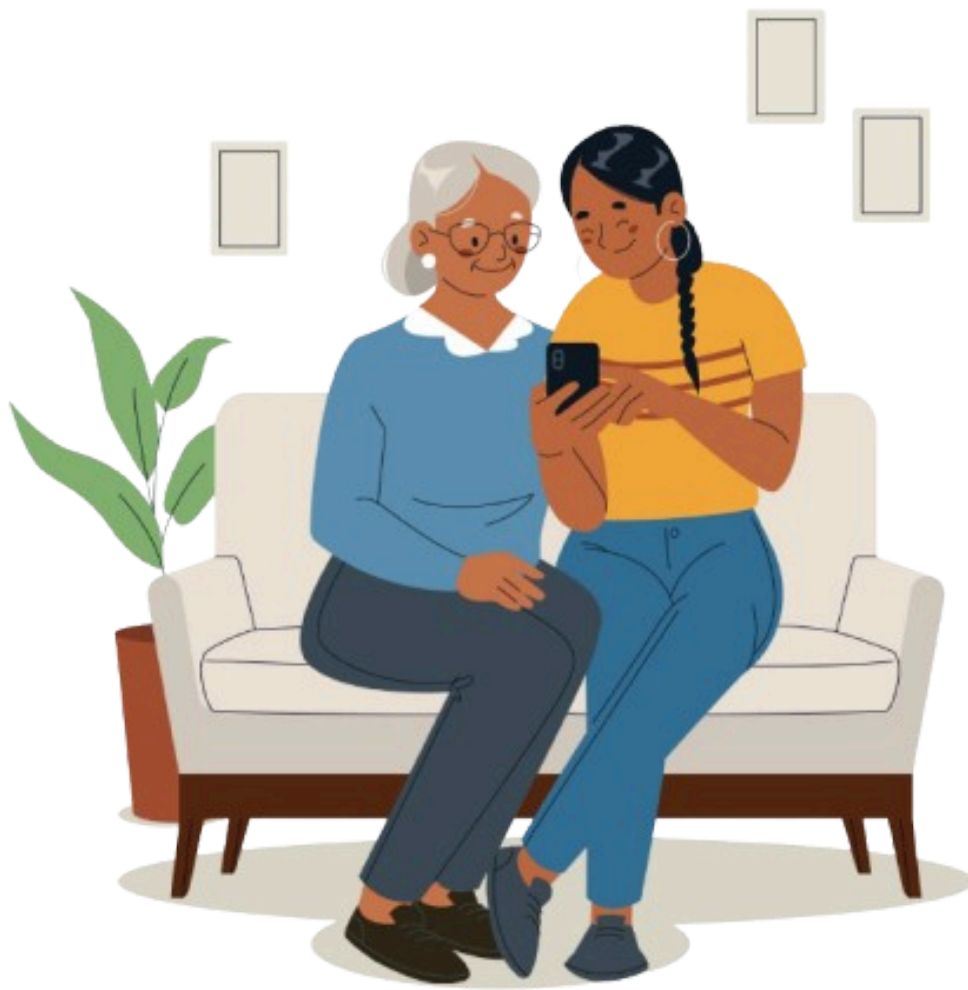


# Promoción del Envejecimiento Saludable por medio de las Tecnologías de la Información y Comunicaciones

## GUÍA PASO A PASO



### **Elaborado por:**

Diana Alfaro Madrigal  
Ariana Alpízar Escobar  
María Carvajal Jiménez

## **Autoría de la Guía Paso a Paso**

La presente Guía Paso a Paso fue elaborada en su totalidad por Diana María Alfaro Madrigal, Ariana Sofía Alpízar Escobar y María Jesús Carvajal Jiménez como parte del Proyecto de Graduación titulado: "Promoción del Envejecimiento Saludable por medio de las Tecnologías de la Información y Comunicaciones: aportes de la Psicología Humanista desde la Atención Centrada en la Persona en el grupo de personas mayores Vida y Salud, Mercedes Norte de Heredia", para optar por el grado de Licenciatura de Psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica.

El proyecto fue presentado a las trece horas del veintitrés de febrero del dos mil veintiséis y aprobado por el Tribunal Examinador, esto de acuerdo con el Acta de Examen Público UNA-EPS-ATFG-002-2026.

Proyecto para la Promoción del Envejecimiento  
Saludable por medio de las Tecnologías de la  
Información y Comunicaciones: aportes de la  
Psicología Humanista desde la Atención Centrada en  
la Persona en el grupo de personas mayores Vida y  
Salud, Mercedes Norte de Heredia

**Temario:**

- Principios básicos del uso del celular I
- Principios básicos del uso del celular II
- Wi-fi, Bluetooth y correo electrónico
- Expediente Digital Único en Salud (EDUS)
- Uber y Código QR
- Zoom
- Transferencias I
- Transferencias II
- WhatsApp I
- WhatsApp II

**Facilitadoras:** Diana Alfaro Madrigal, Ariana Alpízar  
Escobar, María Jesús Carvajal Jiménez

**Heredia, 2025**

## Índice

- **Principios básicos del uso del celular I.....1**
  - 1. Primeros pasos (atrás, adelante, íconos, imágenes).....2
  - 2. Ajustes del celular (fondo de pantalla y bloqueo de dispositivo).....6
  - 3. Agregar y borrar contactos.....11
  - 4. Conectar y desconectar WIFI.....14
  
- **Principios básicos del uso del celular II.....15**
  - 1. Contacto de emergencia.....16
  - 2. Uso de la cámara, toma de fotos y videos.....17
  - 3. ¿Dónde están mis fotos?.....21
  - 4. IMEI y cómo recuperar mi dispositivo.....24
  - 5. Descargar aplicaciones.....27
  
