

Talleres con comunidades de personas mayores usuarios de los Centros Día de la Secretaría de Integración Social del Distrito de Bogotá.

# Metodología

Encuentros para la gestión  
de habilidades digitales



SECRETARÍA DE  
**INTEGRACIÓN SOCIAL**




# Contenidos

Introducción	p.3
Metodología	p. 4
Sesión cero	p. 6
Sesión uno	p. 9
Banco de sesiones	p. 11
Algunos ejemplos	p. 12
Sesión Protegiendo mi información	p. 13
Sesión Configuración de ajustes de mi teléfono	p. 14
Sesión Llamadas con mi teléfono	p. 15
Sesión Videollamadas y conectividad con familiares y amigos	p. 16
Sesión Grabación de video	p. 17
Sesión Entretenimiento en plataformas de audio y video	p.18
Sesión Uso de correo electrónico	p. 19
Sesión Protección de datos y potenciales estafas	p. 20
Sesión Servicios bancarios en línea	p. 22
Sesión Uso de aplicaciones médicas para la gestión de citas, exámenes y autorizaciones	p. 25
Sesión Aplicaciones útiles para la vida diaria	p. 26
Banco de tareas	p. 27

# Introducción

La digitalización de las habilidades en personas mayores ha sido objeto de investigación en diversos contextos, revelando matices significativos en su aprendizaje e integración social. Esto plantea desafíos y oportunidades que requieren una comprensión profunda de sus entornos sociales y preferencias relacionales. Investigaciones en el Reino Unido destacan que, incluso en áreas pequeñas, las reuniones presenciales siguen siendo valoradas sobre las virtuales, lo cual subraya una inclinación por la interacción física como vehículo para fortalecer vínculos. Asimismo, estudios en Finlandia muestran que la competencia digital en áreas rurales se desarrolla en un contexto social colectivo, donde las habilidades digitales emergen dentro de familias multigeneracionales y redes de apoyo informal, redefiniendo la noción de competencia digital como una destreza compartida.

Estos hallazgos sugieren que la tecnología digital no debe imponerse como sustituto de las relaciones presenciales, sino integrarse como un recurso que complemente los lazos sociales ya existentes. Al diseñar programas de alfabetización digital orientados a medios informáticos para comunidades de personas mayores, es fundamental realizar un mapeo de sus patrones y redes sociales, lo que facilita la identificación de competencias digitales que aporten valor real a su contexto habitual. Dado su tiempo libre relativamente mayor en comparación con grupos etarios jóvenes, las personas mayores suelen mostrar una predisposición hacia encuentros presenciales, los cuales poseen un valor social intrínseco que no debería sustituirse de manera sistemática con tecnologías digitales. Esta integración contextualizada permite que las habilidades digitales se conviertan en un complemento que enriquezca su vida diaria sin desestimar los beneficios de las interacciones tradicionales.




# Metodología

La metodología adoptada en estos encuentros se basa en actividades de gamificación orientadas a la alfabetización digital, promoviendo así no sólo el aprendizaje técnico sino también el desarrollo de un entorno colaborativo y de apoyo entre los participantes. A través de este enfoque, los participantes experimentarán una inmersión en el aprendizaje activo, donde las herramientas digitales se abordan desde una perspectiva lúdica e interactiva, lo que facilita la creación de conexiones significativas y la internalización de conceptos de manera práctica y accesible.

El uso de la gamificación como herramienta metodológica fomenta la participación continua, incentivando a los usuarios a involucrarse activamente en la adquisición de competencias digitales. Los elementos de juego, como los desafíos, recompensas y simulaciones, motivan a los participantes a aplicar lo aprendido en entornos simulados que imitan situaciones de la vida cotidiana, permitiéndoles resolver problemas y superar obstáculos de una manera estructurada. Esta metodología, al convertir el proceso de aprendizaje en una experiencia participativa y motivadora, permite una mejor retención de los conocimientos adquiridos, promoviendo un aprendizaje significativo y duradero.

