

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**.

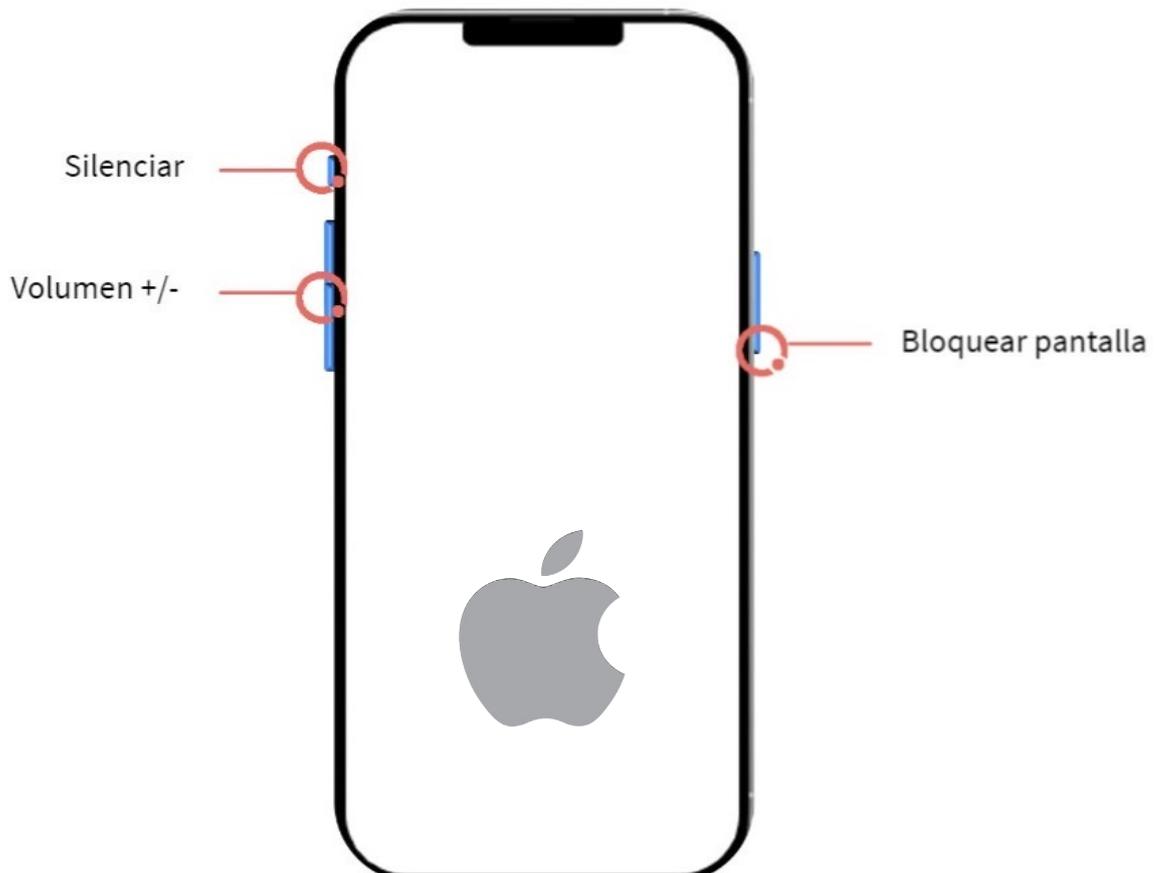
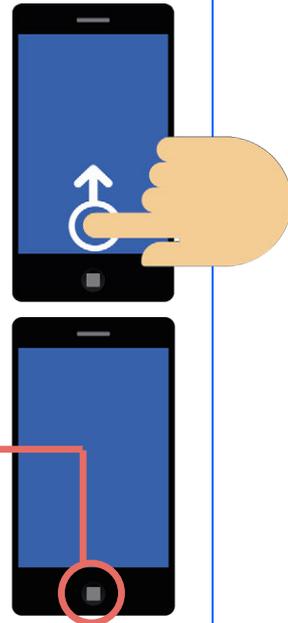


Sistema
Operativo
Android



Sistema
Operativo
iOS

- El botón de **subida y bajada de volumen** se puede usar durante una llamada y la llamada no se corta.
- En los iPhone más nuevos, para ver las aplicaciones recientes hay que deslizar el dedo de abajo arriba.
- En los iPhone más antiguos, para ver las aplicaciones recientes hay que hacer doble pulsación en el botón de **Home**.
El botón **Home** existía físicamente en los modelos anteriores a iPhone X (2017). Servía para desbloquear el teléfono. Con este ya desbloqueado, un toque servía para ir a la pantalla de inicio. Dos, para ver el selector de aplicaciones.



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.