- **Wi-fi, Bluetooth y correo electrónico.....28**
  - 1. Explicación de Wi-fi y Bluetooth, usos y precauciones....29
  - 2. Creación de un correo electrónico.....35
  
- **Expediente Digital Único en Salud (EDUS).....39**
  - 1. Descargar la aplicación de EDUS.....40
  - 2. Iniciar sesión.....41
  - 3. Recuperar contraseña o crear una nueva.....41
  - 4. Conocer la aplicación.....43
  - 5. Revisión de citas (sacar una cita, ver citas próximas, cancelar cita).....47
  - 6. Recetas (próxima por entregar, medicamentos pendientes por retirar).....50

## Índice

• <b>Uber y Código QR</b> .....	<b>55</b>
1. Descargar la aplicación de Uber.....	56
2. Crear cuenta, iniciar sesión o recuperar cuenta.....	56
3. Conocer la aplicación.....	58
4. Pedir un viaje propio o para otra persona.....	60
5. Cancelar viaje.....	63
6. Explicación de QR.....	64
7. Medidas de seguridad de los códigos QR.....	65
• <b>Zoom</b> .....	<b>66</b>
1. Descargar aplicación.....	67
2. Crear cuenta o iniciar sesión.....	67
3. Principios básicos de Zoom.....	70
4. Realizar una reunión y unirse.....	72
• <b>Transferencias I</b> .....	<b>75</b>
1. BAC Credomatic (cómo es la aplicación y recuperar contraseña).....	76
2. BCR (cómo es la aplicación y recuperar contraseña).....	83
3. BN (cómo es la aplicación y recuperar contraseña).....	87
4. Seguridad en la aplicación y prevención de estafas: métodos de seguridad y nuevos métodos de estafa.....	92

## Índice

- **Transferencias II.....93**
  1. BAC (verificación de saldo, uso de SIMPE móvil y pago de servicios).....94
  2. BCR (verificación de saldo, uso de SIMPE móvil y pago de servicios).....101
  3. BN (verificación de saldo, uso de SIMPE móvil y pago de servicios).....108
  
- **WhatsApp I.....115**
  1. Descripción de la interfaz de WhatsApp: botones principales y para qué funcionan.....116
  2. Cómo enviar mensajes, llamar, enviar audios y video audios.....118
  3. Privacidad de WhatsApp.....122
  4. Cómo cambiar la foto de perfil.....126
  5. Cómo subir estados.....128
  6. Cómo guardar fotos en WhatsApp si no se descargan automáticamente.....130
  
- **WhatsApp II.....132**
  1. Cómo crear un grupo de WhatsApp: usando código QR, agregado manual y crear un link.....133
  2. Cómo compartir un contacto.....137
  3. Cómo compartir la ubicación por WhatsApp.....139
  4. Cómo enviar, guardar y crear stickers/gifts.....141
  5. Edición básica de imágenes en WhatsApp.....145

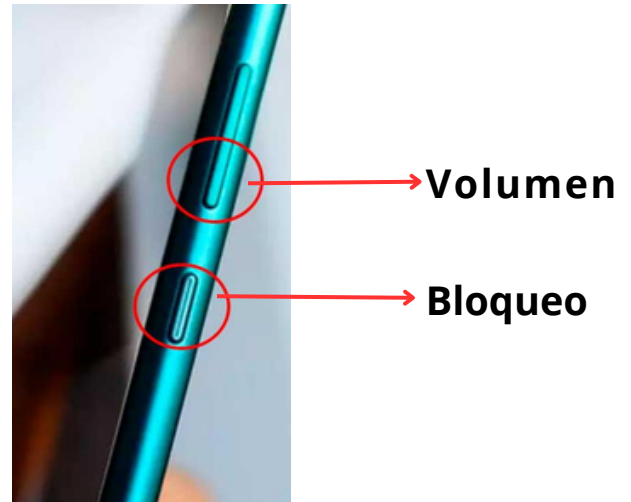
Proyecto para la Promoción del Envejecimiento  
Saludable por medio de las Tecnologías de la  
Información y Comunicaciones: aportes de la  
Psicología Humanista desde la Atención Centrada  
en la Persona en el grupo de personas mayores  
Vida y Salud, Mercedes Norte de Heredia

# Principios básicos del uso del celular I

- Primeros pasos (atrás, adelante, íconos, imágenes).....2
- Ajustes del celular (fondo de pantalla y bloqueo de dispositivo).....6
- Agregar y borrar contactos.....11
- Conectar y desconectar WIFI.....14

# ¿CÓMO SE VE MI TELÉFONO CELULAR?

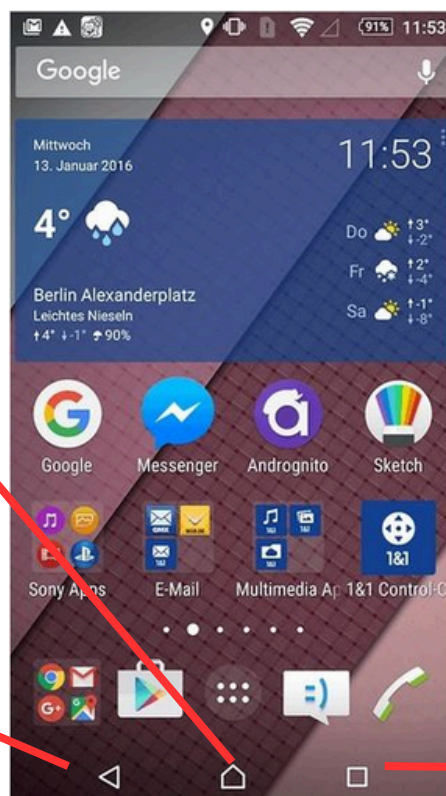
Todos los teléfonos celulares se ven diferentes porque dependen del modelo y marca que tengamos. Pero hay botones que tienen la misma función sin importar del lado en el que se ubiquen.



