

“Mayor65.es”

Competencias digitales
para personas mayores
de 65 años



MANUAL

Manejo del móvil

ÍNDICE

1

Qué es un Smartphone y sus diferencias con los teléfonos móviles tradicionales

2

Configuración básica. Sistemas operativos más utilizados

3

Consumo y contrato de datos

4

Conexión a internet desde el móvil

5

Qué son las App's.
Utilidades. Descarga, instalación y desinstalación

6

WhatsApp.

1

QUÉ ES UN SMARTPHONE Y SUS DIFERENCIAS CON LOS TELÉFONOS MÓVILES TRADICIONALES.

Consejos de uso.

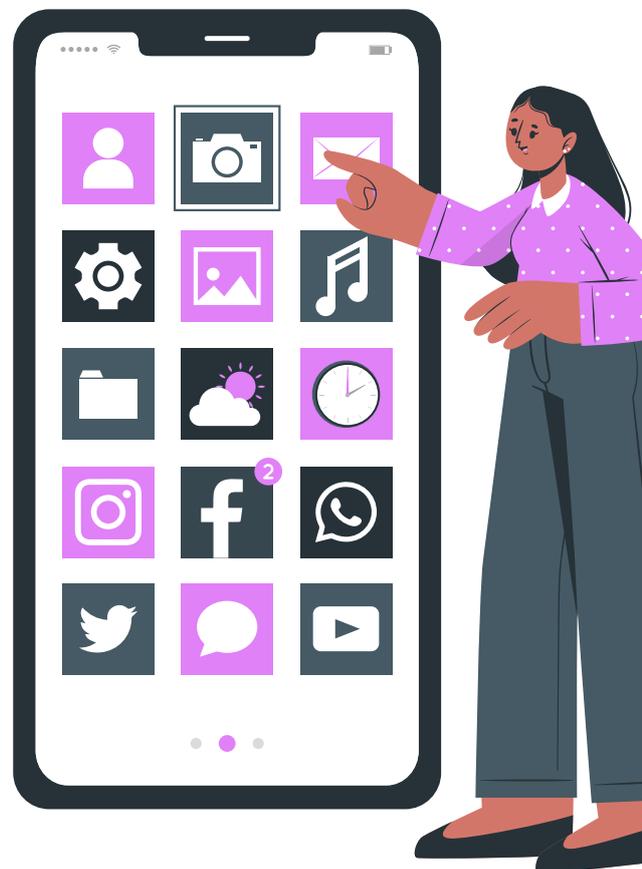
Un **Smartphone** es un teléfono inteligente que además de poder hacer y recibir llamadas, nos permite realizar muchas cosas más, como hacer fotos y videos, comunicarnos por WhatsApp, navegar por internet.

Aunque los modelos de teléfonos son diferentes según la marca, todos son muy parecidos en funcionamiento e incluso en apariencia.

La diferencia principal entre los teléfonos tradicionales y los smartphone es que los primeros tienen un conjunto fijo de funciones de fábrica a las que no podemos añadir más, mientras que en los smartphone podemos ir añadiendo aplicaciones en función de nuestras necesidades. Estas aplicaciones se denominan **app**.

Los smartphones cuentan con una tecnología muy avanzada: se podría decir que son ordenadores en miniatura en el interior de un teléfono móvil. Algunas de sus características son las siguientes:

- Para realizar todas sus funciones, llevan integrados una serie de componentes similares a los que tiene un ordenador: **procesador, memoria RAM, tarjeta de almacenamiento** o dispositivos para comunicarse por la tarifa de datos de **Internet o wifi**.
- El manejo del smarthphone se realiza mediante el **sistema operativo**, esto es, el programa que aparece por defecto al encender el dispositivo y con el que puedes acceder a los distintos menús, aplicaciones, juegos, galerías de imágenes, cámara, etc.
- Además del sistema operativo, cada smartphone cuenta con una serie de **programas (aplicaciones o apps)** que permiten realizar una labor concreta: enviar mensajes mediante plataformas como **WhatsApp**, **jugar**, **editar fotos**, **organizar la agenda**, realizar **tareas de ofimática**, consultar las **noticias** o el **tiempo**, **navegar por Internet**. Cada usuario puede instalar sus propias aplicaciones, las cuales pueden ser gratuitas o de pago.
- Otra gran particularidad de un smartphone es que **permite navegar por Internet**.

