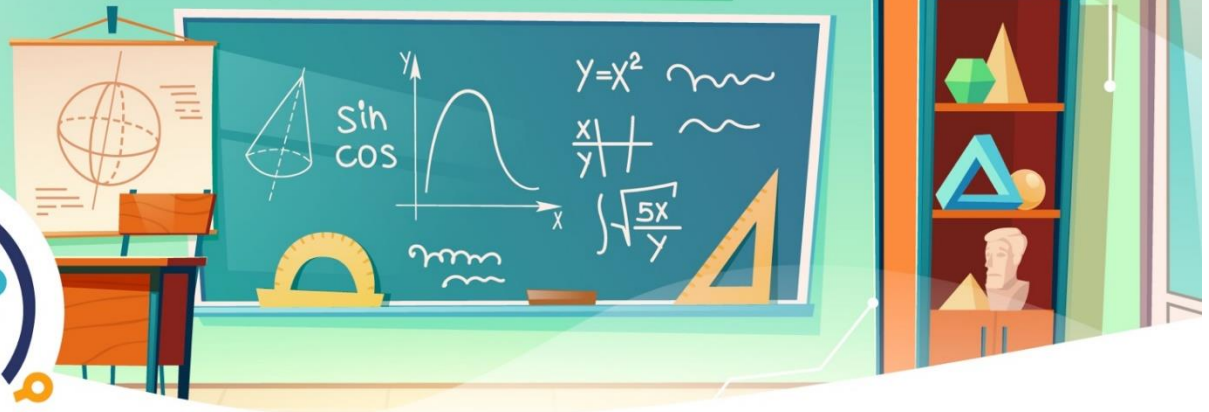




**TECNOLOGÍA Y  
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**

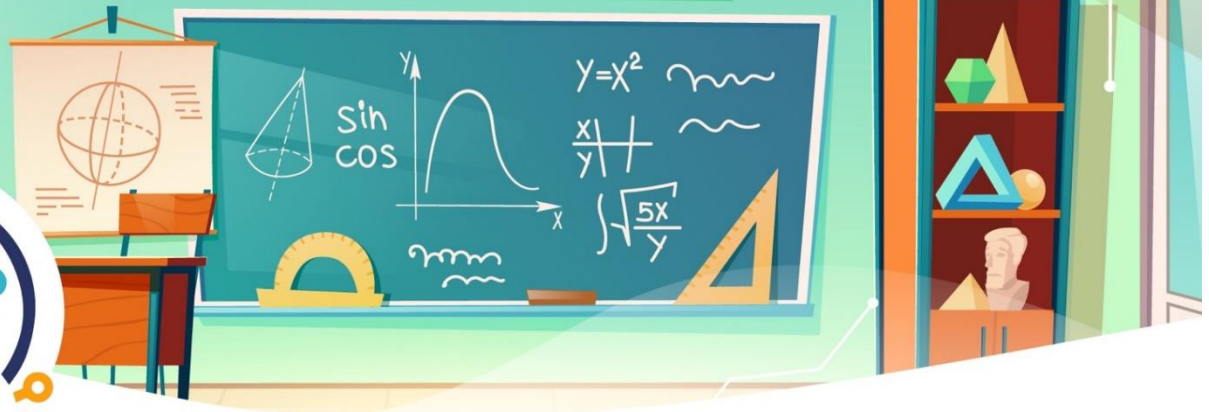


### Detalle de actividades de aprendizaje

Sesión	Contenidos	Actividades	Materiales
<b>Sesión 1 Presencial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de participantes y equipo facilitador.</li> <li>• Presentación del curso y horario</li> <li>• Detalles administrativos (préstamo de tablets, otros)</li> <li>• Introducción al envejecimiento saludable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica de presentación, por ejemplo: vamos a hacer una fiesta y cada uno va a decir su nombre y algo que llevará a la fiesta que empiece con la inicial de su nombre: Ejemplo, <b>M</b>aria y voy a traer <b>M</b>angos. Al final de la ronda se repasan los nombres y lo que cada uno traerá.</li> <li>• Lectura del documento “Descripción del curso y horario”. Espacio para preguntas.</li> <li>• Exposición magistral “Envejecimiento saludable”. Espacio para preguntas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 copia del documento “Descripción del curso y horario” para cada participante.</li> <li>• PPTX Envejecimiento saludable</li> </ul>
<b>Sesión 2 Presencial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción al uso de Internet inalámbrico y datos móviles.</li> <li>• Introducción al uso de WA</li> <li>• Introducción al uso de Zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición magistral</li> <li>• Demostración, repetición y práctica</li> </ul> <p>Enviar y recibir mensaje en el grupo de WA (previamente se debe haber creado el grupo).            Recibir link de Zoom en entrar a la reunión de Zoom, encender y apagar la cámara y el micrófono.            Salir de Zoom.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPTX Uso de Zoom.</li> <li>• Folleto para participantes: Sección 1. Activar wifi y datos</li> <li>• Folleto “Instructivo para Zoom versión final”</li> </ul>



