



Fundación  
Telefónica



GUÍA DEL ALUMNO

# Mi teléfono

Nombre:





**Gracias por acudir a nuestro taller de formación.** Esperamos que te haya sido útil, además de pasar un buen rato.

Con esta breve guía **queremos que tengas en casa temas explicados, cosas aprendidas** y alguna más que quizás se haya quedado en el tintero.

A lo largo de estas páginas encontrarás un resumen de los siguientes bloques temáticos, que te resultarán ya familiares:

- 1** Conoce tu teléfono
- 2** Ajustes del teléfono
- 3** Gestión de aplicaciones
- 4** Aplicaciones básicas

Esta guía pretende proporcionarte algunas indicaciones para tener en cuenta a la hora de desarrollar la formación en cada uno de los bloques.

Esperamos que te sirva de apoyo.



# CONOCE TU TELÉFONO

## 1.1. Introducción

La diferencia entre un teléfono **Android** y un **iPhone** es su sistema operativo (**Android** e **iOS**, respectivamente). Además, un teléfono Android puede ser de muchas marcas, pero un **iPhone** siempre es de **Apple**.



Sistema  
Operativo  
**Android**



Sistema  
Operativo  
**iOS**

## Dos cosas a tener en cuenta:

- El botón de **subida y bajada de volumen** se puede usar durante una llamada y la llamada no se corta.
- En algunos teléfonos se debe **pulsar en la pantalla** para que salgan los iconos..



## 1.2. Pantalla táctil

Además de los botones que tiene el teléfono, la **pantalla** de un teléfono móvil inteligente es como **un gran botón**. Siempre que la tocamos hace algo.

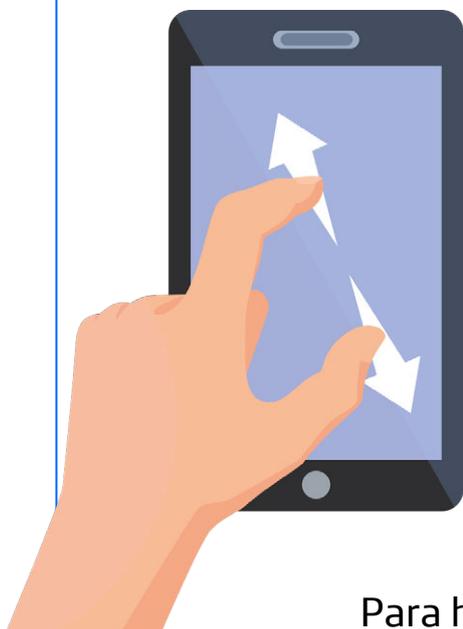
Para **seleccionar** o **pulsar** un icono de la pantalla como si fuera un botón:

Toca brevemente la superficie o un elemento una vez con el dedo índice.



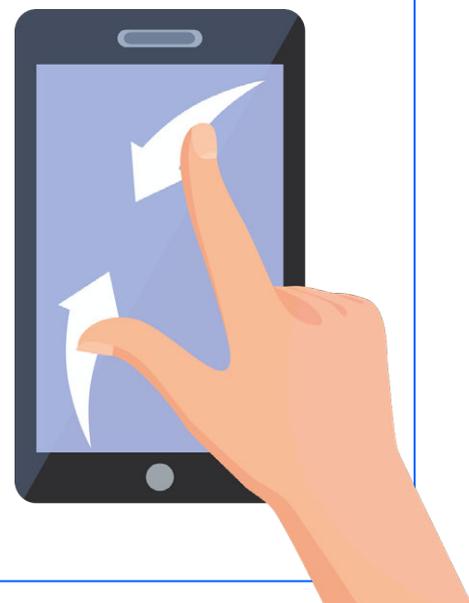
Para hacer **más grande** la imagen de la pantalla (**acercar**):

Toca la superficie con dos dedos juntos y luego sepárelos sin dejar de tocar la pantalla



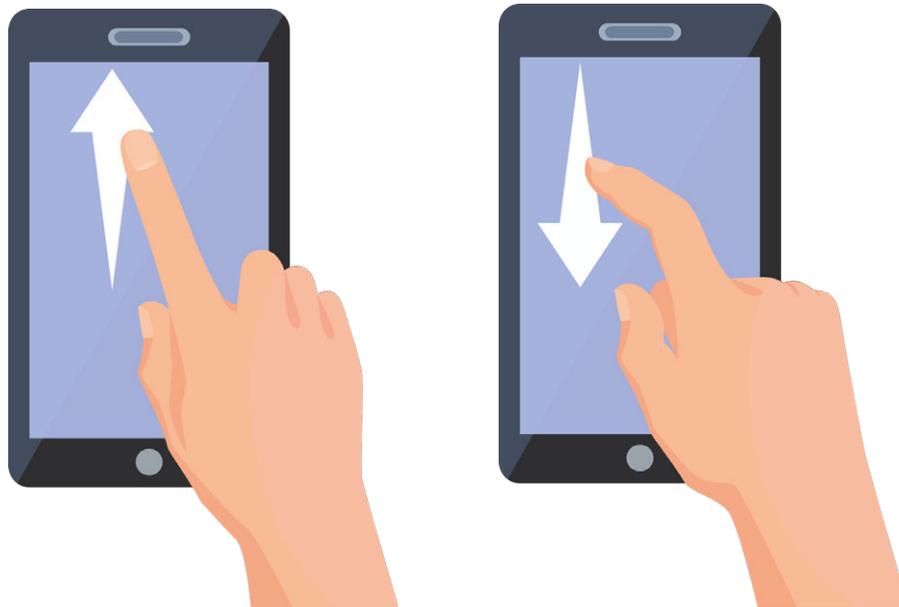
Para hacer **más pequeña** la imagen de la pantalla (**alejar**):

Toca la pantalla con dos dedos separados y luego muévelos uno hacia el otro sin soltarlos.



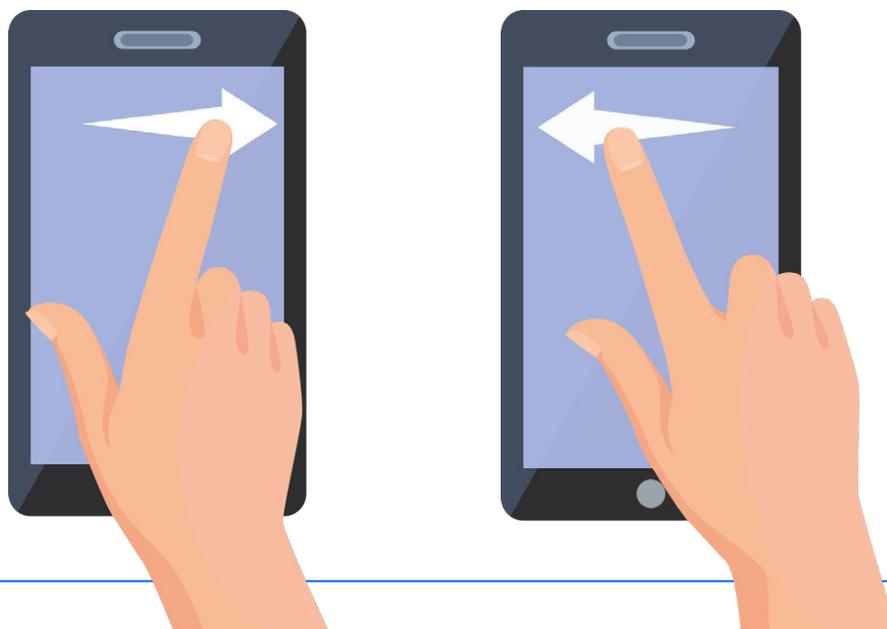
Para **moverte** por la pantalla dentro de una aplicación y **seguir viendo cosas**:

Toca la pantalla con un dedo y muévelo de arriba abajo o de abajo arriba.



Para **moverte** por la pantalla dentro del teléfono y **arrastrar**:

Toca un elemento con un dedo continuamente durante varios segundos y luego arrastra sin soltar.



2

# AJUSTES DEL TELÉFONO

### 2.1. Introducción

#### ¿Qué son los ajustes?

Son como la **caja de herramientas** del teléfono. Desde ahí puedes gestionar aplicaciones y permisos, personalizar el teléfono (fondos de pantalla, sonidos, letra), las conexiones...

Es fundamental que el teléfono esté configurado en base a tus **necesidades personales**.

 i

No existe una forma única de llegar a las opciones de los distintos aspectos de configuración, pero sí una **pauta básica**: dentro de los ajustes encontraremos palabras que nos indiquen a qué hace referencia ese ajuste concreto. Por ejemplo: pantalla, sonido...



Los ajustes existen en todos los dispositivos y su representación es una **rueda dentada**.