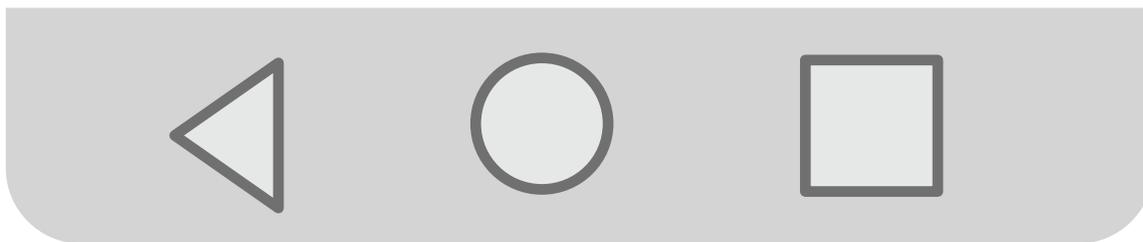


Cuando encendemos y desbloqueamos el móvil aparece una pantalla principal con los iconos de las aplicaciones y funciones más importantes. Para pasar de una pantalla a otra basta con deslizar el dedo sobre la pantalla como si pasáramos las hojas de un libro.

Algunos conceptos básicos

los botones de navegación que se encuentran en la parte inferior de la pantalla de nuestro móvil, pueden variar de forma y función según el fabricante del teléfono, pero usualmente son de la siguiente manera:

- Botón triangular: Nos permite volver a la pantalla anterior a la que nos encontremos.
- Botón circular: Nos sirve para salir de las aplicaciones que tenemos abiertas y nos lleva a la pantalla principal
- Botón cuadrado: Nos muestra las aplicaciones que tenemos abiertas



Cuando encendemos un smartphone por primera vez es importante configurarlo de forma segura, teniendo en cuenta una serie de consideraciones básicas que te vamos a detallar a continuación, protegiendo siempre tu información para que, pase lo que pase, no la pierdas ni esté disponible para terceros que intenten consultarla.

1

Elige un idioma: El primer paso que debes realizar es seleccionar el idioma. Seleccionando el país, la configuración de fecha y hora se ajustará automáticamente.

2

Conéctate a una red wifi: aunque este paso no es obligatorio para continuar, es recomendable que configures tu red wifi en este momento para facilitar los siguientes pasos de la configuración de tu móvil.

3

Agregar una cuenta de Gmail. Si no disponemos de una la podremos crear en ese mismo momento o más tarde cuando tengamos nuestro dispositivo operativo.

Es importante que actives tu cuenta personal de Google para poder descargar aplicaciones desde la tienda virtual o poder encontrar tu móvil en caso de pérdida.

4

Actualiza el software: Antes de comenzar a utilizar tu nuevo móvil, **actualízalo a la última versión de tu sistema operativo.** Podrás hacerlo desde

Ajustes > Acerca del teléfono > actualización de software > Descargar actualización.

Si tienes el software actualizado tendrás tu dispositivo protegido ante posibles fallos de seguridad que puedan aparecer.

5

Establece contraseñas seguras: dispones de varias medidas de seguridad para bloquear tu dispositivo e impedir que terceras personas puedan hacer uso de él:

- **Código PIN:** ve a **ajustes > seguridad y ubicación > bloqueo de pantalla** y selecciona tu PIN
- **Contraseña alfanumérica:** dirígete a **ajustes > seguridad y ubicación > bloqueo de pantalla > Contraseña.** Te pedirá introducir una contraseña que contenga al menos cuatro caracteres.
- **Patrón de desbloqueo:** accede a **ajustes > seguridad y ubicación > bloqueo de pantalla** y selecciona el patrón de bloqueo.
- **Huella dactilar:** accede a **ajustes > seguridad y ubicación > huella digital.** Desde aquí, sigue los pasos necesarios para terminar de configurarla.

Los smartphone tienen preinstalado su propio sistema operativo, acompañado de un conjunto de aplicaciones de uso común. El sistema operativo determina el aspecto de la pantalla y el manejo del teléfono.