Además, las actividades de gamificación requieren un alto nivel de interacción social y colaboración. Al trabajar en equipos, los participantes no solo comparten conocimientos, sino que también desarrollan habilidades interpersonales, como la comunicación efectiva y el trabajo en equipo, que son esenciales para el fortalecimiento de una comunidad. Estas interacciones fomentan la creación de una red de apoyo mutuo en la que los participantes pueden ayudarse entre sí, discutir dudas y explorar juntos los distintos aspectos de la alfabeti-



zación digital. La interacción entre pares, impulsada por la colaboración y la competencia amigable, refuerza el sentido de pertenencia a un grupo y el deseo de contribuir al crecimiento común, generando así un sentido de comunidad robusto y cohesivo.

Al establecer una base de colaboración y apoyo mediante estas actividades, se sienta también una estructura sólida que servirá como cimiento para la continuidad de la comunidad. El objetivo final es que los participantes no solo adquieran habilidades digitales, sino que también se sientan motivados a seguir participando, compartiendo y fortaleciendo sus lazos dentro de la comunidad. A largo plazo, este enfoque busca que los conocimientos adquiridos trasciendan el entorno del taller, incentivando a los participantes a aplicar las competencias digitales en su vida diaria y a mantener una red de apoyo que les permita afrontar los desafíos del mundo digital en conjunto.



**Duración de los talleres:** 2 horas.



**Requisitos básicos:** teléfonos personales de los participantes. Conexión a internet en el espacio del taller. Los materiales específicos de cada sesión.



**Definición de agenda de talleres:** a partir de la sesión cero se establece una orden en los temas que componen la agenda de los talleres; estos se priorizan con base en las necesidades e intereses que los participantes manifiestan.

# Sesión cero

Esta sesión incide en el orden y prioridad que se le dará a los temas que se abordarán en distintos espacios de encuentro.

## Objetivo

Brindar un contexto sobre la metodología, el plan de actividades y elegir en grupo los temas que se proponen para los encuentros.

Hacer un primer acercamiento de caracterización de la población que hará parte del proceso y el centro día que suelen visitar.



### Qué necesitas:

- 1 - Actividades impresas y recortadas de manera individual.
- 2 - Recortes de papel, del mismo tamaño de los que tienen las actividades impresas.
- 3 - Pliegos de papel periodico o kraft.
- 4 - Marcador de punta gruesa.
- 6 - Marcadores o lapiceros.

---

**Actividad 1:** Presentación de los participantes, con su nombre y una pregunta que ayude a romper el hielo, que no implique pensar o reflexionar demasiado y sea un tema que generalmente no es sensible ni lleva a entrar en discusiones. Ejemplo: para qué usa el celular o música favorita.

**Actividad 2:** Identificación de necesidades y expectativas frente al uso del celular e internet.

## Gamificación

### Fácil - Difícil \_ ¿Por qué?

Dividir grupo en 2 o 3 subgrupos, a cada grupo se le entregarán impresas de manera individual un conjunto de actividades para hacer en internet o desde el celular y un pliego de papel periodico o kraft, dividido en dos columnas, cada una nombrada como “fácil” y “difícil”. En cada subgrupo deberán discutir y elegir cuáles actividades les parecen fáciles o difíciles de hacer, mientras las van ubicando en el pliego de papel; se les entregarán también papeles en blanco para que escriban actividades que no hayamos contemplado. Posteriormente de las actividades que ubicaron en la columna difícil, ordenarán entre todos cuáles quieren aprender primero a hacer mejor.

### Actividades:

- Pagar servicios públicos por internet.
- Pedir citas médicas y hacer trámites con la EPS.
- Tomar fotografías.
- Grabar videos.
- Usar redes sociales (Instagram, facebook, TikTok, Twitter / X).
- Usar el correo electrónico (revisar y leer correos, escribir y enviar correos).
- Usar la banca digital: transferencias, pagos, recargas, etc.
- Recargar datos o minutos para el celular.
- Ver videos o escuchar música en plataformas como YouTube o Spotify.
- Usar aplicaciones para ver series o películas (como Netflix o Prime).
- Buscar información o noticias seguras y confiables en internet.
- Reconocer correos electrónicos y mensajes sospechosos o fraudulentos.
- Compartir archivos por WhatsApp (documentos, fotos, videos, contactos...).
- Identificar las partes principales del teléfono: botones físicos (encendido/apagado, volumen), cámara y pantalla táctil.
- Uso de gestos y pantalla táctil en el teléfono: (deslizar, tocar, mantener, pellizcar).
- Cambiar PIN de patrón de bloqueo de pantalla del celular y gestionar los permisos de las aplicaciones.