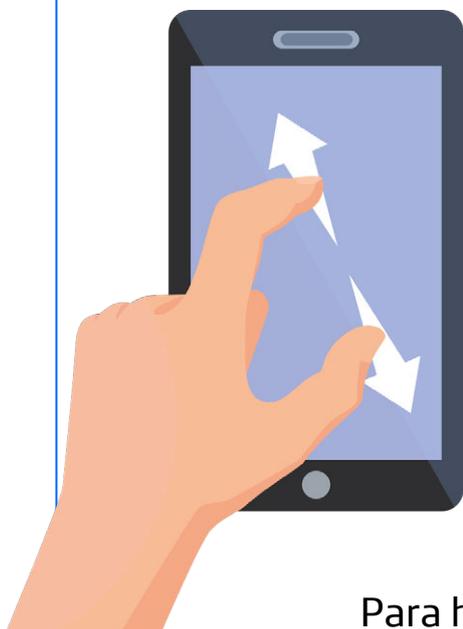
Para **seleccionar** o **pulsar** un icono de la pantalla como si fuera un botón:

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



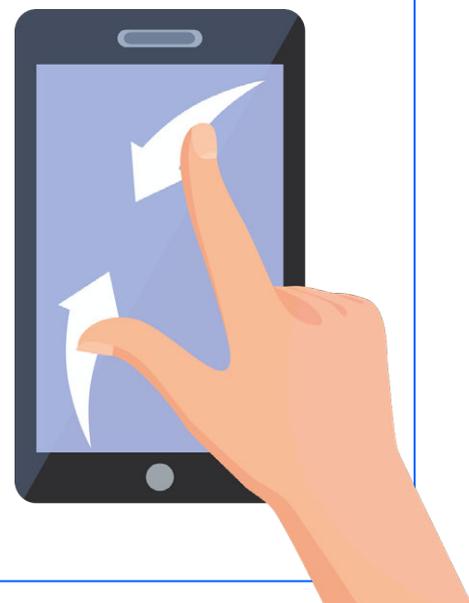
Para hacer **más grande** la imagen de la pantalla (**acercar**):

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



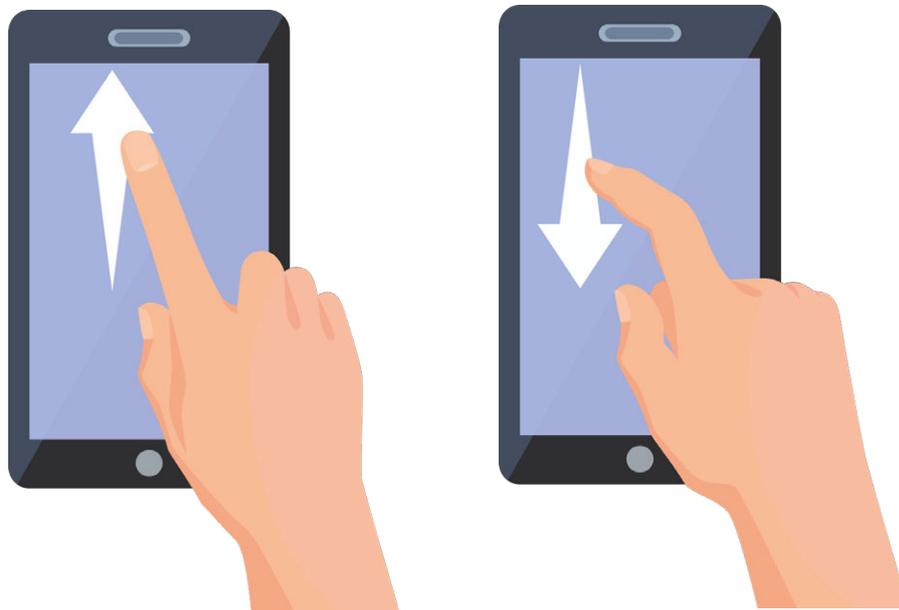
Para hacer **más pequeña** la imagen de la pantalla (**alejar**):

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

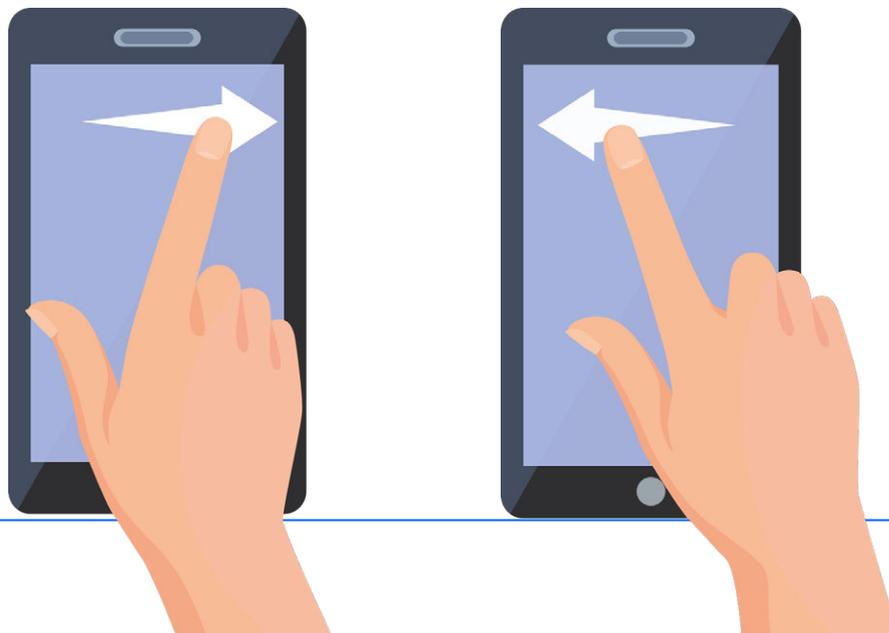


Para **moverte** por dentro de una aplicación y **ver más cosas**:

