



## Competencias TIC

### Herramienta 32. El PC: Por qué y cómo usarlo

#### OBJETIVOS

- ✓ Proporcionar una introducción básica sobre cómo usar un ordenador.

#### DESARROLLO: PASO A PASO

Si fuese necesario, se pueden abordar los siguientes tres subtemas en distintas sesiones de formación (algunas participantes pueden tener ciertas habilidades TIC).

##### 1. ¿Por qué usar un ordenador?

Es importante compartir con las participantes historias de éxito de personas que no estaban interesadas en ordenadores. La facilitadora debe destacar que su trabajo ha mejorado gracias al uso del ordenador.

La facilitadora puede mostrar los siguientes videos o utilizar otros similares (los aquí indicados están en inglés): <https://www.digitallearn.org/courses/why-use-a-computer/>:

- Los ordenadores no son para mí - 6:00 min.
- Estoy abrumada - 5: 00 min.
- Cómo mantenerte segura - 4:00 min.

***Este curso finaliza con un ejercicio en el que las alumnas responden a las siguientes preguntas:***

- Ventajas y desventajas de usar un ordenador y el Internet
- Cumplimenta la Escala de Importancia (en una escala de 1 a 10, lo importante que es para ti aprender a usar un ordenador o el Internet)
- En una escala de 1 a 10, ¿cuánta confianza tienes en que puedes aprender a usar un ordenador e Internet?

##### **Trabajo individual: Ponte una meta**

- Ponte dos metas que puedas lograr en las próximas dos semanas que te ayudarán a aumentar tu confianza y aprender más sobre el uso de un ordenador. Asegúrate de fijar un plazo para completar la meta.

##### 2. Empezando a usar un ordenador

En esta sesión, las participantes aprenderán qué es un ordenador y cómo usar un ratón y un teclado.

La facilitadora mostrará el siguiente video o de contenido similar:

<https://www.digitallearn.org/courses/getting-started-on-a-computer>

- ¿Qué es un ordenador? 2:30 min.
- El ratón 5:30 min.
- El teclado 5:30 min.
- Puertos 1:30 min.



### 3. Usando un PC

Es importante asegurarse que las alumnas ya estén familiarizados con los dos primeros subtemas.

La facilitadora mostrará el siguiente video o de contenido similar:

[https://www.digitallearn.org/courses/using-a-pc-windows-10:](https://www.digitallearn.org/courses/using-a-pc-windows-10)

- ¿Qué es Windows 10?
- Trabajando desde el Escritorio
- Archivos y carpetas
- Trabajando con ventanas
- Guardando y cerrando archivos
- Borrando archivos

## TIEMPO Y RECURSOS

### TIEMPO

Proyector o una pantalla grande para mostrar el contenido del vídeo

### MATERIALES Y RECURSOS

PC, proyector, rotafolio, marcadores



## Herramienta 33. Buscando en Internet

### OBJETIVOS

- ✓ Proporcionar una introducción básica a la búsqueda en Internet, especialmente con fines laborales

### DESARROLLO: PASO A PASO

#### 1. Búsqueda general: Cómo buscar eficazmente en Internet

La facilitadora presenta los siguientes consejos para mejorar la búsqueda en internet o utiliza otra herramienta que muestre un contenido similar: <https://www.techrepublic.com/blog/10-things/10-tips-for-smarter-more-efficient-internet-searching>

#### 1. Búsqueda de empleo

La facilitadora presentará los principales sitios web de búsqueda de empleo en el país o la región. Cada participante navegará por estos sitios web durante 30 minutos y explicará las dificultades que ha podido tener.

### TIEMPO Y RECURSOS

<b>TIEMPO</b>	2 horas
<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>	Sala con ordenadores, proyector

## Búsqueda de material de apoyo en Internet

Power Point: WeGo\_searching Internet

<https://drive.google.com/drive/folders/0B7cuk1e6vMaJVUtnaVdUOWhERig>

## Herramienta 34. Uso seguro de las redes sociales

### OBJETIVOS

Los ejercicios sugeridos en esta herramienta permitirán a las mujeres supervivientes de VdG:

- ✓ Navegar por internet con seguridad.
- ✓ Usar los smartphones con seguridad (por e j. sin los GPS activados)
- ✓ Evitar créditos.
- ✓ Utilizar las redes sociales de forma segura.
- ✓ Identificar las cosas más importantes para navegar con seguridad en internet.

### DESARROLLO: PASO A PASO

#### 1. El papel y el uso de los medios de comunicación social y sus beneficios para nuestras vidas (presentación)

La facilitadora presenta la siguiente información para introducir el tema en forma de ponencia y realizar una pregunta abierta a las participantes:

Actualmente, los medios de comunicación social desempeñan un papel importante en nuestra vida, los usamos para mantenernos en contacto con nuestros amigos/as y hacer nuevos/as. Además, las redes sociales son una manera de mostrar al mundo lo que estamos haciendo a través de la publicación de fotos o vídeos. Estas herramientas son muy útiles, pero ¿controlan demasiado nuestras vidas?