**BLOQUEO DE PANTALLA:** Si voy a dejar de usar mi celular por unos minutos u horas, pero no lo quiero apagar, debo presionar el botón de encender/apagar y soltar inmediatamente, así la pantalla se bloqueará

Este botón nos saca de donde estemos y nos lleva a la pantalla principal, así que nos sirve para **SALIR**.

Si lo pulsamos pasamos a la pantalla anterior a la que estemos ahora, así que nos permite **VOLVER ATRÁS**

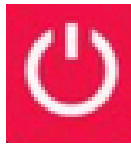


Este botón nos muestra todas las aplicaciones que tenemos abiertas y que es importante cerrar



# ¿QUÉ ES UN ÍCONO?

Es un símbolo que representa una función o una aplicación.



Apagar/Encender



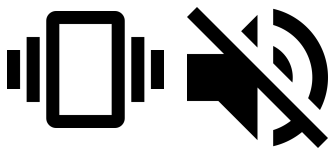
Reiniciar: funciona cuando el teléfono no está funcionando bien o no responde.



Modo emergencia: Desactiva todas las aplicaciones innecesarias al momento de una emergencia y deja de fácil acceso las opciones de: llama a un contacto de emergencia automáticamente, envía un mensaje de emergencia con tu ubicación y emite un sonido de emergencia. Deja la aplicación de linterna con fácil acceso.



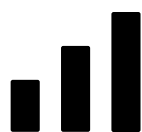
WiFi: Nos indica si estamos conectados al WiFi y cuanta señal tenemos.



Tipo de sonido del teléfono: nos indica si está en modo vibración o en silencio.



Bluetooth: es una tecnología que permite conectar dispositivos (por ejemplo celular y televisión, celular y automóvil, celular y altavoz).



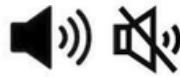
Cobertura o señal del celular: según la cantidad de rayas que tenga el dibujo tendremos mayor o menor cobertura para hacer llamadas o de datos móviles.



Nivel de carga o batería: nos indica cuando debemos cargar el celular y cuando esta completamente cargado.



Llamar o responder llamada



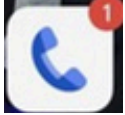
Con sonido/ sin sonido



Colgar llamada



Añadir: Cuando aparezca este icono podremos añadir algo nuevo (un contacto, una foto, un dato)



Contactos/ llamadas



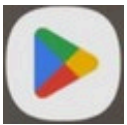
Micrófono: Con este icono podremos hablar y mandar o grabar un mensaje de voz, o buscar algo diciéndoselo al teléfono



Configuraciones



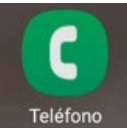
Cámara: Tomar fotos o vídeos



Play Store: para descargar aplicaciones



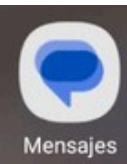
Llamada perdida



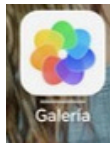
Registro de llamadas



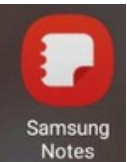
Archivos: documentos, fotos y audios



Mensajes de texto



Galería



Notas de Samsung



Reloj/Alarma/cronómetro



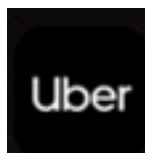
Buscadores de internet



Clima



Calculadora



Uber



Micrófono: Con este icono podremos hablar y mandar o grabar un mensaje de voz, o buscar algo diciéndoselo al teléfono



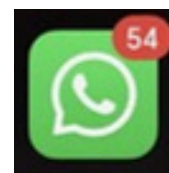
Didi



Edus



Escanear código QR

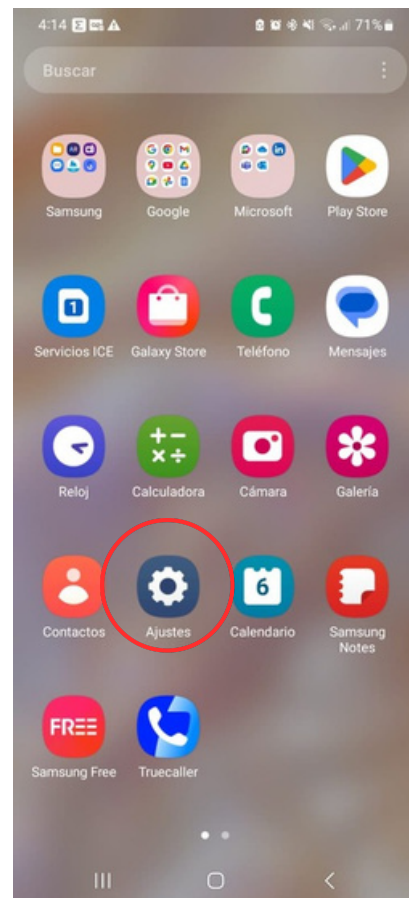
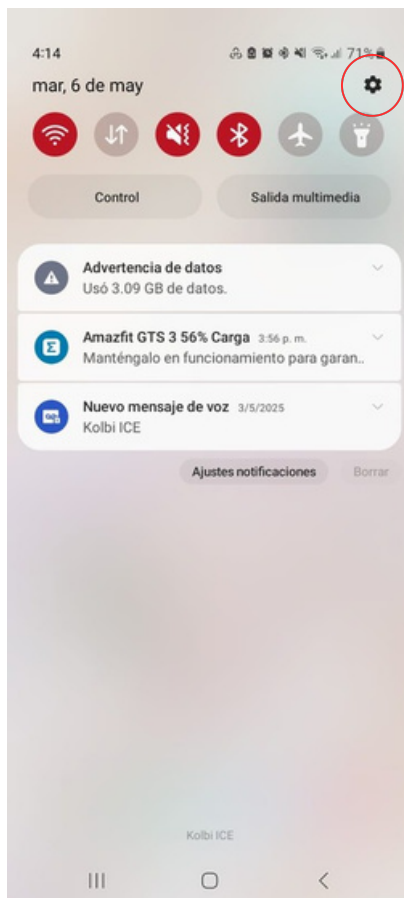