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



Para **moverse por la pantalla**, por ejemplo para ver las aplicaciones en la pantalla principal, o para pasar de una foto a otra en una galería de fotos. También para **reordenar elementos** pulsando y arrastrando. Por ejemplo, dejando pulsado unos segundos el icono de una aplicación, podremos arrastrarlo de una pantalla a otra deslizando a izquierda o derecha.



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**.



La aplicación de **Ajustes** existe en todos los iPhone y su representación es una **rueda dentada**.





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

La primera es acceder a los **ajustes rápidos** del **Centro de control**, como se muestra aquí.

Al abrirlo, verás muchos iconos que te permiten activar y desactivar opciones con un solo toque, como la conexión **Wi-Fi** o de datos, **silenciar** el teléfono, el **giro automático**, el **brillo** de la pantalla, etc.



**iPhone SE,
iPhone 8 y
anteriores**



**iPhone X y
posteriores**



Abriendo la aplicación **Ajustes** tienes acceso a todos los **ajustes generales** del teléfono.



Desde aquí puedes personalizar muchos aspectos de tu teléfono: cambiar los **sonidos** o los tipos de **letra**, configurar las **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

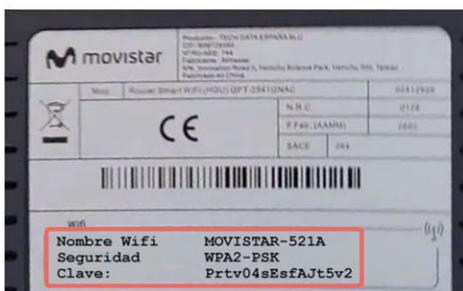
Abre los **Ajustes** y pulsa en el apartado de la conexión **Wi-Fi**.

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

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:

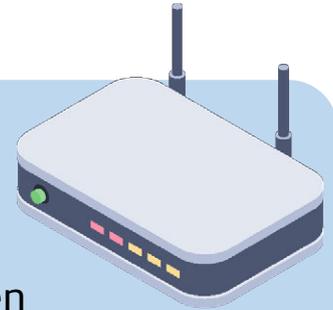


También puedes conectarte haciendo **una foto con la cámara**, evitando así tener que escribir la contraseña (siempre y cuando esta no se haya cambiado).



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 \equiv 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 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** y sigue estos pasos:



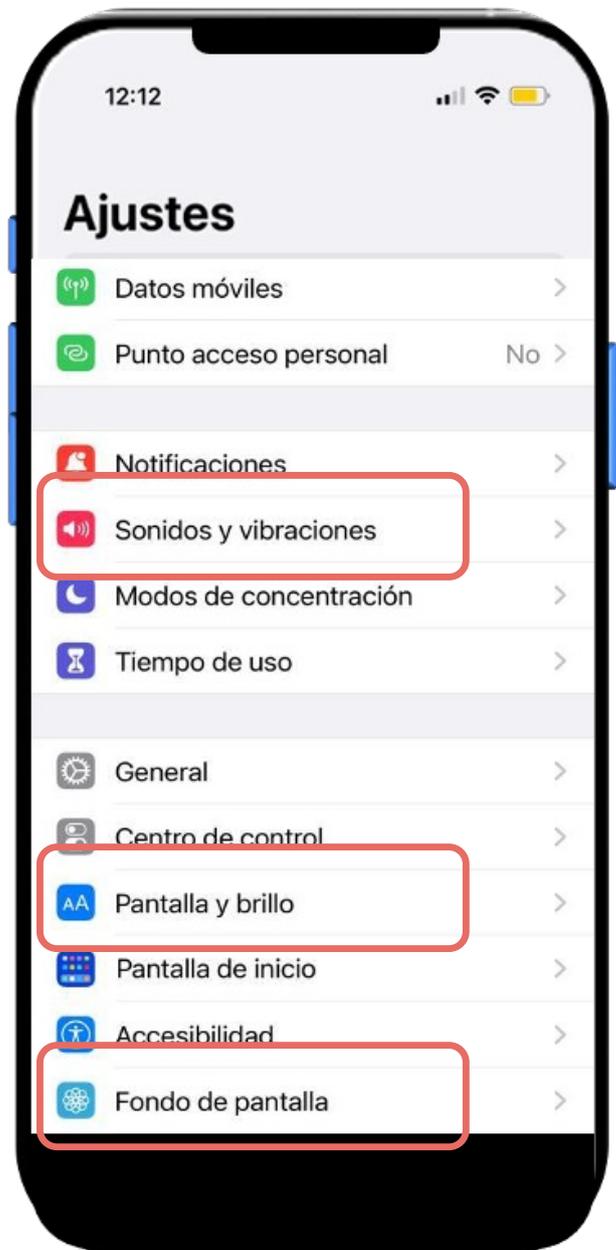
2.4. Otros ajustes audiovisuales

¿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](#)
- El sonido de tu teléfono:
[Ajustes](#) → [Sonidos y vibraciones](#) →
[Tono de llamada](#),
[Tono de mensaje](#), etc.
- El brillo: [Ajustes](#) →
[Pantalla y 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.