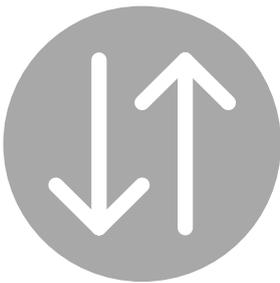
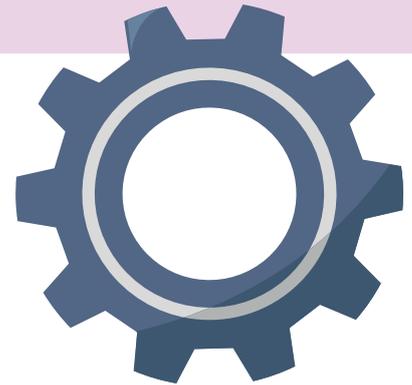
Cada marca de smartphone está asociada a un sistema operativo concreto. Entre los más populares se encuentran **Android** e **iOS**.

Los datos móviles son los datos de nuestra tarifa de telefonía móvil que están destinados al uso de Internet en el teléfono. Es decir, si queremos navegar por la red, usar las redes sociales, comunicarnos por WhatsApp, descargar fotos o vídeos, etc., necesitamos tener datos móviles contratados con una compañía telefónica.

Características principales de los datos móviles:

- Aparecen en el teléfono con el icono **H+**, **4G** o **5G** en función del tipo de conexión y su velocidad. Si no tenemos cobertura, no tenemos datos móviles.
- Lo habitual (para evitar sorpresas en la factura del teléfono) es contratar un **plan de datos móviles** con una compañía telefónica. Actualmente todas ofrecen tarifas de datos móviles, incluidos planes de datos ilimitados.
- **Los datos móviles se pueden agotar**, puesto que se dispone de una cierta cantidad al mes, cuando eso ocurre, no podremos conectarnos a Internet con el móvil o utilizar las aplicaciones que requieren conexión.

Podemos controlar cuándo y cómo usamos los datos móviles y para ello podemos configurar su uso usando el menú deslizante del móvil o entrando en los **ajustes**.



Lo más rápido es desplegar el menú deslizante buscar el icono de **datos móviles** y pulsarlo para activarlo o desactivarlo. Lo habitual es que cuando los datos móviles están desactivados, el icono no esté iluminado y sí lo esté, cuando estén activos.

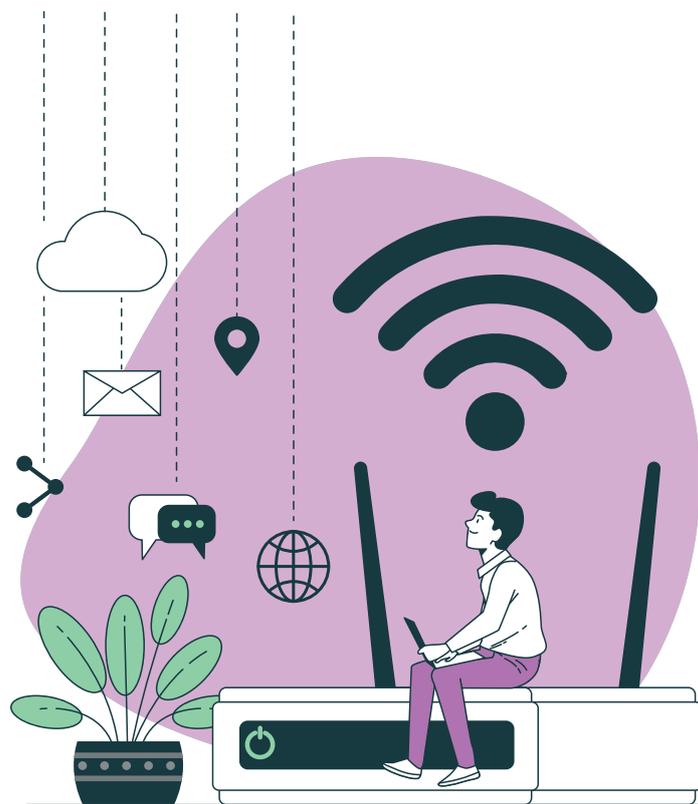
Para configurarlos desde los ajustes, debemos seguir los siguientes pasos:

- Entrar en **ajustes** 
- Entrar en **conexiones** o **redes e internet** (puede aparecer con otro nombre dependiendo del terminal y el fabricante)
- Entrar en **Uso de datos móviles**.
- Pulsar el botón de **datos móviles** para activarlo o desactivarlo.

Las conexiones de red wifi son un mecanismo de conexión de dispositivos electrónicos de forma inalámbrica. Por lo tanto, mediante esta opción, podemos conectarnos a redes wifi que se encuentren dentro del rango del dispositivo.