Whatsapp

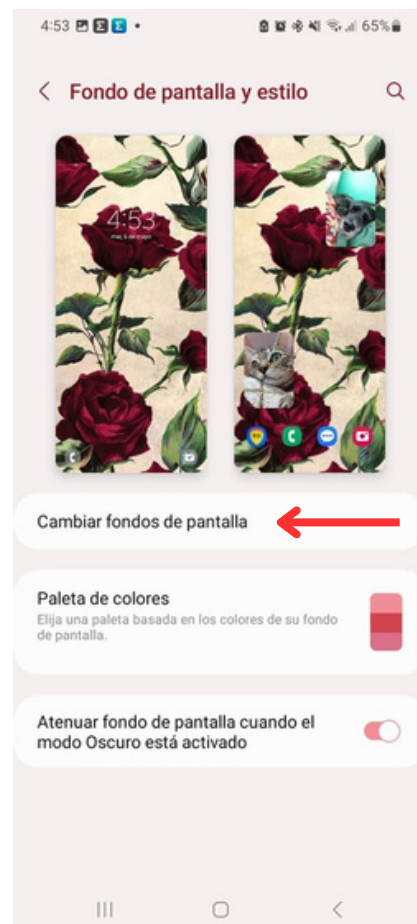
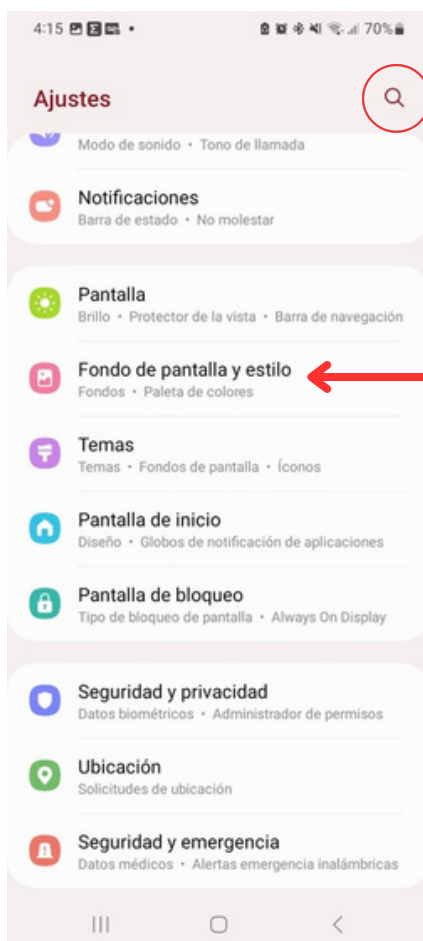
# AJUSTES DEL CELULAR

## ¿Cómo cambiar el fondo de pantalla?

**Paso 1- Acedemos a AJUSTES.**  
Puede ser deslizando desde arriba del celular en la pantalla de inicio y pulsar la tuerca.  
O buscamos AJUSTES desde el menú principal.

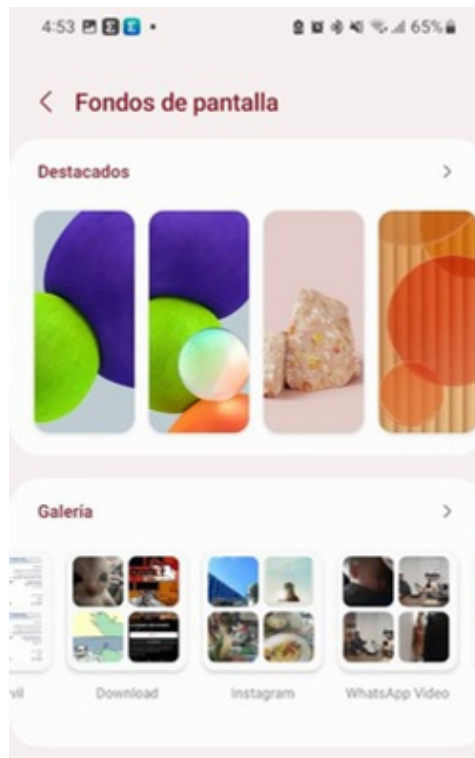


**Paso 2- Buscamos en AJUSTES el ícono que dice FONDO DE PANTALLA.**  
Podemos encontrarlo deslizando hasta encontrar la opción o lo buscamos digitando FONDO DE PANTALLA en la lupa

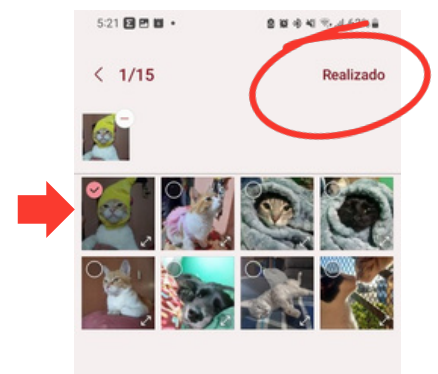
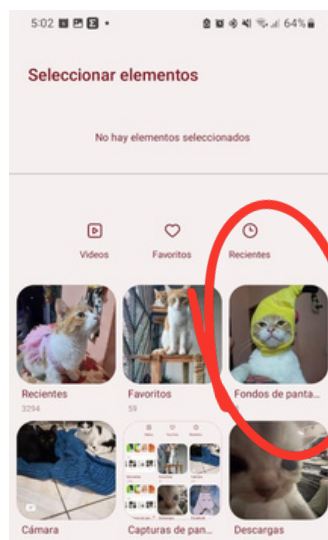


**Paso 3- CAMBIAR FONDO DE PANTALLA.**  
Pulsamos en la opción CAMBIAR FONDO DE PANTALLA para desplegar distintas opciones.