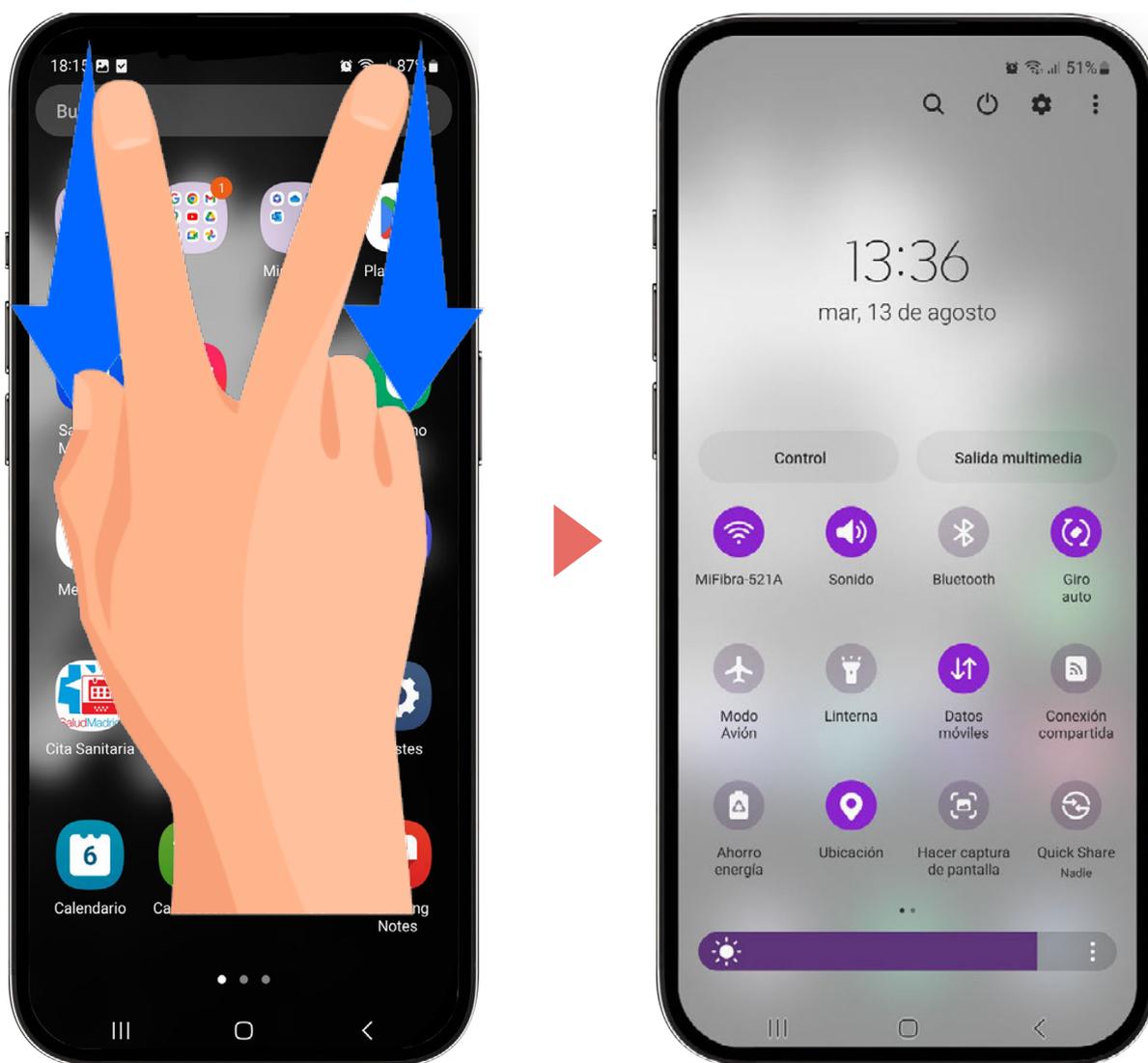


Hay **dos maneras** de acceder a los ajustes.

La primera es acceder a los **ajustes rápidos** deslizando dos dedos desde la barra de estado hacia abajo.

Aquí verás muchos iconos que te permiten activar y desactivar opciones con solo pulsarlos, como la conexión **Wi-Fi** o de **datos**, **silenciar** el teléfono, el **giro** automático, la **ubicación**, el **brillo**, etc.

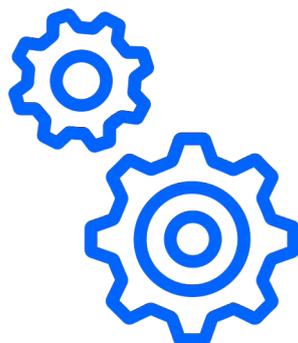
Además, puedes quitar y añadir otros iconos que quieras tener más a mano para tu día a día.



Desde esta pantalla también puedes acceder a los **ajustes generales**, pulsando en la rueda dentada.



Desde los ajustes generales puedes **personalizar** tu teléfono (cambiando sonidos, tipos de letra, etc.), hacer **copias de seguridad** para no perder información, **conectarte** a internet o **gestionar** las aplicaciones.



## 2.2. Conectarse a una red Wi-Fi

### Wi-Fi

Es un tipo de tecnología que permite **conectar** diferentes aparatos de forma **inalámbrica**, como ordenadores, móviles y otros equipos, para que intercambien información entre ellos y se conecten a internet.



Se comunican entre todos los dispositivos cercanos a través de **ondas de radio** para transmitir información digital.



**Antes** de aprender a conectarte a una red **Wi-Fi**, **ten en cuenta:**

- No te conectes a una red Wi-Fi **insegura** (por ejemplo, en un centro comercial o en una estación de autobuses).
- Mira bien el **nombre de la red**, evita conectarte a redes con nombres como "Gratis-Wi-Fi", "Free-Wi-Fi Internet-Gratis", etc.
- A veces te conectas a una red Wi-Fi que pide información para conectarte. Esto no indica que sea insegura, pero debes **observar la información** que pide, ya que a veces es para enviar publicidad.
- Si te conectas a una red Wi-Fi que no sea de confianza, no realices **operaciones sensibles** (consultar el banco, informes sanitarios, etc.) o en las que tengas que introducir datos como el **PIN de una tarjeta o contraseñas**.



## Conéctate a una red Wi-Fi:



1



Abre los ajustes rápidos y localiza el icono de la conexión Wi-Fi:



Si está inactivo (en color gris), púlsalo y espera unos segundos a que esté activo:



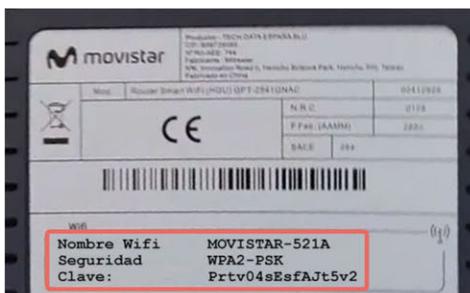
A continuación, deja pulsado el icono de Wi-Fi durante un par de segundos para acceder a las opciones.

Teclea la contraseña y pulsa en **Conectar**.

2

Localiza la red a la que quieres conectarte y pulsa sobre ella.

Si quieres conectarte al router de casa, puedes averiguar su nombre y contraseña mirando la etiqueta que hay por debajo o en un lateral del aparato:

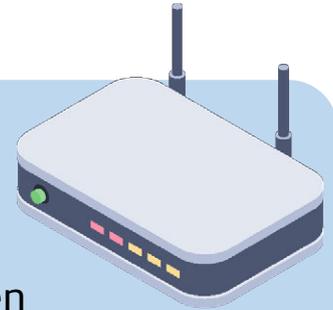


También puedes conectarte haciendo **una foto con la cámara**, evitando así tener que escribir la contraseña (siempre y cuando esta no se haya cambiado).



En el **router** hay una etiqueta con el nombre de la red y su contraseña. Suele estar detrás o debajo del aparato.

Un **router** es el aparato que se conecta a internet en casa. A él pueden conectarse el resto de dispositivos para tener internet en ellos.



**MODEL: EC723**

Rating: 12V ⎓ 2.5A Date: 02/2017



S/N: 00005-707300005



CM MAC: ABCDEF0000

Red Wi-Fi: Roni0001

Red Wi-Fi 5G: Roni0001-5G

Clave Wi-Fi: R7EUW838DIXHX83ZV



Si tiene un código **QR**, puedes escanearlo con tu **lector de QR** o con la propia herramienta de **configuración del Wi-Fi**.

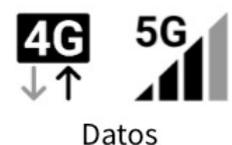
**QR** es como un código de barras, pero más avanzado. Puedes aumentar tus conocimientos sobre el uso de códigos QR en el módulo de **Reconectados** "Tu día a día más ágil con el móvil".



Sabrás que estas conectado a una **red Wi-Fi** porque verás en el teléfono este símbolo.



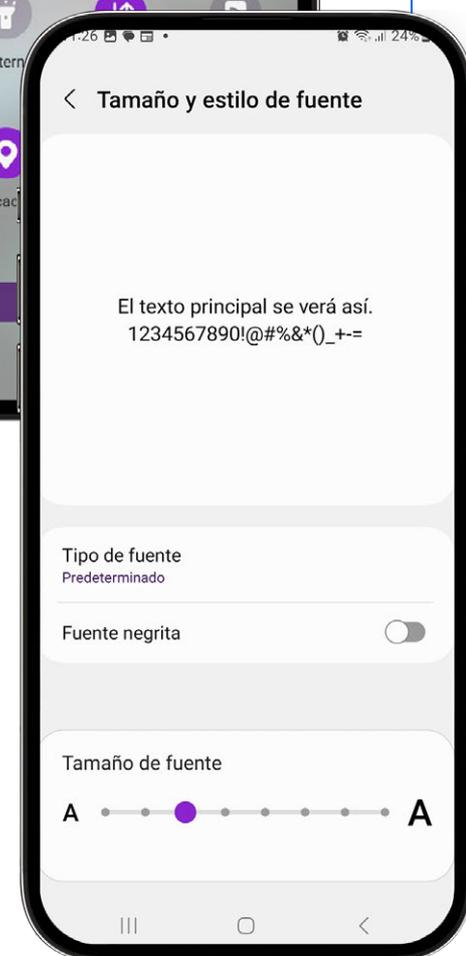
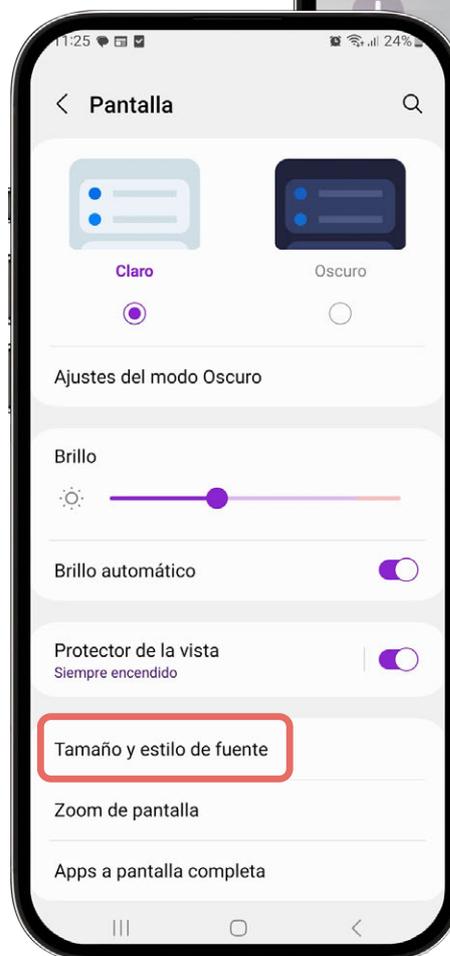
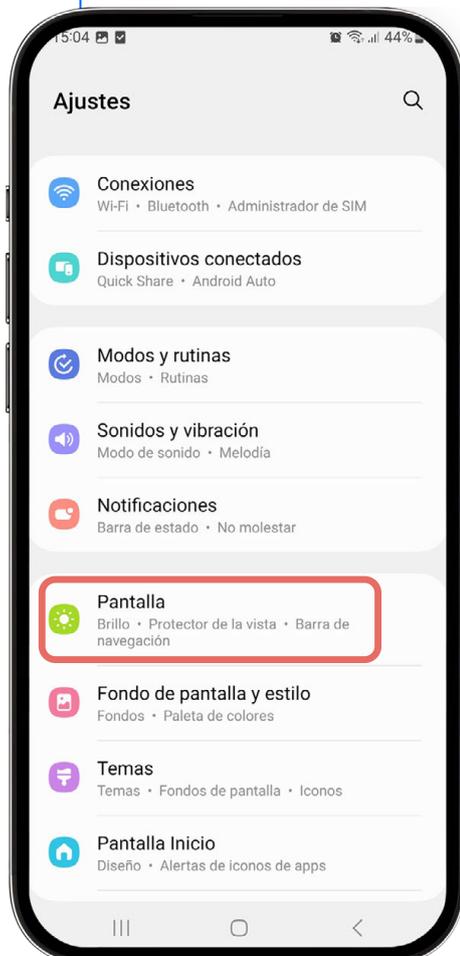
En caso de estar conectado con **datos**, en vez de a una red Wi-Fi, tendrás un icono similar a estos con rayas o flechas y el tipo de conexión (3G, 5G...).