- Configuración de ajustes del celular (tono de llamada, fondo de pantalla, volumen, brillo de pantalla, liberar espacio de almacenamiento).
- Configurar y gestionar permisos de las aplicaciones.
- Guardar, modificar o eliminar contactos de la agenda telefónica
- Conectar el celular a una red wi-fi.
- Descargar, instalar y actualizar aplicaciones.
- Leer o escanear un código QR.
- Usar app de transporte (como Uber, Didi).
- Hacer videollamadas en WhatsApp, meet o Zoom.

**Actividad 3:** Conversación grupal que permita caracterizar el uso de tecnologías, nos ayude a dimensionar el conocimiento que tienen, a

- elegir el canal de comunicación que les propondremos y nos permita ir identificando arquetipos.
- 
- ¿Qué tan fácil es para ustedes manejar dispositivos tecnológicos como el celular y el computador y usar el internet?
- ¿Alguien de su círculo cercano los ayuda o les ha enseñado a usarlos?
- ¿Tienen celular o computador, usan el de algún familiar, o de lugares como bibliotecas? (puede que luego de las dos preguntas iniciales, ya nos hayan dado información y no sea necesario hacer esta)
- Si tienen celular o computador ¿Tienen internet en su celular o en sus casas o se conectan en algún punto wifi público?
- ¿Qué es lo que más les gusta hacer o ver en internet?
- ¿Usan correo electrónico, Whatsapp, Facebook, Instagram o TikTok?
- ¿Qué es lo que más difícil les parece de las actividades que eligieron en la actividad anterior, acá vemos que en difícil algunos pusieron xxxxxxxxxxxx? (Para conectar toda la jornada y dar un cierre)

### Resultado esperado

- 
- Definir el orden de las sesiones y temas que se abordarán a partir de las actividades.
- Identificar necesidades y expectativas de los participantes.
- Diagnóstico inicial del acceso y uso de tecnologías de los participantes.
- Comenzar a recopilar información para la creación de los arquetipos.



# Sesión uno

Esta sesión sienta las bases para el funcionamiento del grupo en un canal digital de comunicación.

## Objetivo

Establecer acuerdos sobre un canal y una forma de comunicación del grupo.



### Qué necesitas:

**1** - Teléfonos móviles y conexión a internet (puede ser red LTE compartida desde un teléfono con datos).

---

**Actividad 1:** Conectar cada teléfono a una red Wi-Fi. Esto deberá hacerse identificando la red y escribiendo la contraseña. Se evitará hacerlo leyendo código QR ya que esta acción se explicará en la siguiente actividad.

**Actividad 2:** plantear la creación del grupo de WhatsApp, procurando empoderar a una persona líder (moderadora) para que sea quien cree el grupo. Entre todos deberán definir el nombre del grupo (buscar que no sea nombrado por los talleres, para permitir una apropiación temprana de la comunidad, que no sea relacionada únicamente con las actividades) y establecer acuerdos sobre el funcionamiento (reglas del grupo). Mientras se da la construcción grupal del nombre y reglas del grupo, cada persona deberá irse uniendo al grupo.

## Gamificación

Dividir grupo en 2 o 3 subgrupos, a cada grupo se le entrega por medio de la lectura de un código QR (previa explicación), las personas se unen al grupo. Se generará en WhatsApp el código QR de invitación al grupo.

**Actividad 3:** “Mi primera selfie”: Tomar una foto propia y compartirla con el grupo. Se explicará que pueden hacerlo de dos maneras, directamente con la cámara desde whatsapp, o tomarla con la cámara del celular y luego buscarla en los archivos para compartirla por whatsapp.