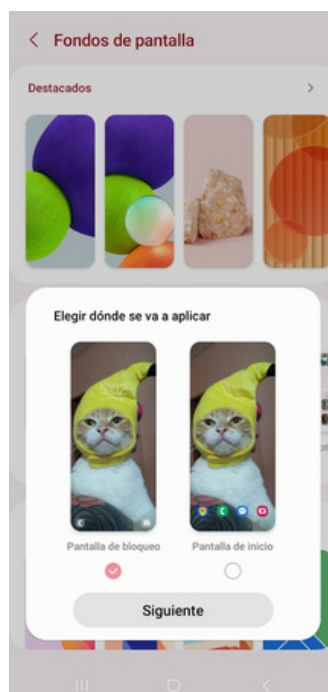
**Paso 4- Podemos escoger las opciones que vienen en nuestro dispositivo (Destacados, Gráfico y Colores) o desde nuestra Galería de imágenes y pulsamos sobre la opción que deseemos**



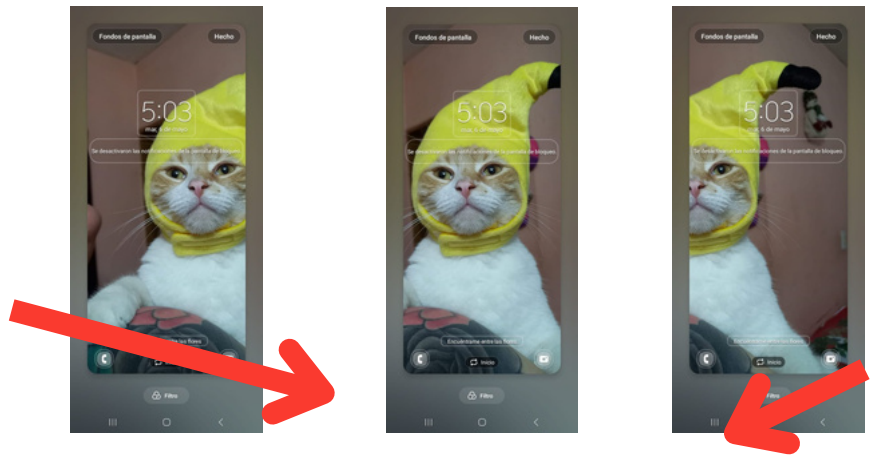
**Paso 5- Si pulsamos sobre GALERÍA, se desplegarán nuestros álbumes. Buscamos en las carpetas la imagen que deseamos colocar, la pulsamos y luego presionamos REALIZADO**



**Paso 5-Seleccionamos si queremos la imagen o fotografía en la pantalla de inicio, en la pantalla de bloqueo o ambas. El check indica que la opción está seleccionada**



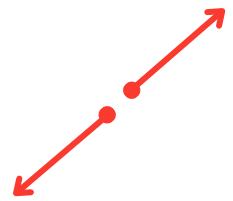
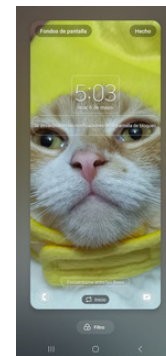
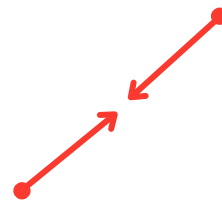
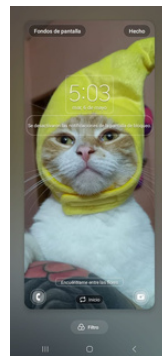
**Paso 6- Si la imagen es muy ancha, podemos mover la imagen para que capte lo que queremos que se muestre. Esto lo hacemos deslizando la imagen, "pellizcándola" o "ampliándola"**