### 2.3. Ajustar el tamaño de la letra

Este ajuste te permite adecuar el tamaño de la letra a tu **gusto o necesidades**, así te resultará más cómodo utilizar el teléfono.

Pulsa en el **icono de ajustes generales** y sigue estos pasos:



### 2.4. Otros ajustes audiovisuales

#### ¿Quién ha configurado tu teléfono? ¿Ves bien los textos?

Además del tamaño de los textos, se puede también cambiar el tono de llamada, el volumen, el brillo...

¿Te animas a mirar otros posibles ajustes?

- El fondo de pantalla:  
[Ajustes](#) → [Fondo de pantalla y estilo](#)
- El sonido de tu teléfono:  
[Ajustes](#) → [Sonidos y vibración](#)  
→ [Melodía](#), [Volumen](#), etc.
- El brillo:  
[Ajustes](#) → [Pantalla](#) → [Brillo](#)

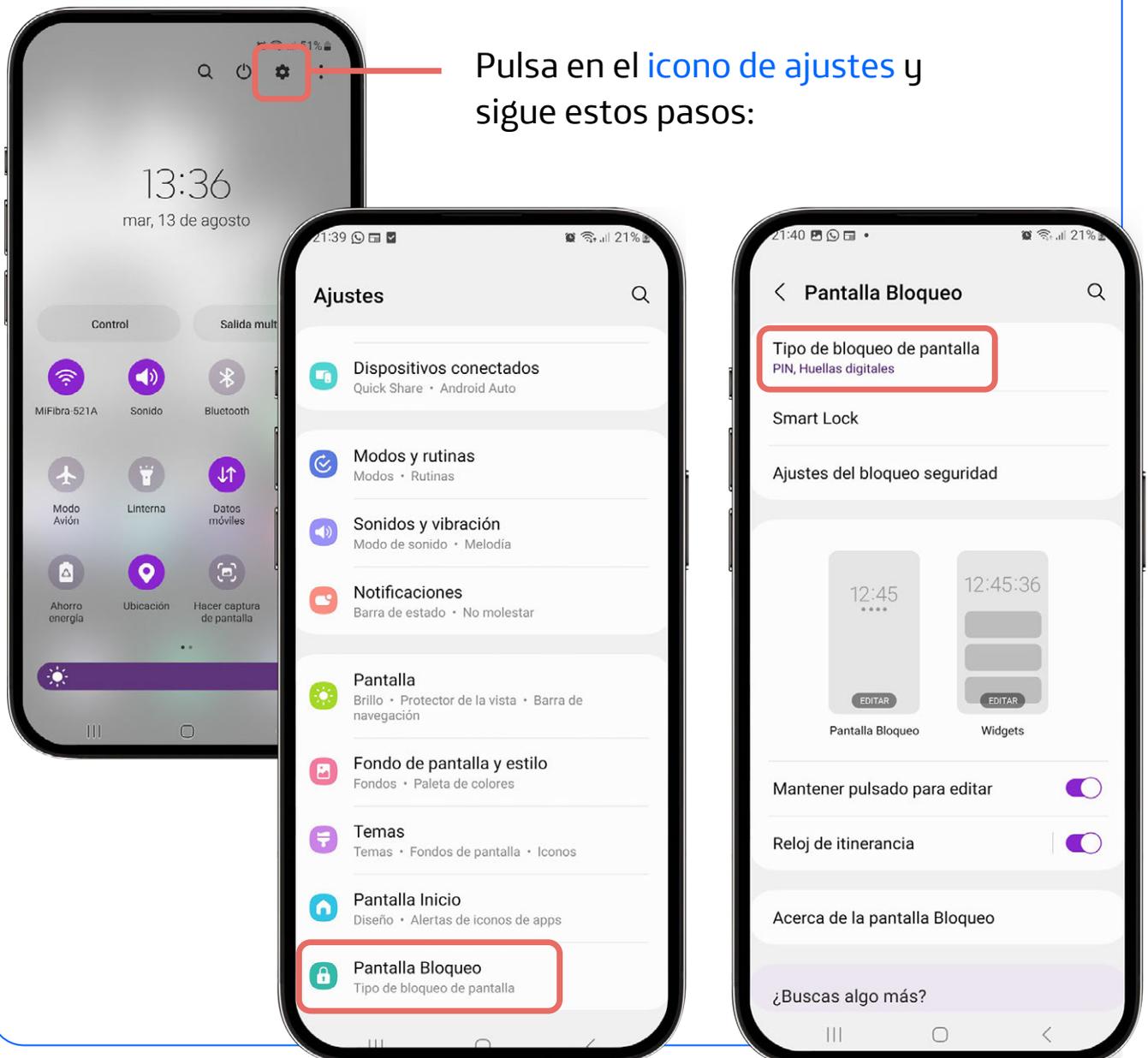


### 2.5. Bloqueo de pantalla

El bloqueo de pantalla es una de las medidas que permite tener tu **información más segura**.

¿Alguna vez has pensado **qué cantidad y tipo de información** tienes guardada en el teléfono móvil?

Además, esta función permite que el teclado y la pantalla se apaguen mientras no estamos usándolo y así evita que se realicen llamadas o sucedan cosas indeseadas.



Los **sistemas de bloqueo** son como las **llaves** de la caja fuerte, con ellos conseguiremos poner muy difícil el acceso a nuestro teléfono.

Sistema de **trazado de dibujo con el dedo** uniendo una serie de nueve puntos.



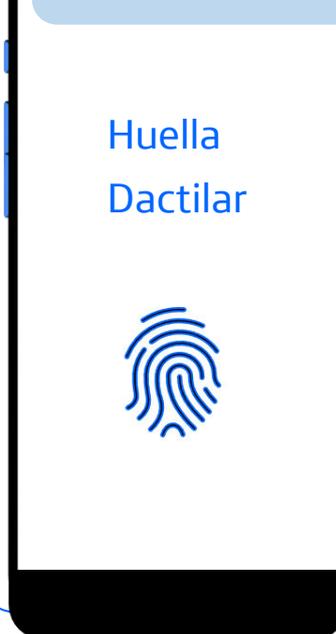
Hay que introducir un **código numérico entre 4 y 16 dígitos**. Cuantos más dígitos, más seguro será el código.



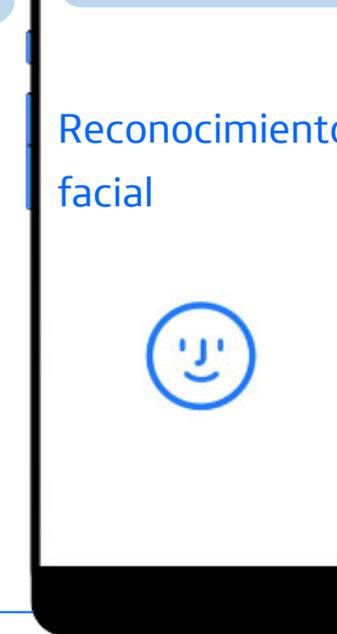
La **contraseña** puede incluir **letras y números**, así que será mucho más segura que un PIN normal de 4 o 6 dígitos, siempre y cuando tenga esa longitud, aunque también más pesado de teclear.



Algunos teléfonos pueden leer las **huellas dactilares** y utilizarlas como contraseña.



Similar al bloqueo con huella dactilar, pero reconociendo los **rasgos faciales**.



Puede resultar más fácil utilizar un PIN largo que una contraseña más corta, obteniendo el mismo nivel de seguridad.

3

# GESTIÓN DE APLICACIONES

### 3.1. Introducción

Las **aplicaciones son programas** que se instalan en el teléfono y te permiten realizar tareas.

Cuando compras el teléfono y lo pones en marcha te das cuenta de que ya tiene **aplicaciones** instaladas.

Además, tú puedes instalar las que quieras.

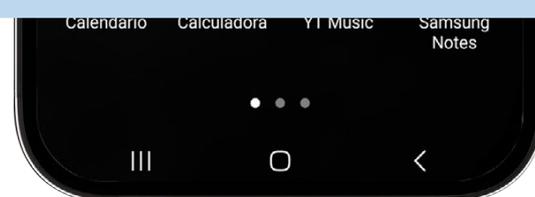
**Ejemplos:** el calendario para apuntar las citas, los contactos, la aplicación para llamar por teléfono; y otras que puedes instalar, como [WhatsApp](#) para comunicarse, [Cita Sanitaria](#) para los médicos, [Google Maps](#) para planificar rutas...