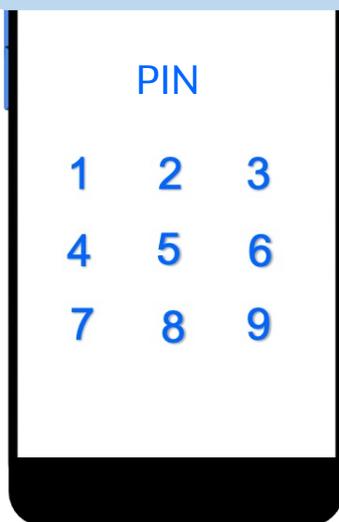
Pulsa en el icono de **Ajustes** y sigue estos pasos:



Pulsa en **Face ID y código** y avanza a la siguiente pantalla para ver las opciones.

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

Hay que introducir un código numérico de 6 dígitos. En [Opciones de código](#) puedes reducirlo a 4 o hacerlo más largo.



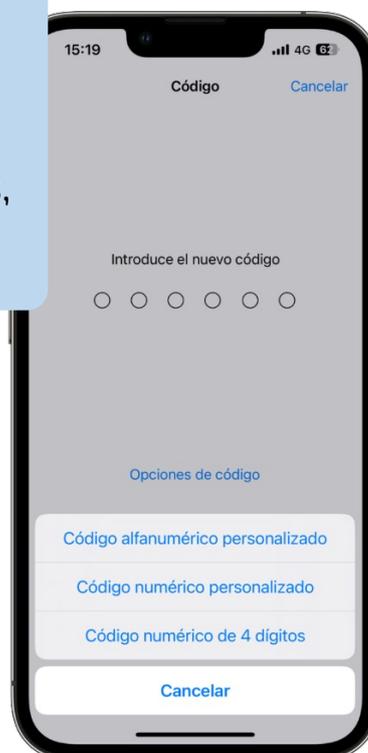
Huella dactilar o [Touch ID](#) (en modelos compatibles).



Reconocimiento facial o [Face ID](#) (en modelos compatibles).



Al establecer por primera vez o cambiar el código, por defecto te pide un código numérico de 6 dígitos. En [Opciones de código](#) puedes cambiar a uno de 4 dígitos, uno personalizado, o un código alfanumérico (números y letras).



Al poder incluir letras y números, [el código será mucho más seguro](#) que un PIN normal de 4 o 6 dígitos, siempre y cuando tenga esa longitud, aunque también más pesado de teclear. Puede resultar más fácil utilizar un código numérico largo que uno alfanumérico más corto, para obtener 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



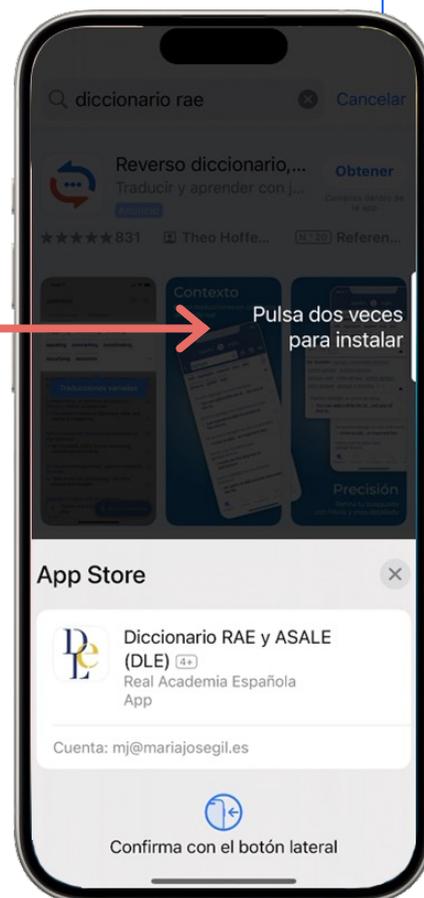
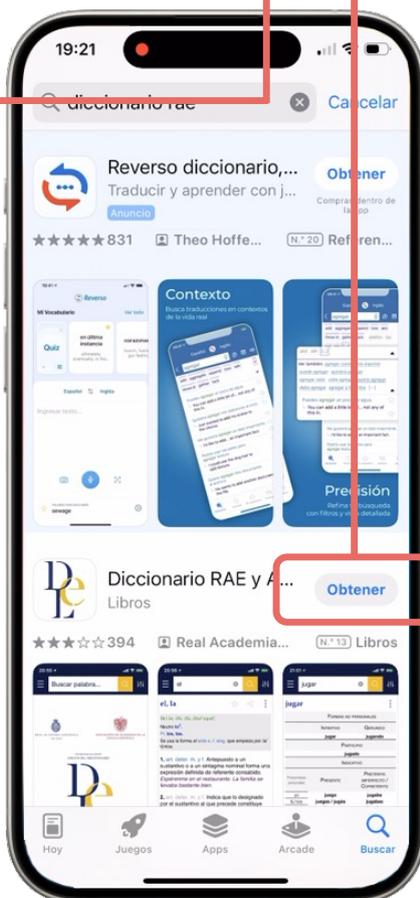
Accede a la **tienda de aplicaciones** desde tu dispositivo.

i

Recuerda que las aplicaciones, por seguridad, debes descargarlas siempre desde la tienda oficial de tu teléfono: [App Store](#).