**TECNOLOGÍA Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**



<p><b>Sesión 3 En línea</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción al uso de Zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar una reunión en Zoom, ingresar participantes.</li> <li>• Demostración, repetición y práctica.</li> </ul> <p>Encender y apagar cámara Encender y apagar micrófono. Repaso activar wifi y datos Levantar y bajar la mano Uso de emoticones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folleto para participantes: Sección 1. Activar wifi y datos</li> <li>• Folleto “Instructivo para Zoom versión final”</li> </ul>
<p><b>SEMANA EN LÍNEA (reunirse 1 día por Zoom para repasar funciones de Zoom)</b></p>			
<p><b>Sesión 4 Presencial</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cámara frontal, cámara posterior</li> <li>• Toma de fotografías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición magistral</li> <li>• Demostración, repetición y Práctica:</li> </ul> <p>Tomar un selfie individual Tomar un selfie grupal Tomar una foto de un objeto de la biblioteca</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repaso de Zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT X Cámara - fotos</li> <li>• Folleto para participantes Sección 2: “Cámara – Fotos”</li> <li>• Folleto “Instructivo para Zoom versión final”</li> </ul>
<p><b>Sesión 5 Presencial</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galería</li> <li>• Seleccionar y eliminar fotos</li> <li>• Personalizar Perfil de WA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición magistral</li> <li>• Demostración, repetición y práctica:</li> </ul> <p>Revisar la galería de fotos. Seleccionar y eliminar imágenes. Tomar un selfie individual Actualizar la foto de perfil</p> <p>Tarea: Actualizar perfil de WA con foto de su preferencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT X Cámara - fotos</li> <li>• PPTX Personalizar perfil de WA</li> <li>• Folleto para participantes Sección 2: “Cámara – Fotos” y Sección 3: “Personalizar perfil de WA”</li> </ul>



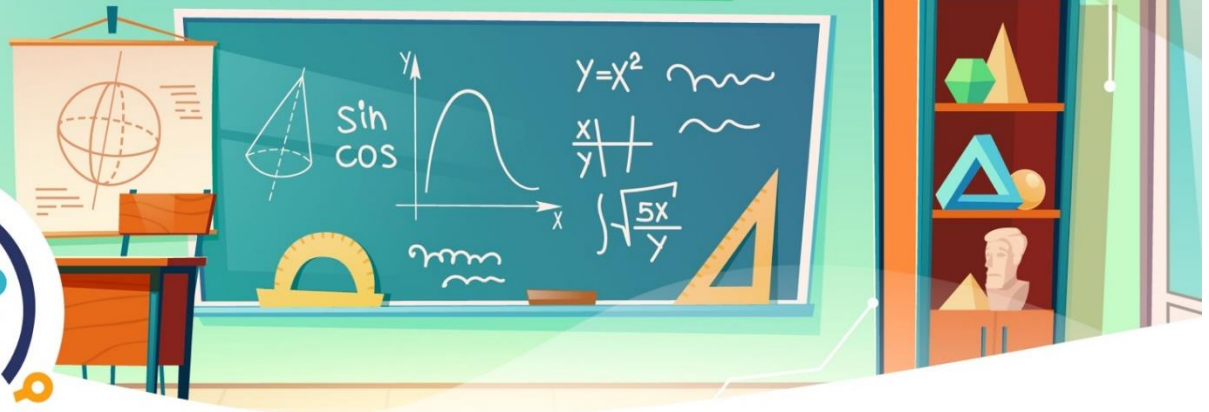
**TECNOLOGÍA Y  
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**