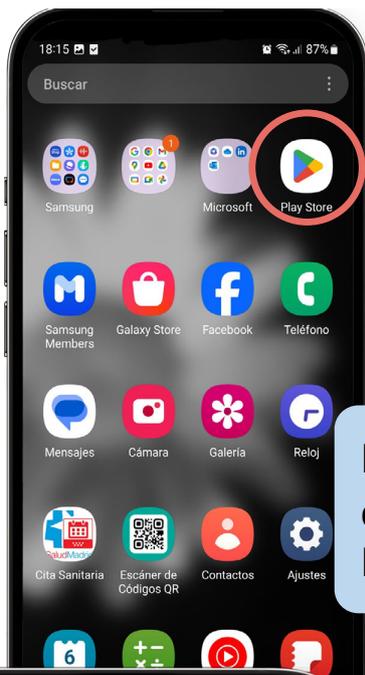
Dispones de muchas formaciones en [Reconectados](#) que explican en detalle el funcionamiento de diversas aplicaciones, por ejemplo:



- "Tu día a día más ágil con el móvil".
- "WhatsApp I" y II.
- "Google Maps".
- "Carpeta Ciudadana".



### 3.2. Instalar una aplicación



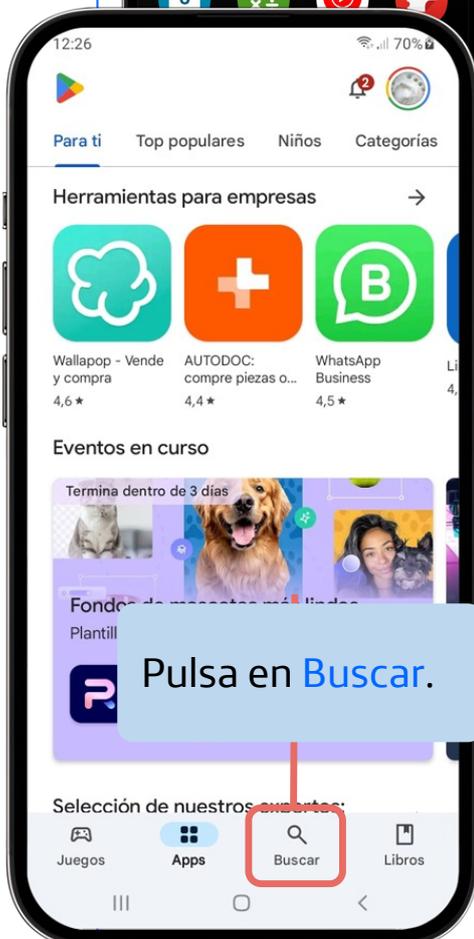
Accede a la **tienda de aplicaciones** de tu dispositivo.



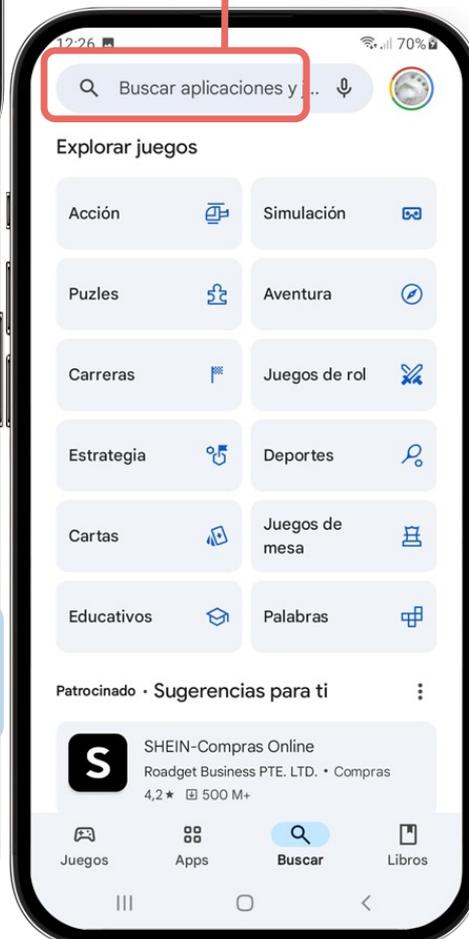
Recuerda que las aplicaciones, por seguridad, debes descargarlas siempre desde la tienda oficial de tu teléfono: **Play Store**.

Escribe en el **buscador** lo que quieres descargar. Por ejemplo: **RAE**.

Localiza la aplicación que quieres y pulsa en **Instalar**.

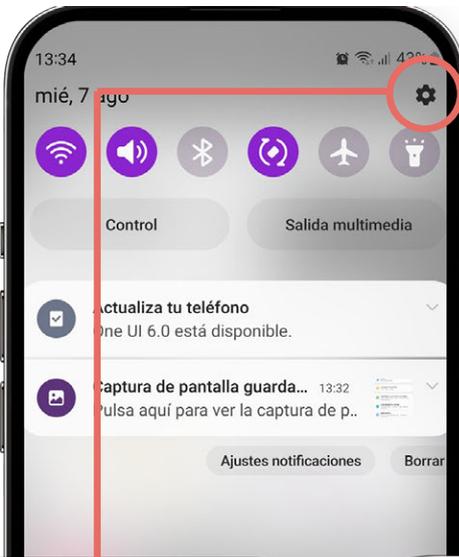


Pulsa en **Buscar**.



### 3.3. Desinstalar una aplicación

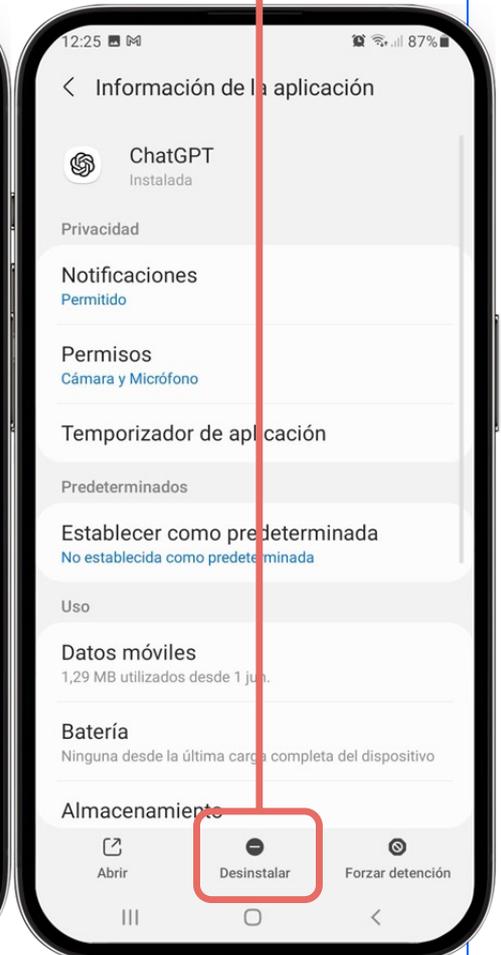
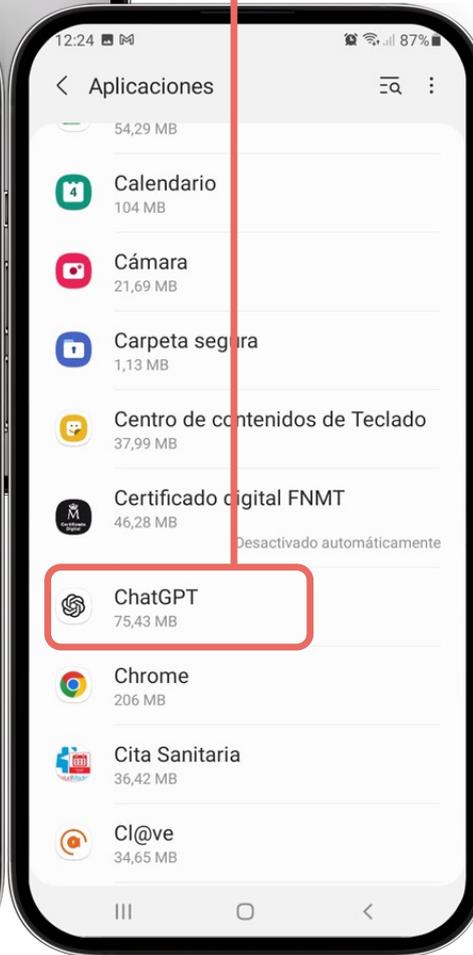
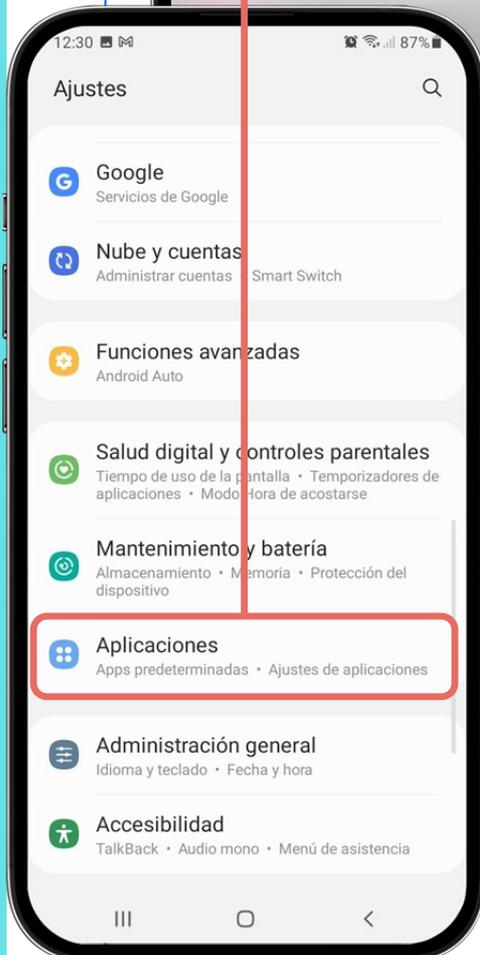
Pulsa en **Ajustes** y después en **Aplicaciones**.



Ten en cuenta que algunas aplicaciones son necesarias para el correcto funcionamiento del sistema y no se pueden desinstalar.

Pulsa sobre la aplicación que deseas desinstalar.