Escribe en el **buscador** lo que quieres descargar. Por ejemplo: [RAE](#).

Pulsa en **Obtener**.



3.3. Desinstalar una aplicación



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

Pulsa durante unos segundos en la aplicación y sigue estos pasos:

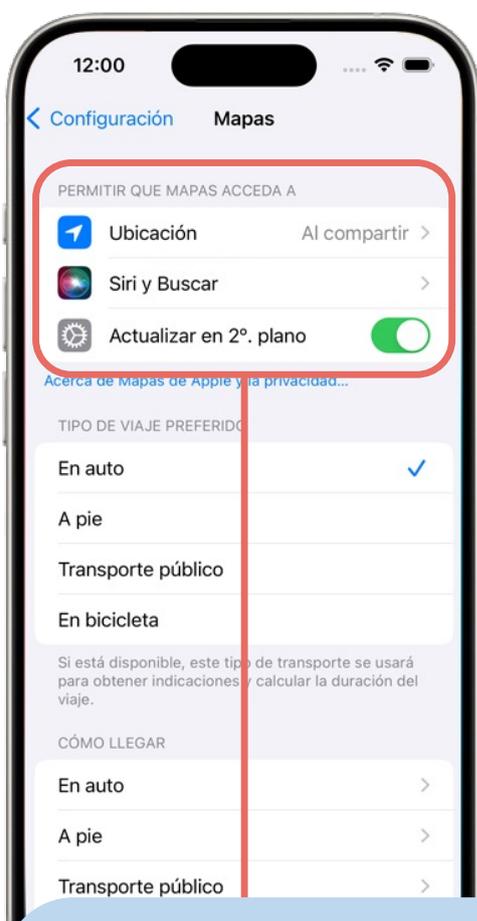
Pulsa sobre **Eliminar app**. Verás estas opciones:

- **Eliminar app**: la aplicación ya no estará en el teléfono.
- **Eliminar app de la pantalla de inicio** quitará la aplicación de ahí, pero todavía estará instalada y accesible desde la **biblioteca de apps**.
- **Cancelar**: permite anular la acción de eliminar la aplicación.



3.4. Opciones de la aplicación

Entra en los [Ajustes](#) y selecciona la aplicación cuyas opciones quieras editar.



Permisos

Al instalar una aplicación, tendrás que darle permisos para realizar sus funciones (uso del micro, ubicación, notificaciones...). Luego puedes cambiarlos desde aquí.

Ejemplo

[WhatsApp](#) te pedirá acceso a los contactos (para poder comunicarte con ellos) y al micrófono (en caso de que quieras enviar mensajes de audio o realizar llamadas). No hay una guía específica para conceder los permisos, rigen el sentido común y las preferencias personales.

4

APLICACIONES BÁSICAS

4.1. Introducción

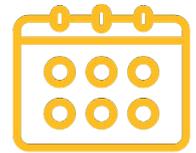
¿Recuerdas cuando los teléfonos móviles todavía no se conectaban a **internet**?