Hace algunos años, las redes sociales todavía no estaban tan extendidas, pero, actualmente, la gente es capaz de utilizarlas para casi cualquier cosa en su vida diaria. ¿Para qué vamos a comprar un CD si tenemos YouTube? ¿Para qué vamos a comprar periódicos si tenemos Facebook y Twitter? Cuando nos despertamos, no necesitamos levantarnos de la cama para saber que está ocurriendo en el mundo. Todo parece más fácil con las redes sociales. Pero, ¿no tendrán las redes sociales un impacto excesivo sobre nuestra vida diaria?

El navegar por los sitios web de las redes sociales nos puede hacer sentir que estamos conectadas con una comunidad más grande, pero esto es una falsa sensación de conexión. Las redes sociales pueden hacer que resulte más difícil diferenciar entre las relaciones importantes del mundo real y las relaciones habituales que se forman a través de los medios sociales. Debido a nuestras relaciones en las redes sociales, hay una probabilidad mayor de que nuestras relaciones más importantes se debiliten.

El segundo impacto negativo de los medios sociales es que las personas (niños y mujeres) son muy vulnerables a los ciber-abusos. Resulta más fácil aterrorizar a las víctimas de forma anónima a través de las redes sociales, dejando unas cicatrices mentales profundas en las personas que están sufriendo el abuso. Los sitios web de las redes sociales son muy útiles para las empresas que las utilizan para mantenerse en contacto con sus clientes, y obtener información importante acerca de ellos. No obstante, tiene un lado negativo: la información personal queda fácilmente expuesta.

#### Algunos hechos impactantes:

- cada foto que subimos a Facebook se convierte en propiedad de Facebook.
- una vez que pulsamos en "me gusta" un sitio, o reservamos unas vacaciones a través de la página web, ésta empieza a usar tus datos, enviándote ofertas similares.
- nos pueden acechar a través de la cámara de nuestro ordenador.
- cuando el GPS de nuestros teléfonos está activado, somos 100% rastreables.



## 2. Consejos para el uso seguro de las redes sociales (presentación)

La facilitadora presenta la siguiente información en forma de ponencia y plantea preguntas a las participantes:

- Las redes sociales significan apertura e intercambio de información en línea con las y los demás, pero hay cierta información que nunca debes compartir en línea. La protección de esta información puede ayudar a prevenir el robo de identidad o garantizar tu seguridad física, entre otras cosas. Nunca debes compartir tu número de seguridad social (incluidos los últimos 4 dígitos), fecha de nacimiento, dirección, número de teléfono (el teléfono de la empresa puede ser una excepción) ni tu lugar de nacimiento.

- Las redes sociales permiten cada vez más que los usuarios tengan un mayor control de sus opciones de privacidad. No debes suponer que tienes que aceptar sin más la configuración que el sitio web te ofrece por defecto. Entra y echa un vistazo a la configuración de privacidad para comprobar tus opciones y limita el acceso a la información personal.

- ¿Colgarías en línea tu currículum completo para que todos lo vean? Probablemente no. A los ladrones de identidad les resultaría sumamente fácil usar la información para rellenar una solicitud de préstamo. Limita los datos que compartes de tu historial laboral en sitios como Facebook. Al borrar el historial de los chats de tu teléfono u ordenador, puedes evitar situaciones malas del pasado.

- Es muy fácil crear una página en Facebook o LinkedIn utilizando una identidad falsa o suplantada, e incluir enlaces a sitios maliciosos. Esto significa que antes de compartir demasiada información o hacer clic en los enlaces, debes asegurarte que una página que dice ser de tu amigo pertenece realmente a esa persona.

- Tú no pondrías una nota en tu puerta de entrada diciendo "Me marcho de fin de semana... Vuelvo el lunes." Las herramientas de micro-blogging como Twitter, disponibles en Facebook, LinkedIn y otros medios sociales, en las que se comparte información como "¿Qué estás haciendo ahora?", hacen que resulte fácil compartir información que normalmente no compartirías (con amigos o extraños). Hay que tener cuidado con la información que uno divulga y que puede ser utilizada por otros para fines infames.

- Es una buena idea buscar tu propio nombre en Google y echar un vistazo a tu perfil para saber qué es lo que ven los demás de ti en las redes sociales. Es necesario comprender en qué sitios aparece uno y qué información se está divulgando para poder ajustar el perfil, los ajustes y los hábitos de manera apropiada. No te preocupes; no es vanidad si uno busca su propio nombre una vez al mes o así.