Pulsa en **Desinstalar**.

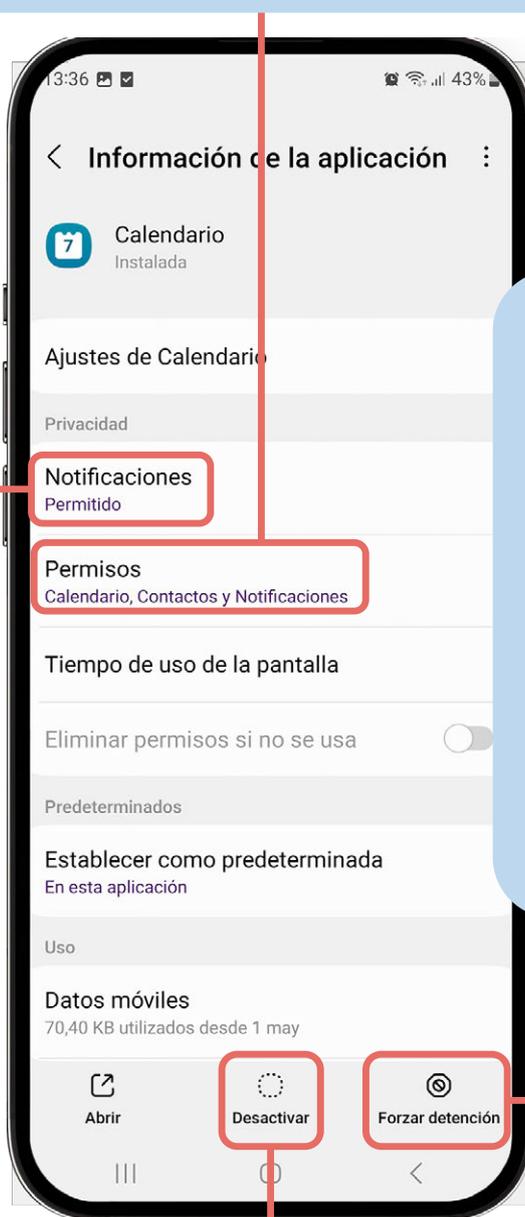


### 3.4. Opciones de la aplicación

#### Permisos

Muchas aplicaciones solicitarán **permisos** concretos para **funcionar** correctamente (ubicación, notificaciones, acceso a los contactos...).

**A veces** hay un apartado específico de **notificaciones** en los ajustes de una aplicación.



#### Forzar detención

- Usamos esta opción cuando una aplicación **no funciona correctamente**.
- O cuando una aplicación instalada por defecto **no queremos** que se siga **actualizando**, por ejemplo, si nuestro teléfono se está quedando sin espacio.

#### Desinstalar o Desactivar

- Sirve para **eliminar** la aplicación del teléfono.
- Algunas aplicaciones son **necesarias** para el correcto funcionamiento del sistema y no pueden desinstalarse.

4

# APLICACIONES BÁSICAS

### 4.1. Introducción

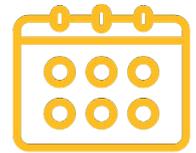
¿Recuerdas cuando los teléfonos móviles todavía no se conectaban a **internet**?

Las **aplicaciones más básicas** del teléfono inteligente actual son las mismas de entonces.

TELÉFONO



CALENDARIO



CONTACTOS

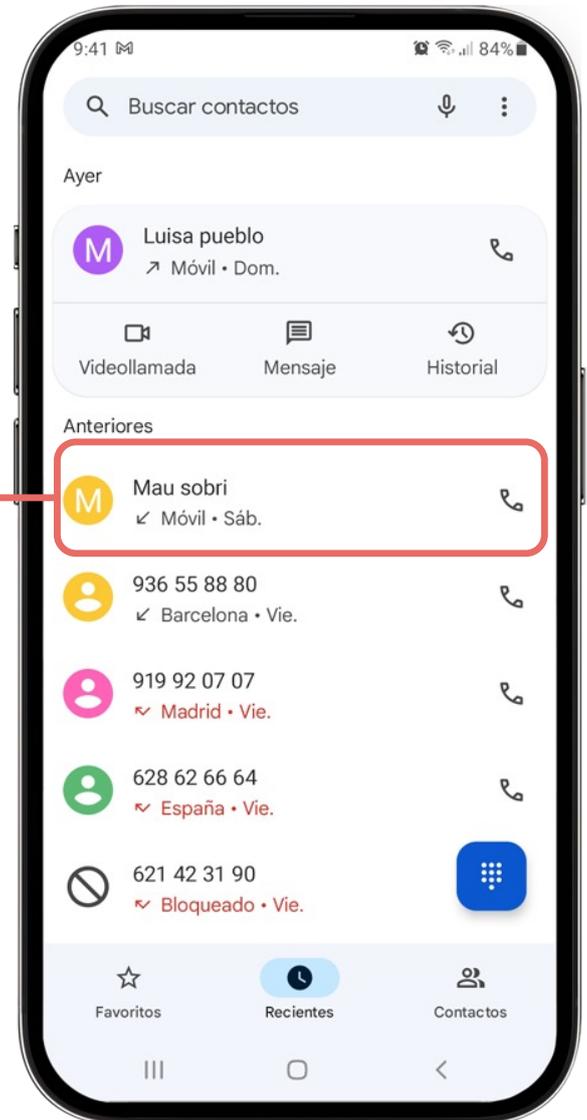


CÁMARA Y  
GALERÍA



## 4.2. Teléfono

En la lista de **llamadas recientes** puedes ver cuándo se realizó la llamada, volver a llamar pulsando en el teléfono 



Y algunos otros detalles, como el **tipo** de llamada o el **lugar** desde donde se realizó:



Dependiendo de la aplicación de llamadas que tengas, los **dibujos pueden variar**:



Llamada hecha por mí.



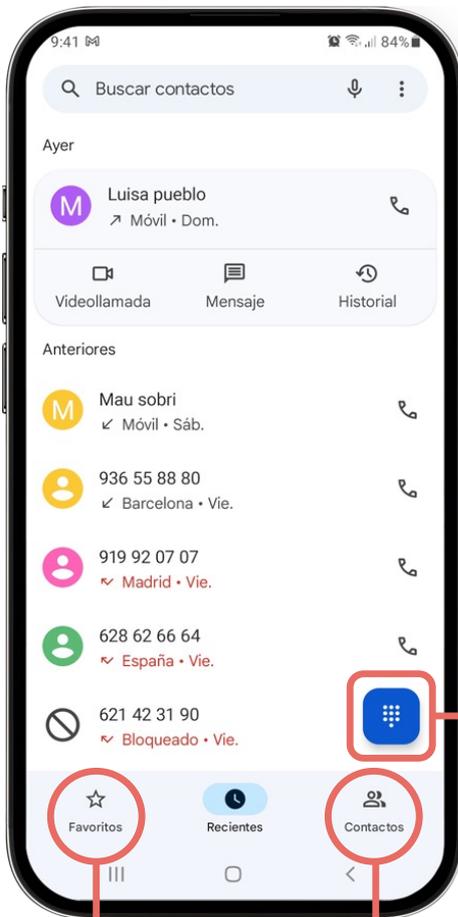
Llamada perdida.



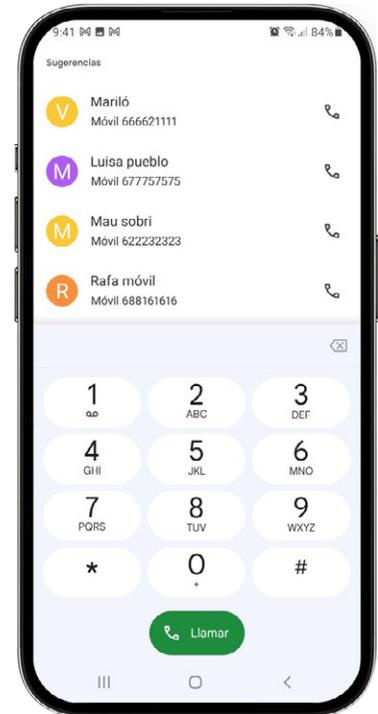
Llamada que he recibido.



Número bloqueado.



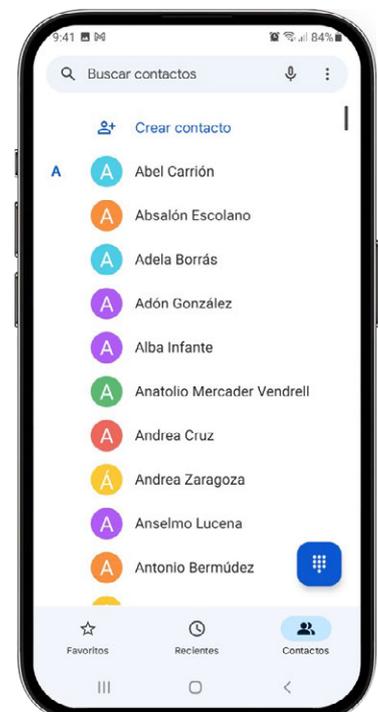
Pulsa en el **teclado** para realizar llamadas. Puedes escoger entre las sugerencias (suele mostrar las llamadas más frecuentes) o teclear el número que tú quieras.



Accede a tus **contactos** y pulsa sobre el que quieras para realizar una llamada.

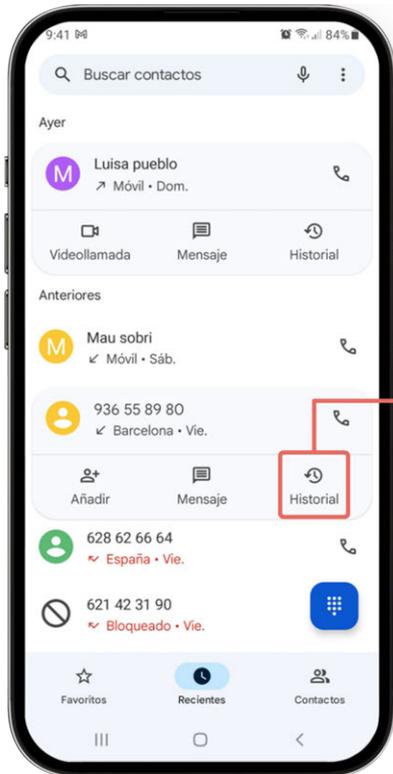


Algunas aplicaciones de llamadas (como el **Teléfono**, de **Google**, que es la que aquí se muestra) tienen la opción de marcar los contactos que tú quieras como **favoritos**, para acceder más fácilmente a ellos.