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

TELÉFONO



CALENDARIO



CONTACTOS



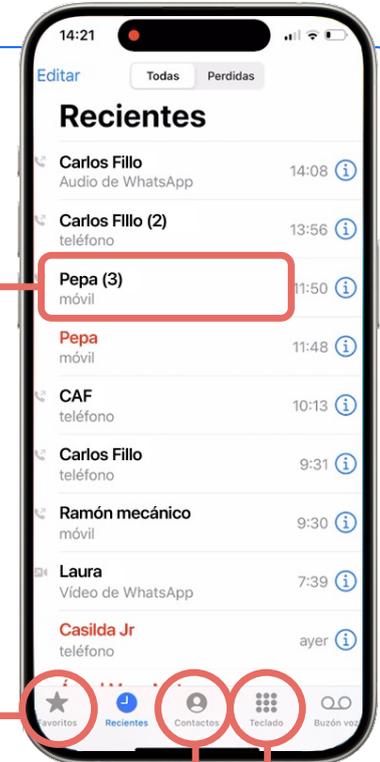
CÁMARA Y
GALERÍA



4.2. Teléfono



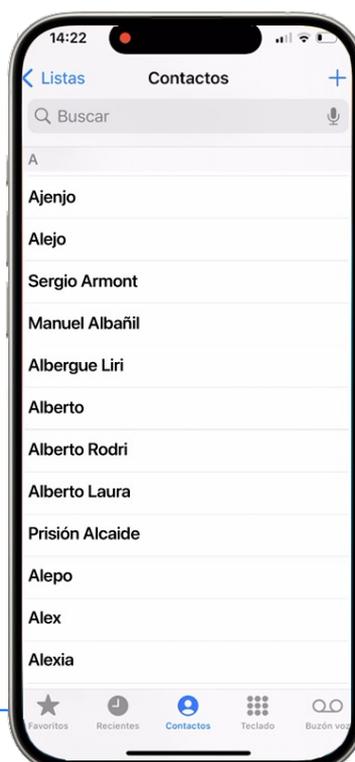
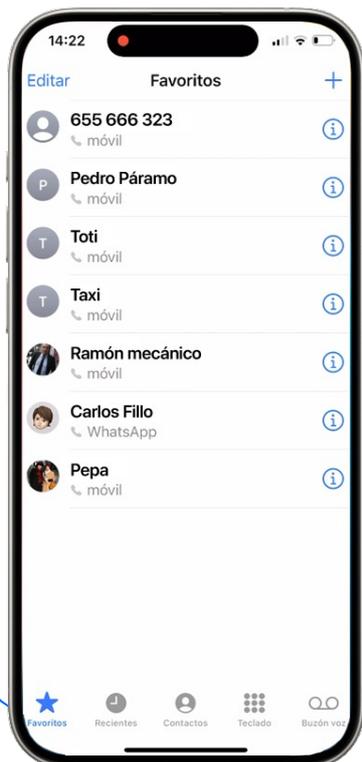
En la lista de **llamadas recientes** puedes ver cuándo se realizó la llamada y devolverla pulsando en ella. También puedes ver algunos **detalles**, como el tipo de llamada o el lugar desde donde se realizó.



Puedes marcar los contactos que tú quieras como **favoritos**, para acceder más fácilmente a ellos.

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

Pulsa en el **teclado** para realizar llamadas. Es la manera de teclear el número que tú quieras (normalmente uno que no es un contacto de tu agenda).



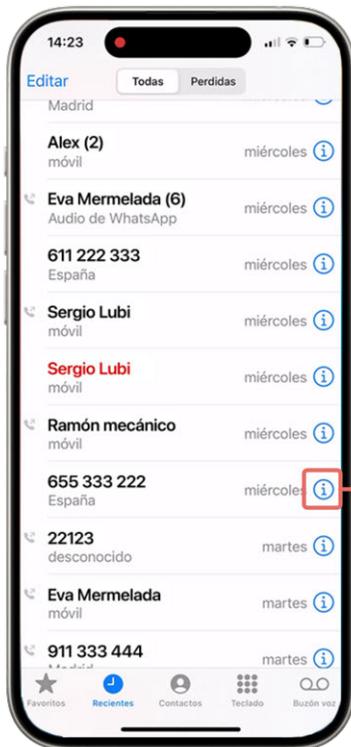
Bloquear un número

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

i

Spam es cualquier tipo de comunicación no solicitada, a veces repetitiva, especialmente en el ámbito digital.

La palabra proviene de una marca de carne enlatada y se popularizó gracias al grupo humorístico Monty Python.



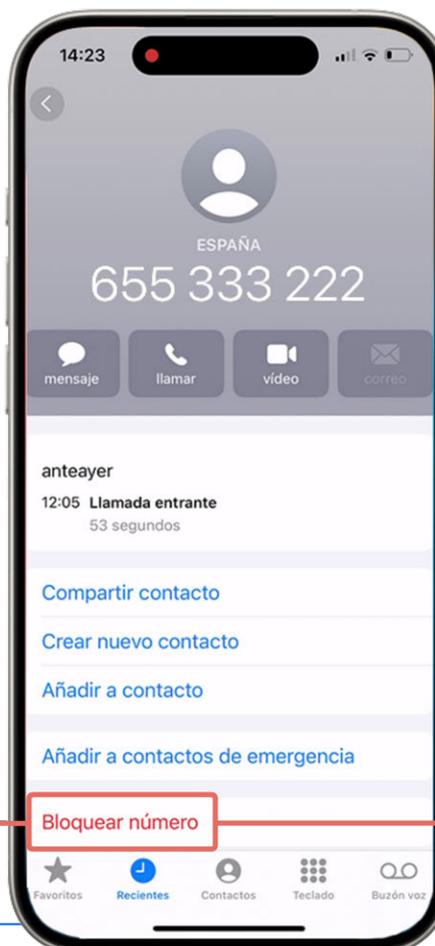
1

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



2

Pulsa en **Bloquear número** y a continuación en **Bloquear contacto**.



4.3. Buscar contactos

Pulsa en el icono del **Teléfono** para abrir la aplicación.



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

4.4. Añadir contacto

Pulsa en el **icono del teléfono** y sigue estos pasos:



1. Pulsa en el icono +.
2. Pulsa en el icono de **Contactos**

3. Escribe el **nombre** del contacto.

4. Añade **número** de teléfono.
5. Pulsa **Ok**.



4.5. Calendario

Pulsa en la aplicación de **calendario** y sigue estos pasos:



Pulsa en el icono **+**.