**Actividad tarea:** Previa explicación de cómo enviar audios, queda de tarea enviar un audio presentándose en el grupo. Se indica que no deben dar información muy personal, y algunas de las preguntas que se sugiere responder, son:

- ¿Cuál es tu estado civil? ¿Tienes hijos?
- ¿Con quién vives? (Puedes incluir personas y animales de compañía. Por ejemplo: mi hijo y mi perro)
- ¿Cuál es la ocupación, oficio o labor a la que has dedicado más tiempo en la vida?
- Actualmente, ¿desempeñas alguna ocupación laboral u oficio? ¿O cuentas con una jubilación o pensión?
- ¿Te has formado de manera autodidacta o mediante iniciativas de educación popular y alternativa? Si es así, cuéntenos en qué saberes, artes, oficios o actividades.

## Resultado esperado

- Dejar creado el canal y forma de comunicación del grupo.
- Enseñar a usar el código QR.
- Enseñar y practicar la toma de fotografías con el celular y el envío de imágenes por whatsapp.

# Banco

## de sesiones

Tras los descubrimientos obtenidos en la sesión inicial o “sesión cero” y la dinámica comunitaria estructurada en la primera sesión formal, los talleres subsiguientes se priorizan según las necesidades e intereses específicos que se identifican junto a los participantes. Para organizar y optimizar este proceso, se cuenta con un banco de sesiones, una base de datos que agrupa una variedad de actividades y talleres diseñados para responder de manera precisa y adaptativa a las expectativas del grupo.

Este banco de sesiones actúa como una herramienta flexible que permite ajustar el contenido de cada taller en función de los objetivos que se van configurando a medida que avanza el programa. Al disponer de una lista amplia y organizada de posibles sesiones, los facilitadores pueden seleccionar las actividades que mejor se alineen con los intereses y habilidades de los participantes, fomentando una experiencia de aprendizaje personalizada y enriquecedora. Además, esta base de sesiones facilita la continuidad del aprendizaje, ya que permite adaptar el programa en función de los avances y retos específicos que cada grupo vaya presentando.

A lo largo del desarrollo de los talleres, el banco de sesiones no sólo enriquece la dinámica comunitaria, sino que también refuerza el sentido de pertenencia y participación activa. Al atender directamente las preferencias y necesidades de los participantes, se asegura que las sesiones sean pertinentes y significativas, promoviendo así una mayor motivación y compromiso en el proceso de aprendizaje y consolidación de la comunidad.



Algunos

# ejemplos



# Sesión

## Protegiendo mi información

### Objetivo

Comprender la importancia de la seguridad del teléfono y configurar las medidas de protección básicas.

### Explicación

Qué es el PIN o patrón de desbloqueo y por qué es importante.



### Qué necesitas:

**1** - Teléfonos móviles, Guía paso a paso para cambiar PIN y configuración de ajustes de seguridad.

---

**Actividad 1:** Los participantes crean o revisan su PIN o patrón de desbloqueo.

### Gamificación:

**“El detective de la privacidad”:** Identificar la configuración de privacidad en el teléfono y ajustar las opciones según sea necesario.

**“El juego de los permisos”:** Explicar qué son los permisos de las aplicaciones y cómo gestionarlos.

**Resultados esperados:** Cada participante tiene un teléfono seguro y ajustado a sus preferencias básicas.

---

# Sesión

## Configuración de ajustes de mi teléfono

### Objetivo

Aprender a manejar los ajustes básicos como el brillo y volumen del teléfono

### Explicación

Ajustes básicos del teléfono y cómo usarlos.



### Qué necesitas:

**1** - Teléfonos móviles. Guía de configuración de ajustes.  
Listado de temáticas para fondo de pantalla.

---

**Actividad 1:** Configuración de ajustes del celular (tono de llamada, fondo de pantalla, volumen, brillo de pantalla, liberar espacio de almacenamiento)

### Gamificación:

Se harán en parejas o tríos y sacarán al azar una temática sobre la cual deberán buscar y cambiar el fondo de pantalla de su teléfono. Al sacar la temática, cada persona del grupo deberá asignarle a su compañero un elemento específico relacionado con la temática, sobre el cual deberá buscar la imagen que pondrá de fondo de pantalla, si en la temática sale por ejemplo, cantantes, un participante podrá indicarle a otro que busque una imagen de Rocio Durcal o de Karol G.