## Bloquear un número

Para **bloquear** una llamada de *spam*:



1

Localiza la llamada cuyo número quieres bloquear y pulsa en **Historial**.



Pulsa en el menú de los tres puntos ⋮.

Selecciona la opción **Bloquear**.

2



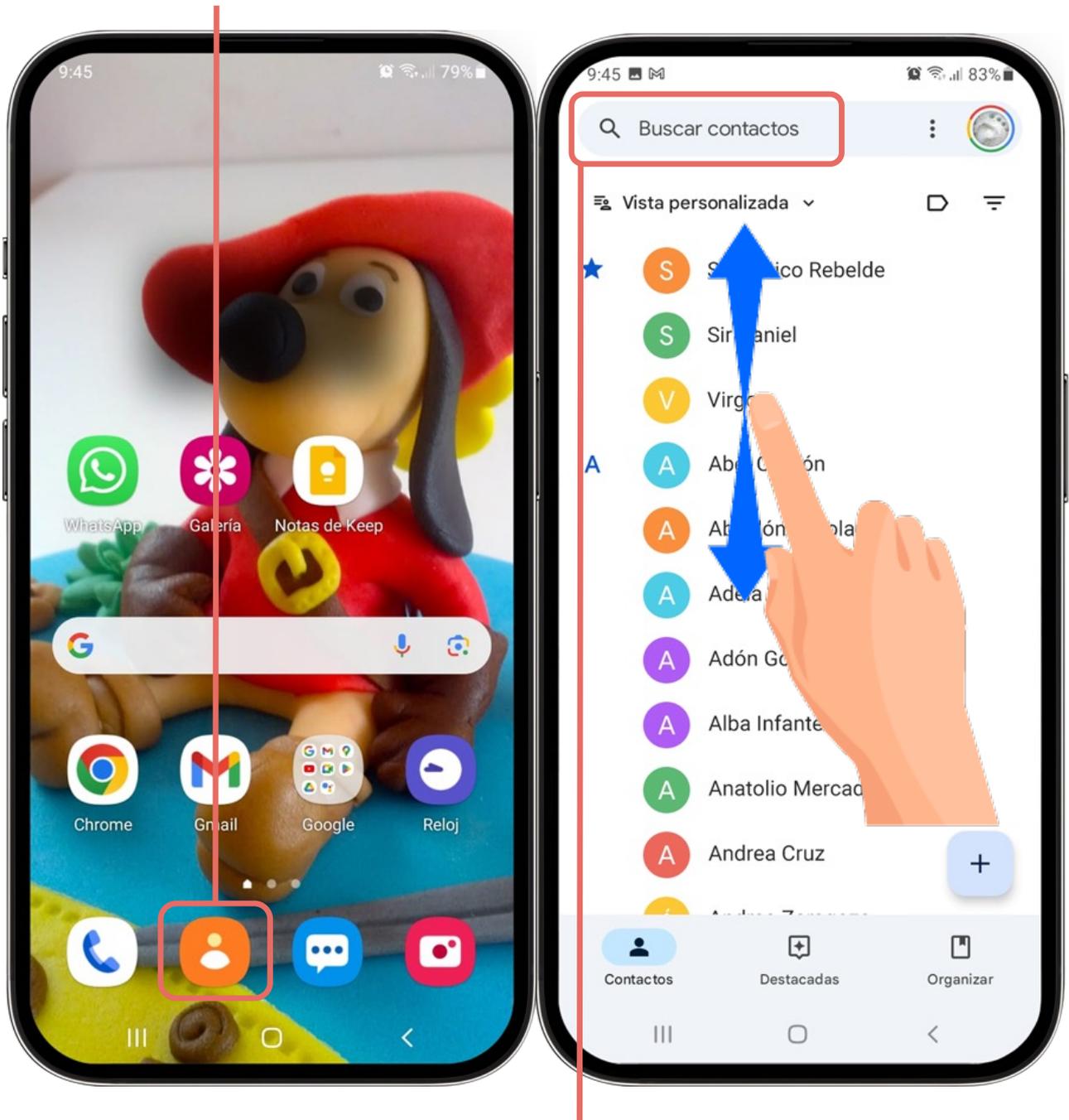
i

Dependiendo de la aplicación de llamadas de tu dispositivo, las opciones pueden ser diferentes. La clave está en ampliar información sobre la llamada y buscar la opción para bloquear.



### 4.3. Buscar contactos

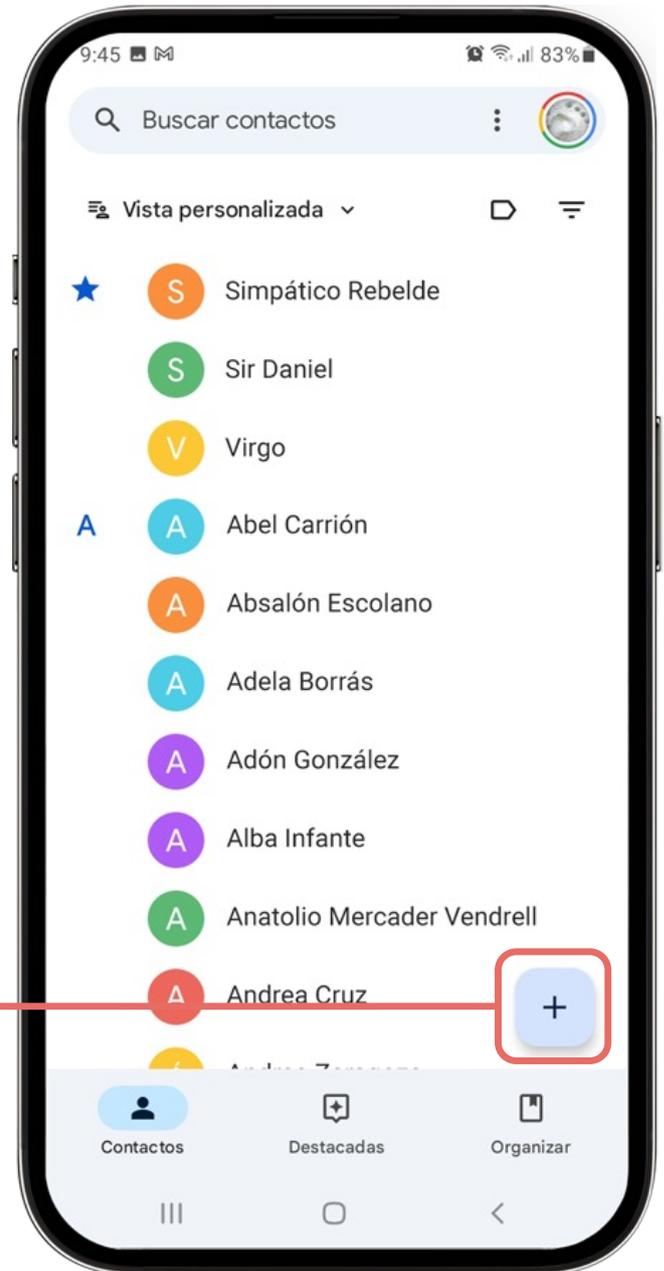
Pulsa en el icono de tu aplicación de **Contactos** para abrirla.



Desliza con el dedo **arriba y abajo** en el listado o pulsa en **la lupa** para buscar un contacto.

#### 4.4. Añadir contacto

Abre tu aplicación de Contactos. Pulsa en + y rellena nombre, teléfono y los datos que quieras. Dependiendo de tu aplicación, el botón puede llamarse **Añadir contacto**, **Nuevo contacto**, o encontrarse en otra ubicación.



Puedes ver el proceso en detalle en esta presentación:

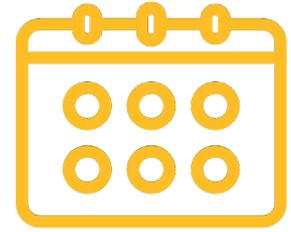
<https://view.genially.com/667534a114bc670014465e76>

## 4.5. Calendario

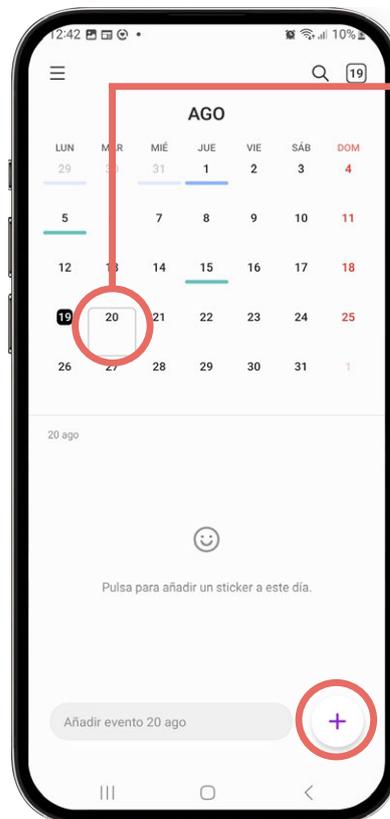
1



Abre la **aplicación** del **Calendario**.

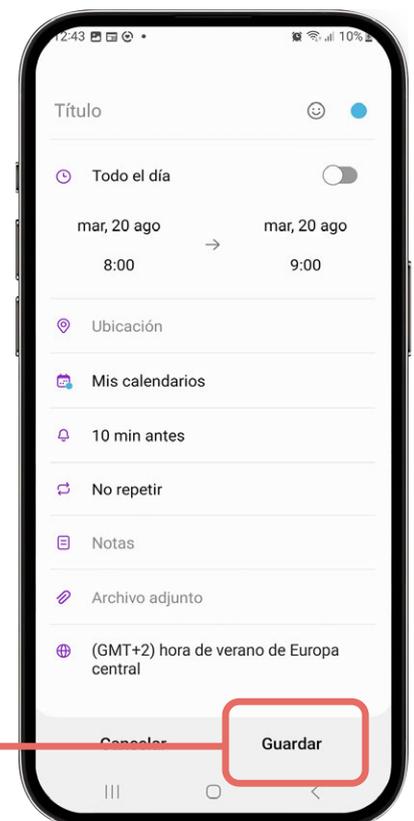


2



**Selecciona un día** y en la parte inferior derecha pulsa en el signo **+**.

3



**Rellena los datos** (puedes cambiar el día y la hora pulsando sobre ellos).

Puedes **cambiar el color** del evento.