- El crecimiento de las redes sociales significa que otros sitios quieren utilizar tu información para venderte productos. ¿Qué información de tu perfil o del contenido de la página pueden utilizar los plug-ins de aplicaciones como Facebook? Revisa la política de privacidad del sitio, sé juiciosa sobre qué detalles divulgas de ti misma y activa todas las opciones de privacidad que tú puedes controlar.

- Aceptar las solicitudes de amistad de personas que no conocemos en persona, puede resultar peligroso. ¿Lo haces a menudo? ¿En qué condiciones?

## 3. Cuestionario para el uso seguro de las redes sociales

La facilitadora formará varios equipos de mujeres de acuerdo con el número de participantes. Las participantes tendrán 10 minutos para hablar entre sí sobre lo que acaban de aprender. A continuación, empieza la competición y la capacitadora formulará las preguntas de una en una.



Después de cada pregunta, el grupo tendrá 10 segundos para decidir cuál es la respuesta correcta. Después de cada respuesta, la capacitadora indicará cuántos puntos ha conseguido cada equipo. Cada respuesta correcta recibirá 1 punto.

Se dejarán 10 minutos al final para que el grupo pueda compartir sus opiniones y proporcionar retroalimentación sobre cómo se han sentido. Algunos ejemplos de preguntas para la discusión final: ¿Cómo te sientes?; ¿Estás mejor informada ahora? ; ¿Has aprendido algo nuevo? ; ¿Te resultó útil esta información? ¿Por qué?; ¿Hay alguna otra cosa que te gustaría discutir?

#### 4. Creación de una cuenta de Facebook/Twitter/Youtube

La actividad está dividida en dos partes: en primer lugar, creación de los perfiles personales de las participantes, y, en segundo lugar, debatir si se han dado cuenta de algo nuevo, mientras creaban las cuentas. Deben poder responder a la pregunta: *¿Tu enfoque ha variado en algo con respecto a antes de la formación?*

### TIEMPO Y RECURSOS

<b>TIEMPO</b>	2 horas
<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>	Ordenadores, proyector, power point, ordenadores o tablets para participantes, fichas de trabajo



## Ficha Cuestionario para el uso seguro de las redes sociales

### Preguntas:

- ¿Hay alguna forma de verificar quién puede ver tus publicaciones?
- ¿Es importante modificar la configuración de privacidad?
- ¿Cuáles son las cinco cosas que nunca deberías compartir en Facebook?
- ¿Escribirías todas tus contraseñas, números PIN, cuentas bancarias e información de tu tarjeta de crédito, número de seguro social en un mismo lugar (teléfono u ordenador), para que pueda almacenarlos fácilmente?
- ¿Podrías compartir tu fecha de nacimiento, dirección de casa o número de teléfono de tu casa en tu cuenta de redes sociales?
- Si un amigo tuyo te pide que le proporciones tu información personal en línea (a través de Skype o Facebook chat), ¿lo harías?
- ¿Estás obligada a tomar cualquier configuración que el sitio, en el que estás haciendo la reserva, te da?
- ¿Para qué fines la gente puede usar la información personal que has compartido en Facebook?
- ¿Puede alguien pedir un préstamo, pretendiendo ser tú?
- ¿Pueden los sitios usar su información para el mercado y para venderte productos?
- ¿Es peligroso aceptar la solicitud de amigos en Facebook de personas que realmente no conoces?
- ¿Qué debes incluir en la contraseña para que sea más segura?



---

## Herramienta 35. Estudio de caso: ofertas de trabajo falsas

---

### OBJETIVOS

- ✓ Mostrar a las mujeres los peligros de las ofertas falsas de empleo.
- ✓ Entender cómo distinguir una oferta de trabajo falsa de una verdadera.
- ✓ Apoyar en la toma de conciencia sobre cuáles pueden ser las consecuencias de ser invitada a una entrevista para una oferta de trabajo falsa.

### DESARROLLO: PASO A PASO

La facilitadora presenta ejemplos de ofertas de trabajo falsas del contexto nacional (preparado de antemano). Puede tomar los ejemplos de Internet, periódicos o programas de televisión. El caso puede ser presentado a través de un reportaje en video, o por escrito. En caso de que sea un video, debe ser proyectado delante de las participantes. En caso de que esté escrito en el entrenador puedes presentarlo proyectado.

Otra opción es dividir a las mujeres en grupos y darles tiempo para leer diferentes ofertas de trabajo falsas. Da a las participantes 10 minutos de tiempo para discutir entre ellas. Después de esto cada grupo debe presentar su caso delante de las otras.

El ejercicio debe terminar con una discusión en grupo durante la cual las participantes deben hacer una lista de todos los elementos que muestran que una oferta de trabajo es falsa.

---

<b>TIEMPO</b>	20 minutos
<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>	Ordenador, proyector, presentación de elaboración propia, ejemplos de ofertas de trabajo

---