<p><b>Sesión 6 En línea</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repaso funciones de Zoom</li> <li>• Personalizar perfil de WA</li> <li>• Memoria Autobiográfica</li> <li>• Reminiscencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetición y práctica funciones de Zoom</li> <li>• Exposición magistral “Memoria Autobiográfica” Espacio para preguntas.</li> <li>• Trabajar recuerdo sobre “Días feriados y vacaciones”. Elaborar recuerdos siguiendo la guía en el documento “Actividad 1”</li> <li>• Tarea para la semana en línea: trabajar en recuerdo sobre “Días feriados y vacaciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folleto “Instructivo para Zoom versión final”</li> <li>• PPTX Memoria autobiográfica</li> <li>• Documento “Actividad 1” Reminiscencia días feriados y vacaciones</li> </ul>
<p align="center"><b>SEMANA EN LÍNEA (reunirse 1 día por Zoom para revisar recuerdos sobre días feriados y vacaciones)</b></p>			
<p><b>Sesión 7 Presencial</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reminiscencia</li> <li>• Compartir audios en WA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar reminiscencia “Días Feriados y Vacaciones” Particularmente las claves para recordar</li> <li>• Demostración, repetición y práctica</li> </ul> <p>Grabar, enviar y escuchar audio (propio) Eliminar audio propio Buscar y escuchar audio de otra persona</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documento “Actividad 1” Reminiscencia días feriados y vacaciones</li> <li>• PPTX Compartir audios e imágenes</li> <li>• Folleto para participantes Sección 4. Compartir audios e imágenes</li> </ul>
<p><b>Sesión 8 Presencial</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reminiscencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición magistral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPTX Compartir audios e imágenes</li> </ul>



**TECNOLOGÍA Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**

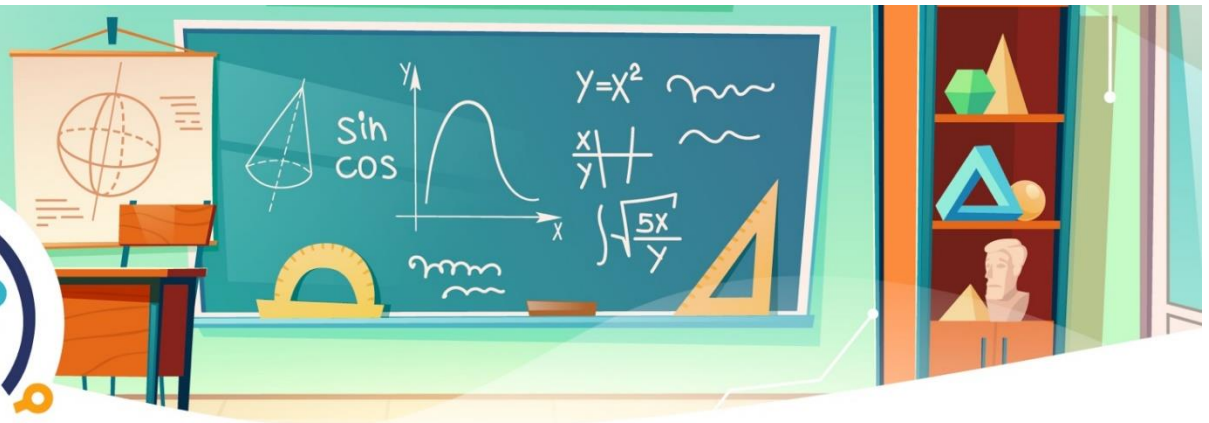


	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compartir imágenes en WA</li> </ul>	<p>Demostración, repetición y práctica.</p> <p>Practicar compartir imágenes en el grupo de WA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dejar tarea 1. "Juegos y amistad"</li> <li>Asignar parejas para tarea semana en línea</li> <li>Postear una imagen asociada a la reminiscencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Folleto para participantes Sección 4. Compartir audios e imágenes</li> <li>Parejas de participantes</li> <li>Documento Tarea 1. "Juegos y amistad"</li> </ul>
<p><b>Semana en línea. Tarea: Reminiscencia Días Feriados y Vacaciones. Postear un audio en WA con el contenido de la reminiscencia. Escuchar el audio de una compañera asignada. Documento "Tarea 1. "Juegos y amistad". Reunirse un día por Zoom para repasar contenidos y tarea.</b></p>			
<p><b>Sesión 9 Presencial</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reminiscencia "Juegos y amistad"</li> <li>Buscar archivos en WA</li> <li>Responder comentarios o comentar archivos en WA</li> <li>Etiquetar a una persona en un grupo de WA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisar reminiscencia "Juegos y amistad" en plenaria</li> <li>Exposición Magistral</li> <li>Demostración, repetición y práctica.</li> </ul> <p>Práctica Compartir imágenes          Buscar archivos de compañera asignada          Comentar audio de compañera asignada (escrito o audio). Con base en las claves para recordar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PPTX: Búsqueda, respuesta y reenvío de archivos</li> <li>Hoja claves para recordar</li> <li>Folleto para participantes. Sección 5: Búsqueda, respuesta y reenvío de archivos</li> </ul>
<p><b>Sesión 10 Presencial</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buscar archivos en WA</li> <li>Responder comentarios o comentar archivos en WA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición Magistral</li> <li>Demostración, repetición y práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PPTX: Búsqueda, respuesta y reenvío de archivos</li> </ul>