Para ello en **Ajustes > wifi** podemos ver las redes disponibles. A continuación, tenemos que seleccionar el nombre de la red wifi a la que queremos conectarnos e introducir la contraseña correspondiente. La red se guardará y siempre que nuestro teléfono esté cerca y la conexión wifi activada, se conectará automáticamente.

Debemos evitar el uso de redes wifi públicas pero, si por alguna razón no podemos hacerlo, es recomendable no acceder a nuestras cuentas o servicios para evitar que puedan robarnos las credenciales de acceso.



COMPARTIR RED DE DATOS

Podemos compartir nuestros datos de internet con otras personas o dispositivos creando puntos de acceso wifi a través de nuestro smartphone. Para ello debemos acceder a **Ajustes** y seleccionar la opción **Más o Más redes**. Allí encontraremos la opción **Compartir Internet y Zona wifi** o, en algunos casos, **Zona Portátil**. A continuación, activa la pestaña correspondiente.

Cuando terminemos de compartir nuestros datos, debemos apagar esta función para que no pueda ser utilizada por alguien más sin nuestra autorización.



Las aplicaciones o App's, son pequeños programas que tenemos instalados en nuestros teléfonos. Algunas vienen de fábrica, y generalmente no se pueden desinstalar (quitar por completo). Otras las instalamos nosotros, y si no nos gustan o no las usamos, podemos quitarlas.



Ejemplos de app de uso habitual son las siguientes:

- **Comunicación:** WhatsApp o Telegram
- **Fotografía:** Instagram
- **Música y audio:** Spotify
- **Sociedad:** Facebook, X (antiguo Twitter)

Hay aplicaciones gratuitas y otras que son de pago. Si tenemos un dispositivo Android podemos descargar las app a través de la aplicación **Play Store** o desde la **App Store** si nuestro dispositivo es iOS.

Instalar aplicaciones desde **Play Store** es un proceso cómodo además de seguro. Los pasos a seguir para instalar una aplicación son los siguientes:

- **Buscamos la app** que queremos instalar, podemos probar con la app para consultar el tiempo (AEMET).
- Una vez encontrada **pulsamos el botón instalar**.
- Se muestra una pequeña ventana en la que se especifican los lugares y funciones a los que la app debe acceder para su correcto funcionamiento. **Aceptamos**.
- Una vez finalizada la descarga, se instala automáticamente. Pulsando sobre el botón abrir accedemos directamente a la app y a disfrutar de ella.



Para desinstalar una app que ya no necesitamos, basta con presionar sobre su icono y arrastrarla hasta la papelera que aparecerá en la pantalla del teléfono.

APLICACIONES PREINSTALADAS



Contactos

La agenda de contactos se encuentra habitualmente entre los iconos de la parte inferior de la pantalla. Al pulsar en el icono **Contactos** nos aparece la lista de todos nuestros contactos ordenados alfabéticamente. Situando el dedo sobre la pantalla y deslizándolo hacia arriba o hacia abajo nos iremos desplazando por la lista. Al llegar al contacto que nos interese, pulsamos una vez sobre él para acceder a sus datos. Pulsando sobre el icono teléfono, iniciaremos la llamada.

Para añadir un contacto.

- **Desde el icono “Contactos”:**
 - Pulsamos sobre el icono “+” que aparece al entrar en la agenda de contactos. Se mostrará un formulario donde debemos introducir el nombre y el número de teléfono.
 - Una vez introducidos los datos, pulsamos en Guardar.
- **Desde el icono Teléfono:**
 - Introducimos el teléfono que queremos guardar.
 - Pulsamos en “+” y elegiremos entre “Crear contacto nuevo” y “Actualizar contacto existente”.
 - Si pulsamos en “Crear contacto nuevo”, nos llevará de nuevo al formulario anterior donde ya nos aparecerá cumplimentado el campo “**Número de teléfono**”.
 - Si pulsamos en “Actualizar contacto existente”, tendremos que seleccionar un contacto de los que ya tenemos en nuestra agenda, y el número se añadirá a los datos de ese contacto.