**Resultados esperados:** Cada participante tiene un teléfono ajustado a sus preferencias básicas.

---



# Sesión

## Llamadas con mi teléfono

### Objetivo

Aprender a realizar llamadas y rechazarlas o contestarlas de forma efectiva; además de dejar y consultar mensajes de voz.

### Explicación

Cómo se guardan y consultan contactos en la agenda telefónica.

---



#### Qué necesitas:

**1** - Teléfonos móviles. Guía simple con instrucciones para llamar y enviar mensajes de voz.

---

### Actividad 1: Hablando por teléfono

#### Gamificación:

**“La agenda telefónica”:** Encontrar un compañero que no tengan guardado en su lista de contactos y guardarlo con nombre, número y foto.

**“La llamada perdida”:** Todos deberán tener sus celulares sobre una mesa y desde el teléfono de los formadores se llamará a cualquier participante al azar, el dueño de ese teléfono deberá decidir si contesta o rechaza la llamada y si la contesta, esa persona usará el teléfono de los formadores para llamar a otro compañero, y así se irá yendo el juego. Si al llamar a alguien, este rechaza la llamada, la persona que estaba llamando tendrá como penitencia grabar un mensaje de voz y luego deberá elegir otra persona para llamar. Todos deberán contestar y rechazar las llamadas al menos una vez.

**“El mensaje de voz”:** Si la persona que llamaba rechazó la llamada, deberá grabar un mensaje de voz como penitencia. Contará un chiste o cantará un pedazo de una canción. Finalmente se les enseñará a escuchar los mensajes de voz.

**Resultados esperados:** Los participantes realizan, contestan y rechazan llamadas de manera independiente.

# Sesión

## Videollamadas y conectividad con familiares y amigos

### Objetivo

Enseñar el uso de herramientas de videollamadas.

### Explicación

Como se programa e invita a una videollamada en Zoom o Meet. Cómo se hacen videollamadas en whatsapp.




### Qué necesitas:

**1 -** Teléfonos móviles. Guía de videollamadas.

---

**Actividad 1:** Programar una videollamada en Meet. Se nombra una persona que será encargada de programar la reunión y se creará para el inicio del próximo encuentro, momento en que todos se unirán a la llamada programada para dar la bienvenida al espacio.





**Actividad 2:** Se jugará como una especie de teléfono roto, pero con gestos. Los participantes se sientan en un círculo, espaciados, dando la espalda hacia el centro, cada persona cierra los ojos y baja la cabeza. El moderador elige una persona, le indica un gesto sencillo cómo sacar la lengua mientras se jala la oreja con la mano contraria y le dirá a qué compañero debe videollamar por whatsapp para mostrarle el gesto durante la videollamada, ese compañero responde la llamada y aprende el gesto y deberá llamar a otra persona para hacer lo mismo. El moderador es quien le irá indicando a cada persona a quien debe llamar, hasta que todos reciban la llamada. Al final, todos se giran de frente, se hace una videollamada grupal y todos deben hacer el gesto al mismo tiempo durante la llamada.

**Resultado esperado:** Los participantes realizan videollamadas con éxito.

# Sesión

## Grabación de video

### Objetivo

Brindar elementos para que los participantes usen la cámara de manera óptima.

### Explicación

Tips e indicaciones sobre cómo grabar un video (sostener el teléfono para no tapar la cámara, por qué horizontal o vertical, duración del video, etc)

---

### Actividad 1: Video entrevista a un compañero

**Gamificación:** Grabar un video entrevista a un compañero y enviarlo al grupo de whatsapp. Se indica que no deben dar información muy personal, y algunas de las preguntas que se sugiere responder, son:

- ¿Qué edad tienes?
- ¿Hace cuánto tiempo visitas los Centros Día?  
¿Y cada cuánto sueles ir?
- ¿Qué es lo que más te gusta de asistir al Centro Día?  
¿Qué te gusta ir a hacer?
- ¿Hay algo que no te guste de ir a los Centros Día?