Pulsa en **Guardar**.

## 4.6. Usar el teléfono mientras hablas

1

Si necesitas consultar algo en el teléfono mientras estás en una llamada, despega la oreja del aparato y pulsa en el botón que lleva a la **pantalla de inicio**. Este botón está en la barra de navegación, en la parte central, y puede tener diferentes aspectos, según el dispositivo:



También puedes usar algunas opciones frecuentes que están en pantalla:



**Silenciar:** desactiva el micrófono. O sea, la otra persona no puede oírnos. Se queda "en espera".

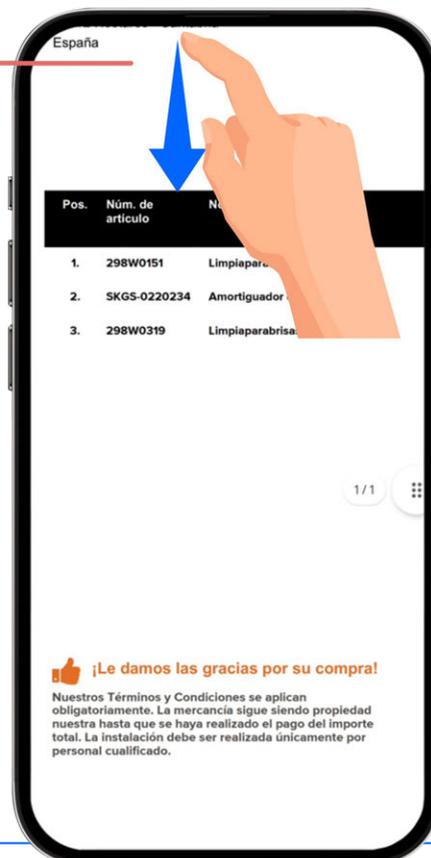


**Altavoz:** o "manos libres". Activando esta función, podemos escuchar a la otra persona por el altavoz, sin necesidad de pegar la oreja al teléfono. Es útil cuando queremos seguir hablando mientras hacemos otras cosas.

Cuando regreses a la llamada, puedes volver a pulsar en estos botones para revertir su función.

2

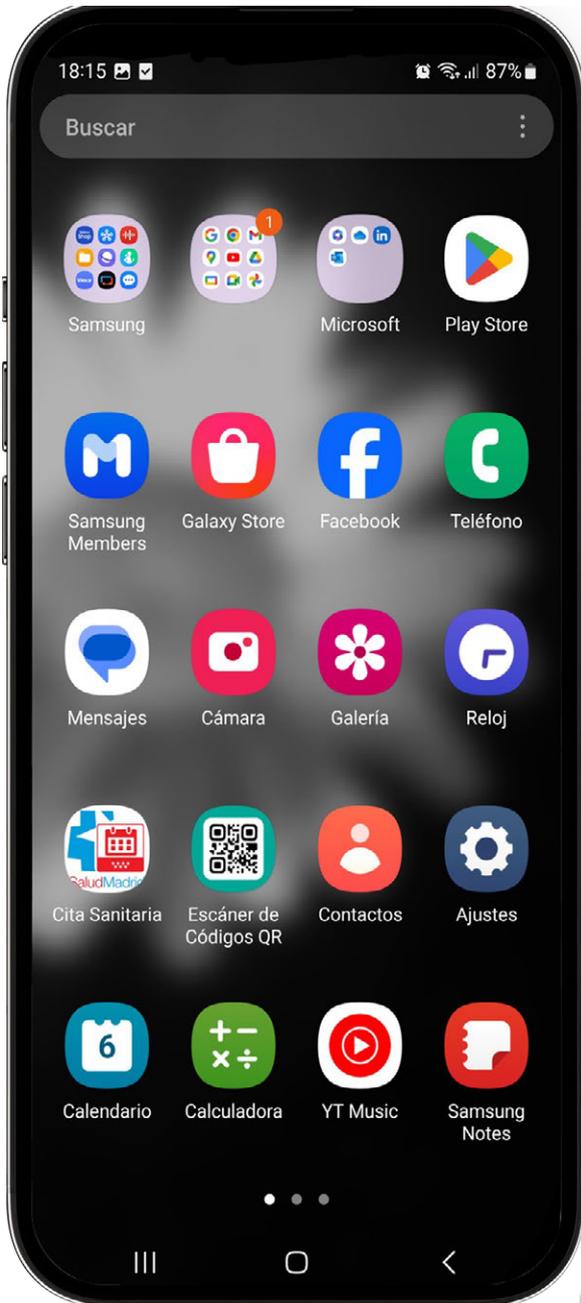
Cuando hayas realizado las acciones que necesitabas, desliza con un dedo desde arriba hacia abajo en la parte superior para mostrar el menú rápido con las notificaciones, donde se mostrará la llamada en curso.



Pulsa sobre la llamada para regresar a ella.

### 4.7. Cámara y galería

La **Cámara** y la **Galería** donde se guardan las imágenes vienen por defecto en los teléfonos móviles.



Dependiendo de tu dispositivo, puedes ser que sólo tengas la **Galería** o una **galería/álbum** propia de la marca.



## Cámara



**Ajustes** de la cámara.

**Función:** foto, vídeo, etc...

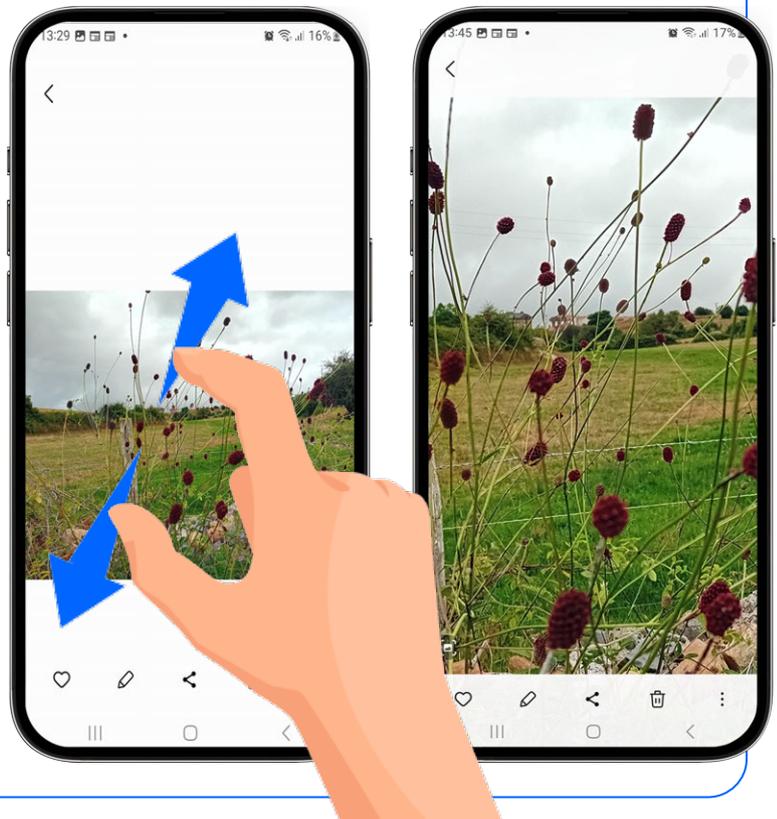
**Cambiar** entre cámara frontal (selfi) y trasera.

Botón de **disparo**.

**Vista previa** del álbum.



**Selfi**, o autofoto, es un autorretrato fotográfico. Se hace más cómodamente con la cámara frontal, ya que podemos vernos en la pantalla como en un espejo..