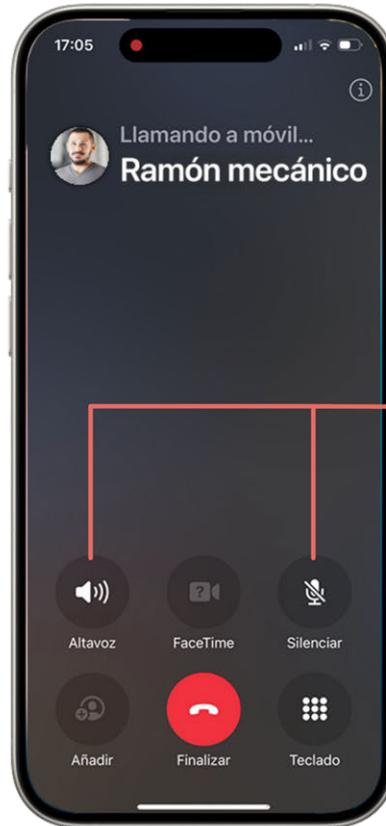
1. Pon un **nombre** para el evento. Determina día y hora, y cualquier otro detalle.
2. Pulsa **Añadir**.



4.6. Usar el teléfono mientras hablas

1

Si necesitas consultar algo en el teléfono mientras estás en una llamada, despegas la oreja del aparato y deslizas con un dedo desde la parte inferior de la pantalla hacia arriba. Esto te llevará a la **pantalla de inicio**.



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".

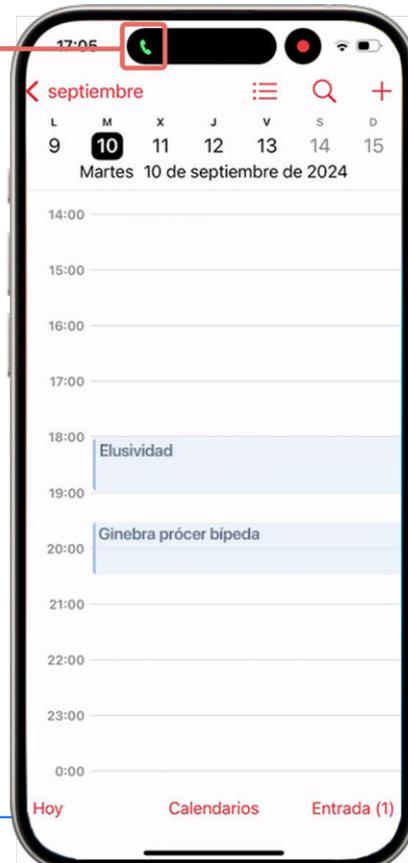


Altavoz: o "manos libres". Activando esta función, podemos escuchar a la otra persona por el altavoz, sin necesidad de pegar la oreja al teléfono. Es útil cuando queremos seguir hablando mientras hacemos otras cosas.

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

2

Cuando hayas realizado las acciones que necesitabas, pulsa en el símbolo del teléfono  que hay en la parte superior de la pantalla.



4.7. Cámara y galería

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



En **iOS** las imágenes se suelen guardar en la aplicación **Fotos**, aunque puedes instalarte si quieres otras aplicaciones que no sean de Apple.



