTok*-paso-a-paso/

Universidad Europea (2023). ¿Cuáles son los derechos digitales y qué importancia tienen? https://surli.cc/sknprg

Universidad Nacional del Sur. (s. f.). *Clase 01 – Conceptos básicos: Hardware*. Departamento de Ciencias e Ingeniería de la Computación. https://cs.uns.edu.ar/materias/iocp/downloads/Clases%20Teoricas/Clase-01-Conceptos-basicos-Hardware.pdf

Van Dijk, J. (2020). The Digital Divide [La brecha digital]. Polity Press.

Van Dijk, J. y Hacker, K. (2003). The digital divide as a complex and dynamic phenomenon. The information society, 19 (4), 315-326. doi.org/10.1080/01972240309487.

Viskatis, S. (2022, octubre 3). ¿Cómo publicar en las redes sociales? [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=yxBO2dXvAAE&t=756s

Wang, C. (2021). Fake News and Related Concepts: Definitions and Recent Research Development. Contemporary Management Research. https://cmr-journal.org/article/view/20677/13773

X-Centro de ayuda (2025) Preguntas frecuentes para nuestros usuarios. https://surl.li/zlftcl

X-Centro de ayuda (2025) Acerca de la seguridad de la cuenta. https://help.x.com/es/safety-and-security/account-security-tips

Yasgur, B. (2023). ¿Es el uso de Internet un factor de riesgo de demencia modificable en adultos mayores? https://espanol.medscape.com/verarticulo/5910871?scode=msp&st=fpf&socialSite=*Google*&form=login

Zambrano, H. (2024). Seguridad de la información y ciberseguridad. Revista Estudios y Perspectivas. Recuperado de https://estudiosyperspectivas.org/index.php/EstudiosyPerspectivas/article/view/90

Consejo de
Comunicación
Todas las voces cuentan