**Actividad tarea:** Grabar un video corto, menos de 1 minuto, de algo que les guste hacer en su día a día y enviarlo al grupo

# Sesión

## Entretenimiento en plataformas de audio y video

### Actividad 1

#### Gamificación:

Usar aplicaciones para ver series o películas (como Netflix o Prime) enseñar retina latina y RTVC PLAY que son gratis.

### Actividad 2

#### Gamificación:

Ver videos o escuchar música en plataformas como YouTube o Spotify. Además, se puede enseñar RTVC PLAY que tiene podcast y radionovelas.

**Actividad tarea:** Buscar en youtube o spotify una canción que les guste mucho y compartirla con el grupo en whatsapp.

# Sesión

## Uso de correo electrónico

### Objetivo

Usar el correo electrónico (revisar y leer correos, escribir y enviar correos)

---


### Actividad 1

#### Gamificación:

Reciben un correo electrónico del moderador, deben leerlo y luego borrarlo.

Enviar un correo electrónico a un compañero, deben leerlo y responder.

**Actividad tarea:** Crear un cuento por correo electrónico, como un cadáver exquisito. Se asigna quien le envía el correo a quien, el moderador envía la primera frase a la primera persona, que se crea ahí entre todos. Y el cuento completo se lee en la siguiente sesión.



# Sesión

## Protección de datos y potenciales estafas

### Objetivo

Aumentar la conciencia sobre la protección de datos personales y cómo evitar estafas en línea.

### Explicación

¿Qué son los datos personales y por qué protegerlos?, estafas más comunes en dispositivos móviles (phishing, estafas por SMS, llamadas fraudulentas), identificación de comportamientos sospechosos en correos electrónicos y mensajes.



### Qué necesitas:

- 1 - Simulaciones de correos y mensajes fraudulentos.
- 2 - Tutorial de creación de contraseñas seguras.
- 3 - Guía de ajustes de privacidad en las principales aplicaciones móviles.

---

**Actividad 1:** Reconocimiento de correos y mensajes sospechosos, simulación de correos electrónicos o mensajes fraudulentos. Los participantes identificarán los elementos que los hacen sospechosos (errores gramaticales, URLs no oficiales, solicitudes de información personal).

**Gamificación:** Con un juego de memoria/lotería con los datos que hay que aprender a reconocer.



**Actividad 2:** Configuración de ajustes de privacidad en aplicaciones, revisar y desactivar permisos innecesarios en apps.

**Actividad 3:** Crear contraseñas fuertes y seguras (uso de números, letras y caracteres especiales), introducción al uso de gestores de contraseñas.

### **Gamificación:**

Entregamos un banco de fichas con el abecedario, los números y caracteres especiales. Impresos y recortados. En parejas o grupos de tres, deberán formar una contraseña segura y una insegura. Luego se compartirá con el grupo las contraseñas creadas y deberán explicar porque creen que son seguras o inseguras.

**Representación:** Ejemplo en vivo de una estafa bancaria simulada, mostrando cómo los estafadores intentan engañar a las personas para que entreguen información personal. Se podrá generar conversación de anécdotas de estafas que conozcan o hayan escuchado, será el momento para confirmar o aclarar mitos.

**Resultado esperado:** Los participantes reconocen los signos de estafas digitales y saben cómo proteger su información personal. Además, ajustan la privacidad de sus aplicaciones y crean contraseñas seguras.



# Sesión

## Servicios bancarios en línea

### (Parte 1) - Introducción

#### Objetivo

Introducir los conceptos de bancarización digital y seguridad en las apps bancarias.

#### Explicación

Qué es la banca móvil y cómo mantener seguros los datos financieros.



#### Qué necesitas:

**1** - Tutorial de descarga e instalación de la app bancaria.

---

**Actividad 1:** Descargar la app bancaria y crear o ingresar una cuenta.

**Actividad 2:** Configurar la autenticación de seguridad (huella digital, PIN de la app).

**Resultado esperado:** Los participantes tienen instalada la app bancaria y configurada de forma segura

---

# Sesión

## Servicios bancarios en línea

### (Parte 2) - Operaciones básicas

#### Objetivo

Familiarizar a los participantes con las operaciones bancarias básicas.