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

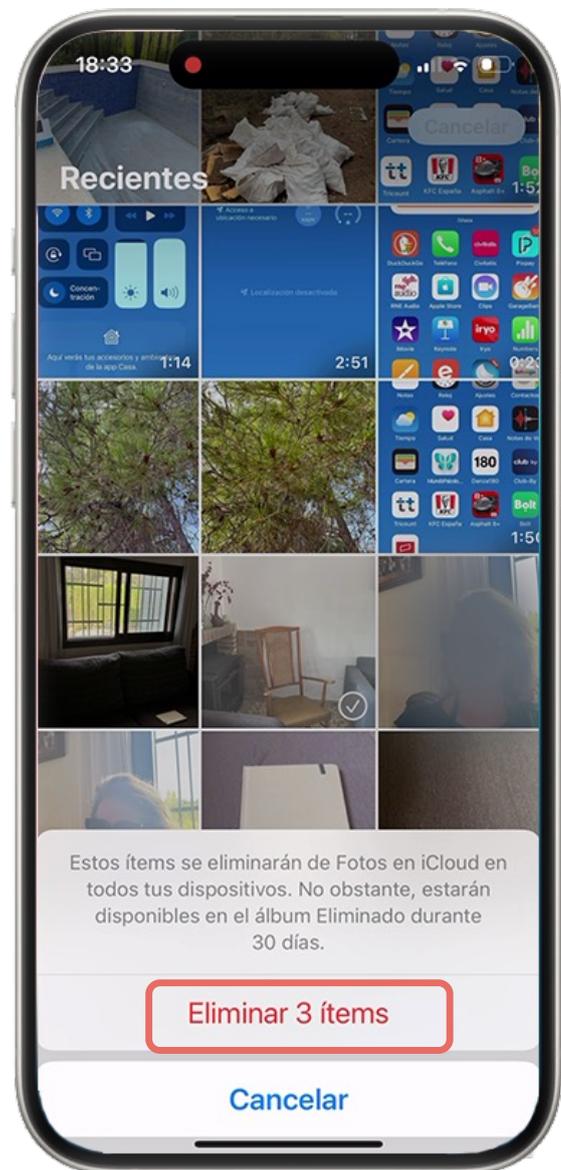
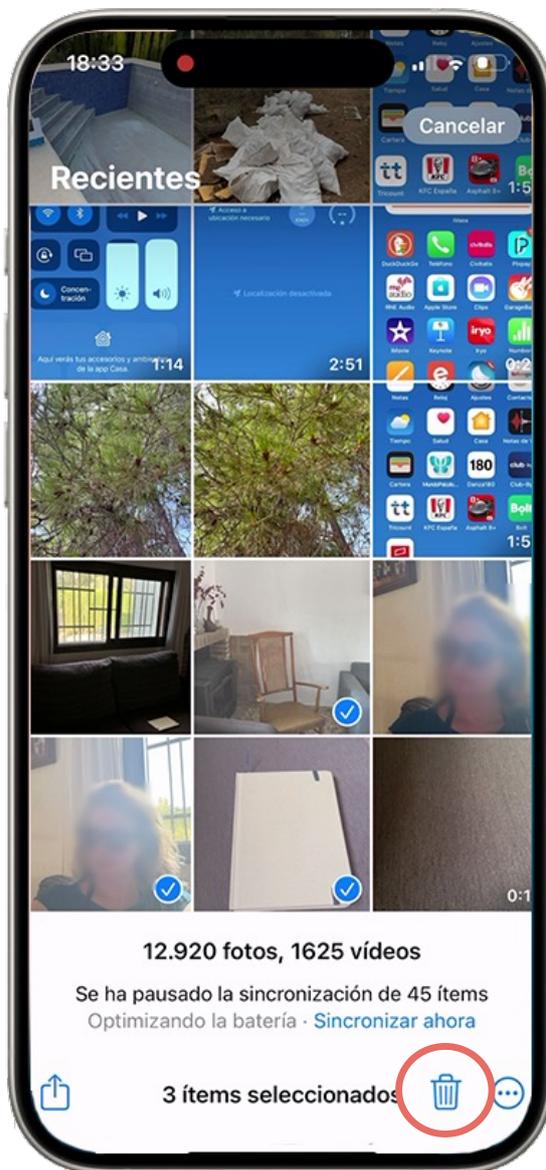
Eliminar fotografías o vídeos



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**.

3 Selecciona **Eliminar**.



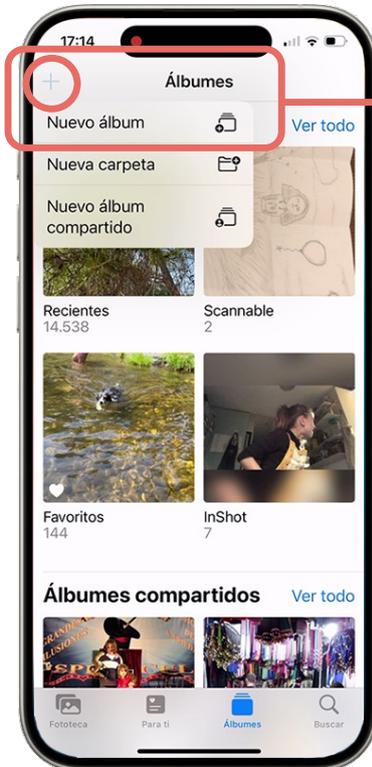
Restaurar fotografías o vídeos

Si borras por error una foto, la puedes **rescatar** del álbum **Eliminado**, donde residirá durante 30 días antes de eliminarse definitivamente.

Gestión de la galería

Crear un álbum

Para agrupar tus fotos por fechas o temáticas.



1

Ve al apartado **Álbumes**, pulsa en el signo + y selecciona **Nuevo álbum**.

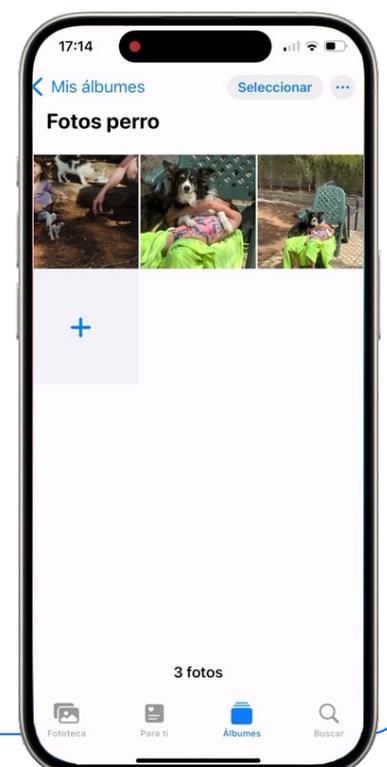


2

Pon **nombre** al álbum.

3

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



i

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/>