Cámara

Buscamos en nuestro smartphone el icono de la cámara. Al iniciar esta aplicación, lo único que debemos hacer es encuadrar la imagen que queremos fotografiar y pulsar el disparador. Dependiendo del smartphone tendremos diferentes posibilidades para hacer fotografías. Podremos hacer zoom para acercarnos o alejarnos del elemento que queremos fotografiar o cambiar el enfoque de la foto:

- **Acercar o alejar la imagen:** deslizamos dos dedos en direcciones opuestas sobre la pantalla. Al sacar una foto con zoom siempre perderá un poco de calidad. A veces es mejor sacar la foto normal y hacer zoom luego en la propia imagen.
- **Enfocar:** la cámara enfoca de forma automática, pero podemos tocar otra parte de la pantalla para mover el enfoque a ese punto.

Muchos de nuestros dispositivos, además de la cámara trasera, también disponen de una cámara delantera para facilitar el poder sacarnos fotos a nosotros mismos (**selfies**). Pulsando el botón **intercambiar cámara**, podremos alternar entre la cámara trasera y delantera.

Al igual que nuestro dispositivo nos permite realizar fotos, también nos ofrece la posibilidad de grabar videos. Activar la cámara de video es muy sencillo. Basta con seleccionar la palabra **Vídeo** en la cinta de opciones que aparece cuando entramos en la aplicación **Cámara**.

La manera de comenzar a grabar será **pulsando sobre el disparador**. Para terminar la grabación, pulsamos sobre el botón rojo.



Galería

La **Galería** es la aplicación en la que se almacenan las fotos y los vídeos que hemos realizado. Aquí encontrarás tanto lo que hayas realizado con la cámara de tu teléfono como lo recibido desde otras aplicaciones como WhatsApp, correo electrónico o también las capturas de pantalla que realicemos.

Desde la galería, además de poder visualizar nuestras imágenes, también podemos crear un álbum, eliminar fotos y videos o moverlas entre álbumes.



Calendario

La aplicación calendario, además de ser útil para consultar fechas, nos puede ayudar a gestionar nuestro tiempo. Para acceder a ella, debemos pulsar en el icono **Calendario**.

Podemos ver el calendario por meses, semanas o días, pulsando en el **icono con tres rayas horizontales** de la esquina superior izquierda. Para añadir un nuevo objetivo, recordatorio o evento debemos pulsar en el icono con un **+** de la esquina inferior derecha del calendario.



Reloj

Nada más abrir la app de **reloj** nos encontramos con el apartado de **relojes del mundo**. Aquí podemos agregar ciudades para poder visualizar simultáneamente la hora que es en varias ciudades a la vez.

El primer icono que nos sale en la parte superior de la pantalla, que se parece a un despertador, es la **alarma**. Realiza la función del despertador de siempre, pero con la ventaja de poder programar **tantas como queramos** y con las repeticiones que queramos.

Para programar una alarma:

- pulsamos sobre el **+** que aparece en la parte inferior de color rojo.
- Seleccionamos la hora a la que queremos que suene, escogiendo primero la hora y después los minutos pulsando sobre los números correspondientes.
- Por último, seleccionamos Aceptar.

El **cronómetro** es un reloj de precisión que nos permite medir hasta las décimas de segundo. Esta es la última opción que tenemos dentro de la app Reloj y para ponerlo en marcha solo tenemos que pulsar el símbolo de **Play**. Una vez en marcha, si queremos pararlo, bastará con pulsar el símbolo de **Pausa**.



Grabadora de voz

El uso de esta aplicación es muy sencillo: simplemente debemos pulsar en el botón con el círculo para empezar la grabación de audio.

Podemos pausar o parar la grabación en cualquier momento con los controles que aparecen en la parte inferior de la pantalla (las dos rayas verticales o el cuadrado respectivamente).

Para escuchar la grabación pulsamos el botón con forma de triángulo (**play**).



Calculadora

Con esta aplicación podemos realizar **cualquier operación matemática que necesitemos**.

Para acceder a la calculadora solo tenemos que pulsar sobre el icono **Calculadora**. En la pantalla nos aparecerá el aspecto visual de una calculadora común: números, operadores y zona de cálculos.

Aplicaciones prácticas



Google

La principal aplicación de Google, y la más conocida, es su **buscador**. En la pantalla principal de los teléfonos Android, el buscador de Google aparece instalado por defecto como un **widget**. Los widgets permiten utilizar una aplicación de Android en un smartphone sin necesidad de abrirla.