**TECNOLOGÍA Y  
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**



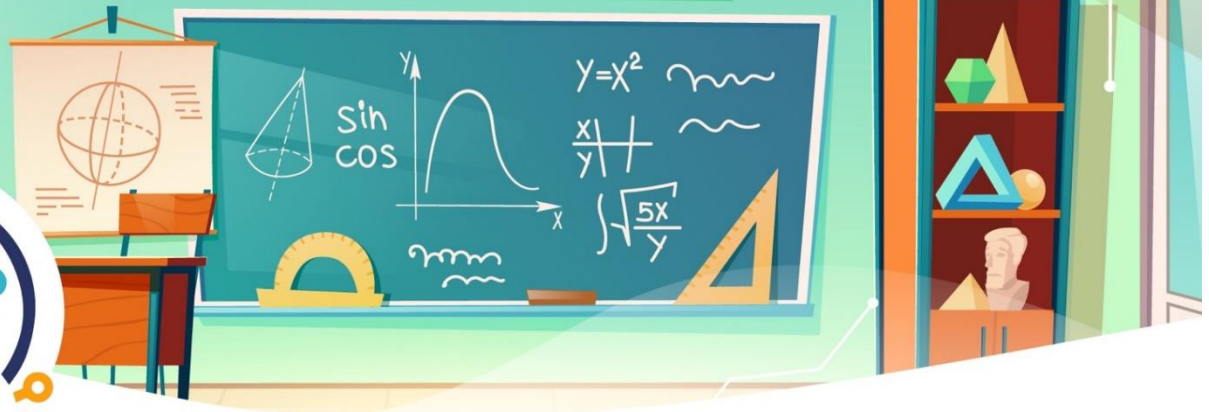
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etiquetar a una persona en un grupo de WA.</li> </ul>	<p>Práctica Compartir imágenes          Buscar archivos de compañera asignada          Comentar audio de compañera asignada (escrito o audio). Con base en las claves para recordar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoja claves para recordar</li> <li>Folleto para participantes. Sección 5: Búsqueda, respuesta y reenvío de archivos</li> <li>Documento: Tarea 2. Época Escolar y formación.</li> <li>Lista de parejas nuevas</li> </ul>
--	--	---	--

**Semana en línea. Tarea 2. Época escolar y formación utilizando las claves para recordar. Compartir audio de la reminiscencia. Compartir imagen asociada a la reminiscencia en el grupo. Buscar el audio de reminiscencia de una compañera asignada. Seleccionar y comentar el audio de la compañera asignada. Reunirse un día por Zoom para comentar la tarea y repasar contenidos.**

<p><b>Sesión 11 Presencial</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reminiscencia “Época escolar y formación”</li> <li>Crear contactos en WA</li> <li>Chatear de manera individual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo en plenaria reminiscencia “Época escolar y formación”</li> <li>Exposición magistral</li> <li>Demostración, repetición y práctica</li> </ul> <p>Retomar reminiscencia Época escolar y formación en plenaria          Buscar a compañera asignada en el grupo y crear contacto          Buscar a compañera asignada en el grupo y enviar un mensaje de saludos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PPTX. Comunicación Personal en WhatsApp</li> <li>Folleto para participantes. Sección 6 “Comunicación Personal”.</li> </ul>
--	--	---	---



**TECNOLOGÍA Y  
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**



		<p>Enviar a la compañera asignada un audio de prueba</p>	
<p><b>Sesión 12 Presencial</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llamadas /Video llamadas por WA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición magistral</li> <li>Demostración, repetición y práctica</li> </ul> <p>Practicar con una compañera asignada llamada.</p> <p>Practicar con una compañera asignada videollamadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PPTX. Comunicación Personal en WhatsApp</li> <li>Folleto para participantes. Sección 6 Comunicación Personal.</li> <li>Hoja de asignación de parejas</li> </ul>
<p><b>Sesión 13 Presencial (Se puede unir con la sesión 12)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repaso Llamadas /Video llamadas por WA</li> <li>Evaluación y cierre</li> <li>Despedida / títulos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demostración, repetición y práctica</li> </ul> <p>Practicar con una compañera asignada llamada.</p> <p>Practicar con una compañera asignada videollamadas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mensaje de cierre</li> <li>Plenaria para evaluación grupal del proceso de aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PPTX. Comunicación Personal en WhatsApp</li> <li>Folleto para participantes. Sección 6 Comunicación Personal.</li> <li>Hoja de asignación de parejas</li> <li>Certificados</li> </ul>