## Gestión de la galería

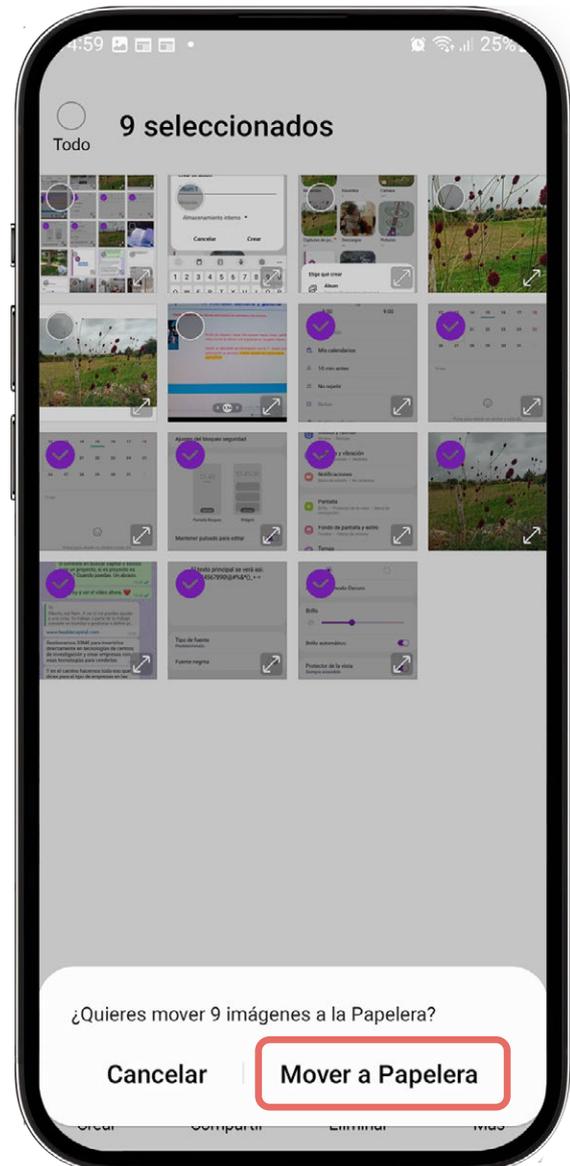
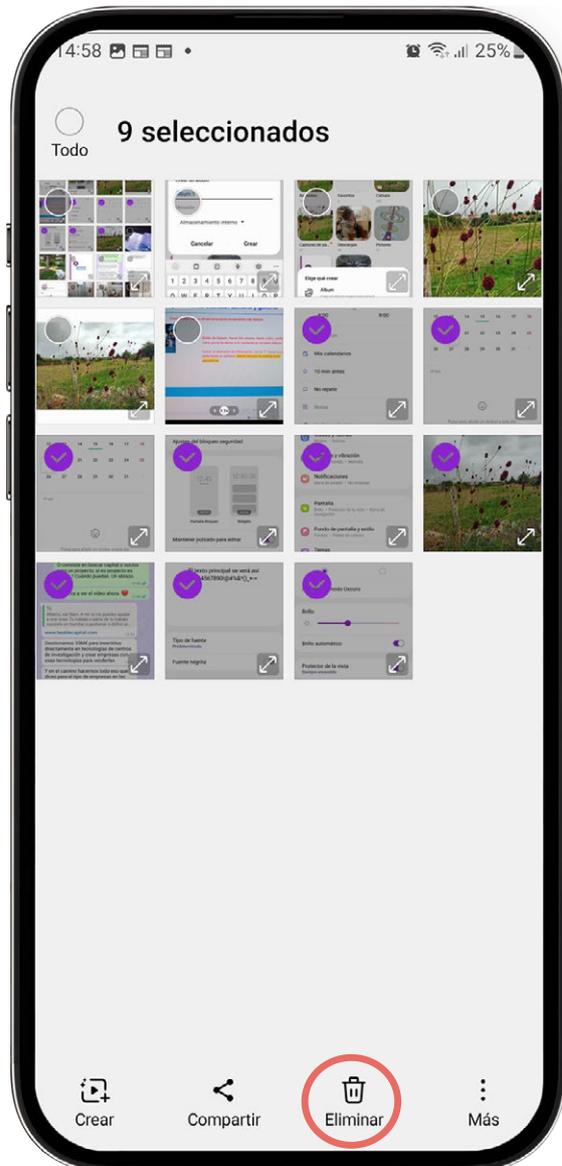
### Eliminar fotografías o vídeos



**1** Deja el dedo pulsado y **marca la imagen,** imágenes o vídeos que quieras eliminar.

**2** Pulsa en la parte inferior en el dibujo de **la papelera** con la palabra **Eliminar.**

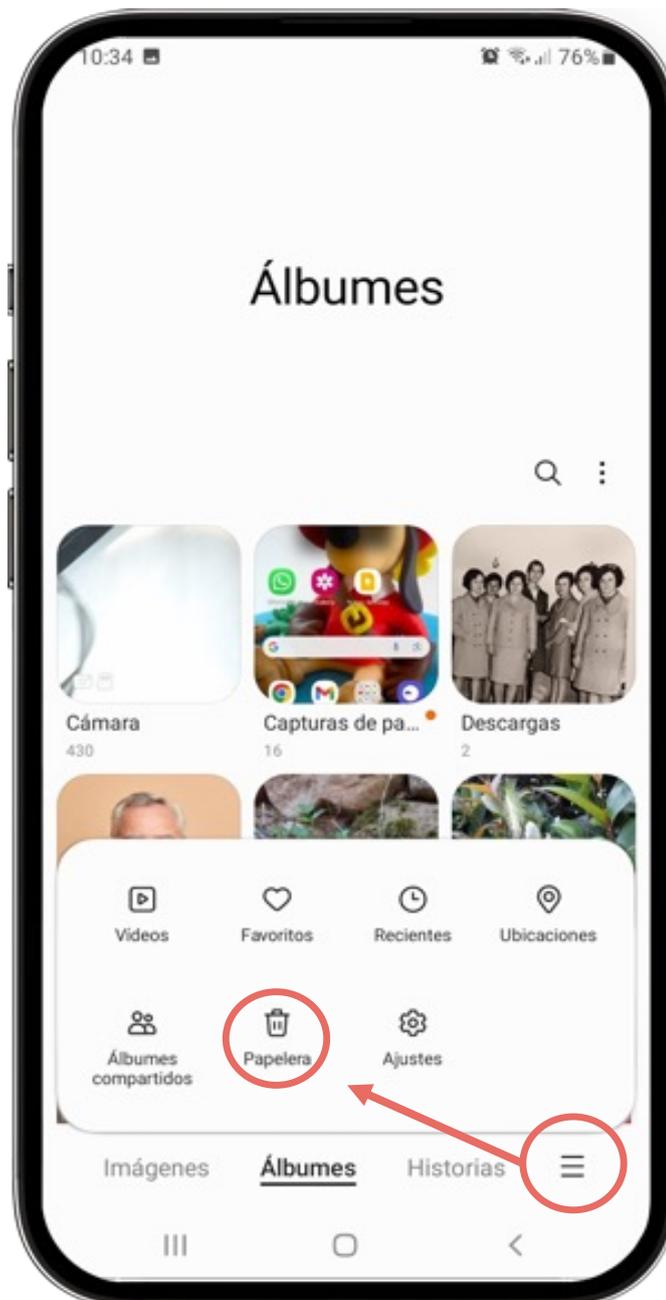
**3** Selecciona **Mover a Papelera.**



## Gestión de la galería

### Restaurar fotografías o vídeos

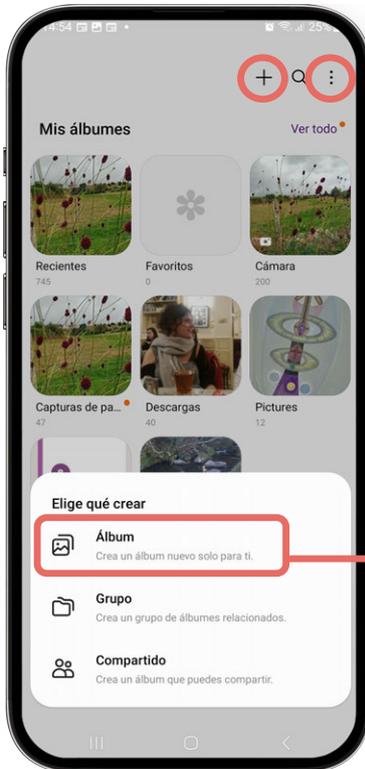
Si borras por error una foto que querías conservar, la puedes rescatar de la [Papelera](#).



## Gestión de la galería

### Crear un álbum

Para agrupar tus fotos por fechas o temáticas.



# 1

Pulsa en la parte superior, en el signo  y selecciona **Álbum**, o bien ve al apartado **Álbumes**, pulsa en los tres puntos verticales y selecciona **Crear un álbum**.

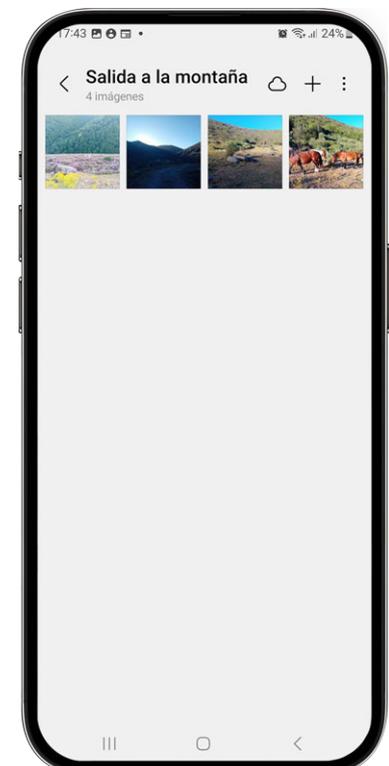
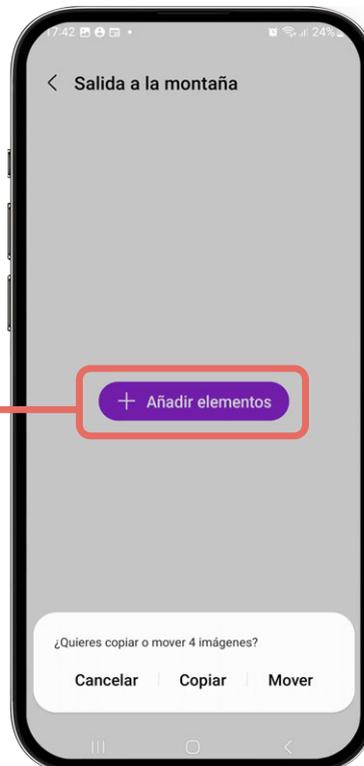
# 2

Pon nombre al álbum.



# 3

Pulsa en **Seleccionar fotos** o **Añadir elementos** para incluir las imágenes o vídeos que desees.



Ten en cuenta que eliminar un álbum no elimina las fotografías.



# ¡Gracias!







Esta obra ha sido editada y coordinada por Fundación Telefónica.

© 2024, Fundación Telefónica, 2024. Todos los derechos reservados

© De los textos, Estefanía de Regil

© De las imágenes, Freepik y Flaticon

Este contenido formativo puede incluir imágenes de marcas de terceros, y capturas de pantalla de aplicaciones tecnológicas, con fines exclusivamente didácticos y educativos, sin fines comerciales o lucrativos. Dichos elementos se muestran únicamente con el propósito de ilustrar conceptos y no implican afiliación, respaldo o asociación con los titulares de las marcas o desarrolladores de las aplicaciones reproducidas.

Todas las marcas comerciales y derechos de autor, en tales casos, pertenecen a sus respectivos titulares y propietarios. No existe ninguna relación comercial, de patrocinio o asociación de Fundación Telefónica con dichos titulares, salvo que se especifique expresamente.

La presente obra se publica bajo una licencia Creative Commons, del tipo:  
Reconocimiento – Compartir Igual:

 **CC BY-SA 4.0**

Para saber más acerca de este tipo de licencia, consulta por favor el siguiente enlace:  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

Puedes acceder gratuitamente a los contenidos del proyecto  
Reconectados de Fundación Telefónica a través de este enlace:

<https://www.fundaciontelefonica.com/voluntarios/reconectados/cursos-online/>