Si pulsamos sobre la app aparecerán una serie de tarjetas con información acerca del tiempo, noticias de información general de última hora o la actualidad deportiva y además cuanto más la usemos, la aplicación se adaptará automáticamente a nuestro gustos y necesidades mostrándonos como sugerencias, información relacionada con nuestras búsquedas.

Además de las opciones de los buscadores convencionales, Google nos permite realizar **búsquedas por voz**, sin necesidad de utilizar el teclado.



Lens

Google Lens es una aplicación que nos permite convertir la cámara de nuestro móvil en una cámara de realidad aumentada, es decir, es capaz de reconocer algunas imágenes y trabajar con ellas para mostrar información al respecto en tiempo real.

Google Lens es capaz de escanear **códigos QR**, reconocer imágenes para encontrar coincidencias en Google o **traducir textos** en otros idiomas.

Su uso es muy sencillo basta con abrir la aplicación y apuntar la cámara en dirección al elemento que queramos buscar.



Maps

Google Maps es una aplicación que nos ofrece **mapas de cualquier parte del mundo** y **fotografías por satélite** de estos. Es decir, nos ofrece **navegación por GPS** y además la posibilidad de **buscar negocios, locales e información variada**. Además, si activamos esta función, Maps nos guiará hasta cualquier destino que nos interese.

La aplicación cuenta con un campo de búsqueda en el que escribir el lugar al que nos queremos dirigir o sobre el que queremos consultar algún tipo de información.

Para calcular una ruta debemos introducir el punto de partida y el destino. Para que el proceso sea más exacto, podremos elegir como punto inicial nuestra ubicación, siempre y cuando tengamos activado el GPS.

Además, **podemos seleccionar el medio de transporte:** coche, transporte público, a pie o en bicicleta, pulsando en el icono que corresponda de la parte superior de la pantalla. Una vez introducidos los datos, Maps nos mostrará la ruta a seguir. Si disponemos de varias rutas, aparecerán todas con la diferencia de tiempo entre ellas. **Por defecto, nos aparecerá siempre la ruta más rápida.**



Drive

Google Drive es una aplicación que nos permite **guardar todos nuestros archivos (documentos, fotos, etc.)** en la nube y poder acceder a ellos desde cualquier parte, siempre que tengamos a mano un smartphone, una tablet o un ordenador.

El funcionamiento de Google Drive es muy sencillo: los archivos (vídeos, fotos, documentos, etc.) se pueden organizar por carpetas al igual que si estuvieras trabajando con el explorador de archivos de Windows. Para guardar un archivo en drive debemos pulsar el icono redondo con un “+” que aparece en la esquina inferior derecha de la pantalla y elegir la opción “Subir”.



6

WHATSAPP



WhatsApp es una aplicación gratuita de mensajería instantánea para dispositivos móviles, que permite enviar y recibir mensajes de texto, imágenes, vídeos, audios, documentos, ubicaciones, contactos... incluso hacer y recibir llamadas y videollamadas.



La aplicación también tiene la versión WhatsApp Web para ordenadores, la cual se puede conectar a la cuenta del móvil mediante un código QR.

Para instalar la aplicación accedemos a **Play Store**. Escribimos **“WhatsApp”** en el buscador y pulsamos sobre **descargar**.

Una vez instalada, nos pedirá **nuestro número de teléfono** y el país en el que nos encontramos.

A continuación, WhatsApp nos pedirá un **código de verificación** que recibiremos a través de un **SMS** y que al llegar es inmediatamente reconocido por la aplicación.

Cuando accedemos a WhatsApp aparecen todos los contactos que tenemos guardados en nuestra agenda y que también tienen WhatsApp instalado en sus teléfonos.

Al abrir la aplicación, en la parte superior, encontramos cuatro pestañas: **Comunidades, Chats, Estados y Llamadas**.

La pestaña **Chats** muestra el historial de las conversaciones mantenidas ordenadas cronológicamente, mostrando las más nuevas en la parte superior. Pulsando sobre el nombre de la persona o del grupo accedemos a la conversación.

La pestaña **Estados** nos permite compartir textos, fotos, vídeos y GIF con una caducidad de 24 horas.

La pestaña **Llamada** nos permite realizar llamadas a nuestros contactos. Para hacer una llamada debemos abrir el chat de la persona a la que queremos llamar y pulsar el botón con el icono de teléfono de la parte superior de la pantalla. Podemos elegir entre realizar una **llamada de voz** o una **videollamada**.



“Mayor65.es”

Gracias por tu atención