**Pellizcar (aleja la imagen)**

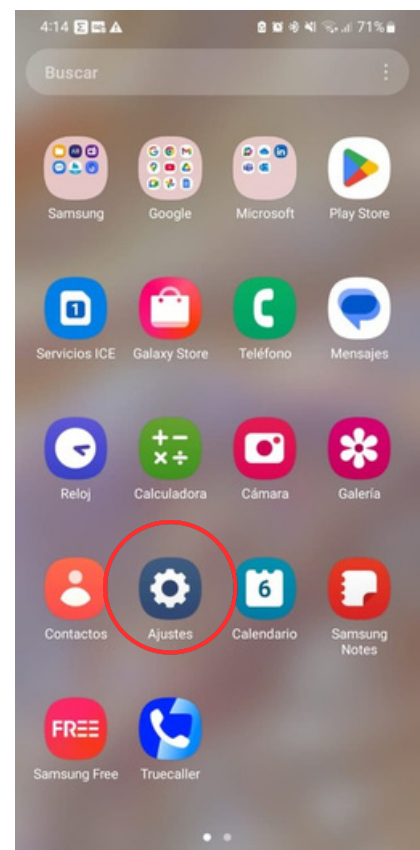
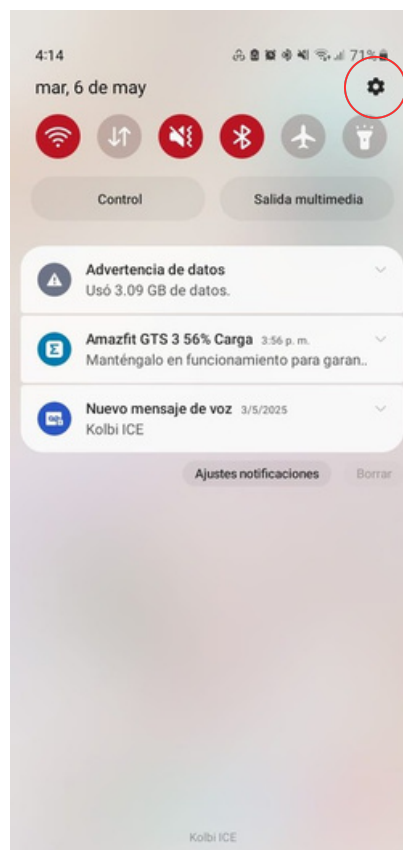
**Ampliar (acerca la imagen)**

**Nota: para estas opciones se usan el índice y el pulgar**

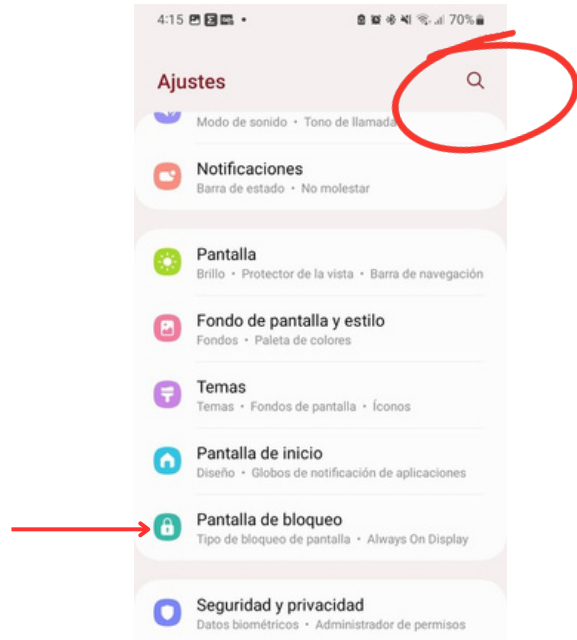


## ¿Cómo bloqueo la pantalla de manera segura?

**Paso 1- Acedemos a AJUSTES. Puede ser deslizando desde arriba del celular en la pantalla de inicio y pulsar la tuerca. O buscamos AJUSTES desde el menú principal.**

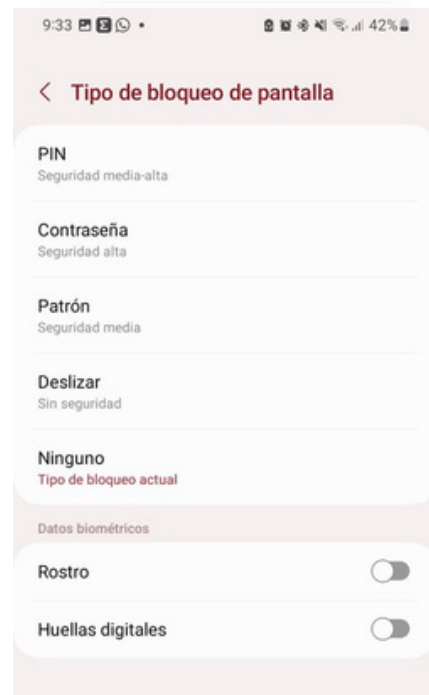


**Paso 2- Buscamos en AJUSTES el ícono que dice PANTALLA DE BLOQUEO. Podemos encontrarlo deslizando hasta encontrar la opción o lo buscamos digitando PANTALLA DE BLOQUEO en la lupa**

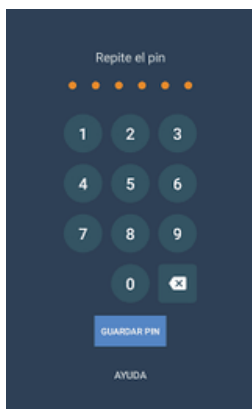


**Nos aparecerán distintas opciones de bloqueo:**

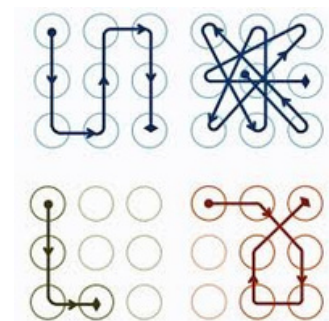
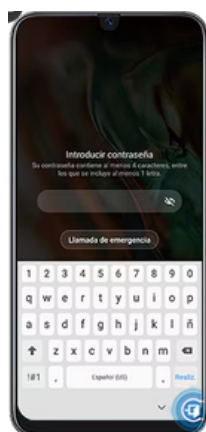
- PIN
- CONTRASEÑA
- PATRÓN
- DESLIZAR
- NINGUNO
- ROSTRO
- HUELLA DIGITAL