#### Explicación

Cómo consultar saldo, movimientos y hacer transferencias.



#### Qué necesitas:

- 1 - Guía paso a paso de la navegación en la app bancaria.

---

**Actividad 1:** Consultar el saldo y movimientos de la cuenta en la app bancaria.

**Actividad 2:** Simular la realización de una transferencia entre cuentas.

**Resultado esperado:** Los participantes navegan en la app bancaria y consultan su saldo sin ayuda.



# Sesión

## Servicios bancarios en línea

### (Parte 3) - Avanzado

#### Objetivo

Profundizar en las operaciones más complejas como pagos de servicios y uso de QR.

#### Explicación

Cómo pagar facturas desde la app bancaria y el uso de códigos QR para pagos.



#### Qué necesitas:

- 1 - Simulaciones de facturas y códigos QR.

---

**Actividad 1:** Simular el pago de un servicio desde la app (agua, luz, gas).

**Actividad 2:** Escanear un código QR para simular un pago en una tienda.

**Resultado esperado:** Los participantes realizan pagos de servicios y usan códigos QR.

---



# Sesión

## Uso de aplicaciones médicas para la gestión de citas, exámenes y autorizaciones

### Objetivo

Enseñar a los participantes a utilizar las aplicaciones de la EPS para solicitar citas médicas, consultar exámenes y gestionar autorizaciones.

### Explicación

Introducción a las aplicaciones más comunes de las EPS; proceso para solicitar citas médicas, consultar exámenes y obtener autorizaciones; ventajas de utilizar las aplicaciones en lugar de llamadas telefónicas o presenciales.



### Qué necesitas:

**1 -** Instrucciones paso a paso para descargar y configurar la app de la EPS, guía visual para solicitar citas y acceder a exámenes.

---

**Actividad 1:** Las personas mayores descargarán la aplicación correspondiente a su EPS y configurarán el perfil personal con datos como número de documento y correo electrónico.

**Actividad 2:** Simulación de la solicitud de una cita médica a través de la app. Elección de especialidad, médico y fecha.

**Actividad 3:** Navegar por la app para buscar resultados de exámenes médicos y descargar y visualizar los resultados disponibles en la aplicación.

---

**Actividad 4:** Explicación sobre cómo pedir o gestionar autorizaciones para procedimientos y tratamientos médicos.

**Ejercicio práctico:** Simular una solicitud de autorización para un examen.

**Resultado esperado:** Los participantes podrán gestionar de manera autónoma sus citas médicas, exámenes y autorizaciones a través de las aplicaciones móviles de su EPS.

# Sesión

## Aplicaciones útiles para la vida diaria

### Objetivo

Explorar aplicaciones que facilitan la vida diaria.

### Explicación

Presentación de apps útiles (transporte, salud, entretenimiento).



### Qué necesitas:

**1** - Instrucciones paso a paso para descargar y configurar la app de la EPS, guía visual para solicitar citas y acceder a exámenes.

---

**Actividad 1:** Descargar una app de transporte (como Uber, Didi) y navegar en ella.

**Actividad 2:** Explorar una app de entretenimiento (YouTube) y reproducir contenido.

**Resultado esperado:** Los participantes descargan y usan al menos una app útil.





# Banco de tareas

Adicionalmente, se proponen algunas actividades para elegir y dejar una al final de cada sesión. Esto irá motivando el uso del canal de comunicación. A continuación se presentan un par de ejemplos de las tareas que se irán desarrollando en el transcurso de las actividades.

**“El mensaje secreto”:** Escribir y enviar un mensaje de texto con un emoji que represente un sentimiento o emoción. Dejar como tarea que en el grupo de whatsapp, los formadores pondrán un emoji o varios emojis y los demás deberán adivinar la canción. Luego en medio de la tarea, cuando se haga con 3 canciones, se les pedirá seguir ellos con el juego.

**Compartir en WhatsApp:** buscar en una red social de esa figura pública y compartirla en el grupo. O una noticia de esa persona en internet. ¿Qué personas, figuras públicas, influencers o líderes de opinión te parecen interesantes o te divierten? Pueden ser de los medios de comunicación (como la radio y la televisión) o de las redes sociales.