**Con la contraseña podemos incluir letras, número y caracteres especiales**



**El PIN consta únicamente de números**



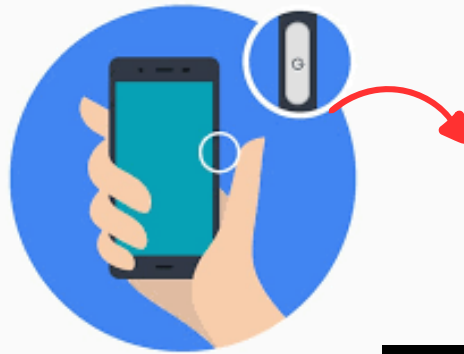
**Con el PATRÓN podemos hacer diferentes formas, no hay letras, números o caracteres**

Con DESLIZAR y con NINGUNO, nuestro celular y los datos que tengamos en él quedan desprotegidos



Con el ROSTRO podemos acceder mostrando nuestra cara a la cámara. Esta modalidad requiere una contraseña adicional

Con la HUELLA DIGITAL podemos acceder al celular posicionando el dedo que hayamos escogido. Esta modalidad requiere una contraseña adicional



Al lateral del celular

Sobre la pantalla



Paso 3-Seleccionamos la opción de bloqueo que deseemos y nos pedirá que la digitemos 2 veces. En el caso de las HUELLAS y el ROSTRO, tendremos que hacer registrar los datos



**En el caso del ROSTRO, depende de la versión de nuestro celular si nos permite registrarlo. La reconocimiento facial puede fallar si usamos lentes, si tenemos maquillaje producido o nos creció el vello facial**

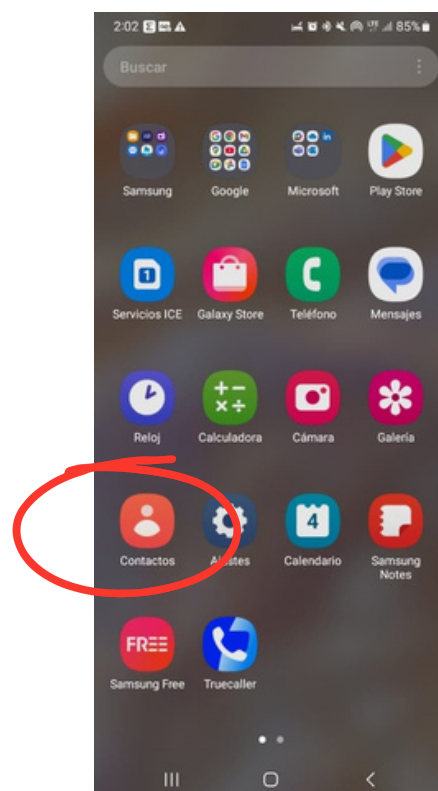



**Nota: Es importante recordar nuestras contraseñas ya que recuperarla es complejo y si perdemos u olvidamos nuestra contraseña, puede que tengamos que resetear al dispositivo y perderemos todos nuestros datos**

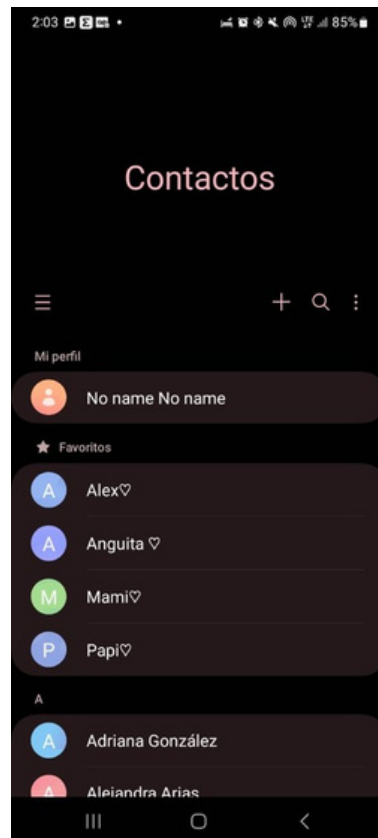
## ¿Cómo agrego o borro un contacto?

### Agregar contacto

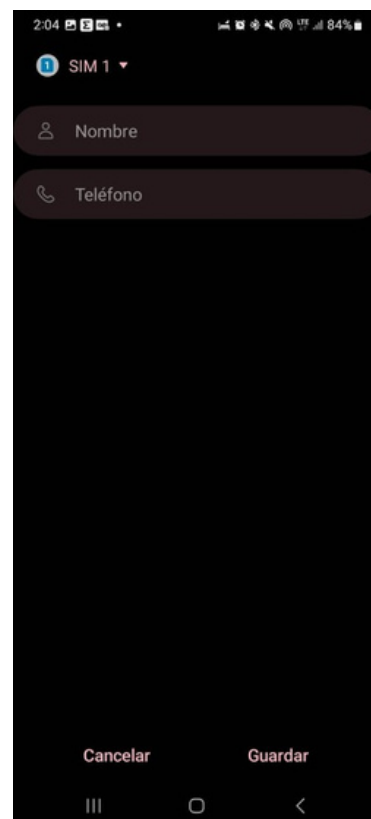
**Paso 1- Pulsamos sobre el ícono de AGENDA o CONTACTOS. También se puede acceder desde TELÉFONO y se busca el símbolo de +.**




**Paso 2- Se pulsa en el símbolo de + o la palabra AÑADIR o sobre (  ) un símbolo similar en alguna parte de la pantalla. Nos va a redireccionar a otra página para poder agregar los datos del contacto**



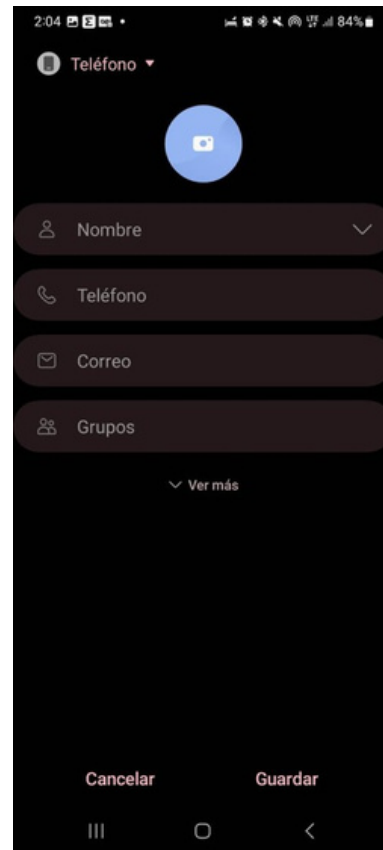
**Paso 3- Rellenamos los datos (NOMBRE y número de TELÉFONO) presionando sobre ellos en los espacios designados, el teclado se abre automáticamente. Nos puede aparecer un mensaje que pregunte si deseamos que se guarde en la TARJETA SIM o en el teléfono o también lo podemos seleccionar por nosotros mismos**



**Nota: Si guardamos el contacto en la tarjeta SIM no vamos a perder el número si cambiamos de teléfono**

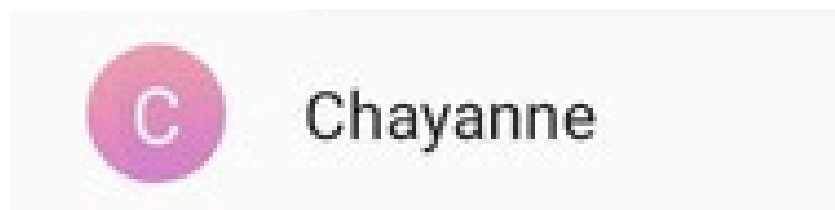
**Paso 4- También podemos adjudicarle una fotografía al contacto, para eso, buscamos el símbolo similar al **

**Debemos tomar en cuenta que esta opción no siempre está disponible, pero tampoco es indispensable, así como el correo o dirección**



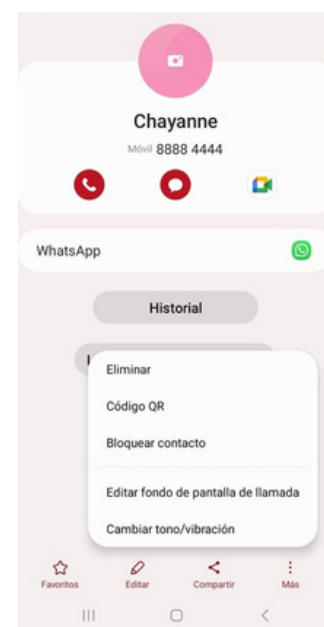
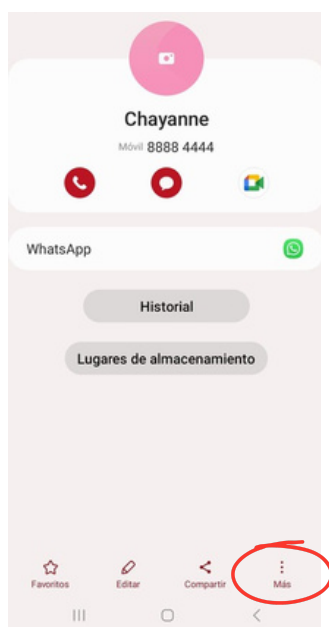
## **Eliminar contacto**

**Paso 1- Buscar el nombre de la persona en la lista o escribirlo en la lupa y pulsamos sobre el nombre**



**Paso 2-Pulsamos sobre el menú, puede decir Más, ser 3 puntos o 3 rayas**

**Paso 3-Pulsamos sobre la opción ELIMINAR y luego ACEPTAR**



# ¿Cómo conecto y desconecto el WIFI en mi celular?

**Paso 1- Entramos al centro de control y buscamos el ícono de WiFi**

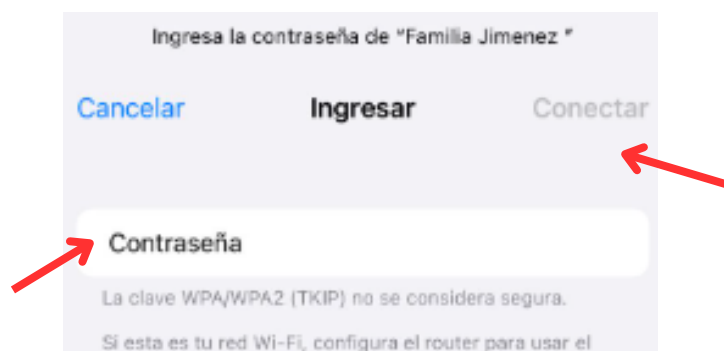


**Paso 2- Mantenemos presionado el ícono de WiFi**

**Paso 3- Elegimos el nombre de la red a la que deseamos acceder**



**Paso 4- Colocamos la contraseña del WiFi y seleccionamos "conectar"**



**Nota: Para desconectarnos solo debemos ir al centro de control y seleccionar el ícono de WIFI.**

Proyecto para la Promoción del Envejecimiento  
Saludable por medio de las Tecnologías de la  
Información y Comunicaciones: aportes de la  
Psicología Humanista desde la Atención Centrada  
en la Persona en el grupo de personas mayores  
Vida y Salud, Mercedes Norte de Heredia

## **Principios básicos del uso del celular II**

- Contacto de emergencia.....16
- Uso de la cámara, toma de fotos y videos.....17
- ¿Dónde están mis fotos?.....21
- IMEI y cómo recuperar mi dispositivo.....24
- Descargar aplicaciones.....27

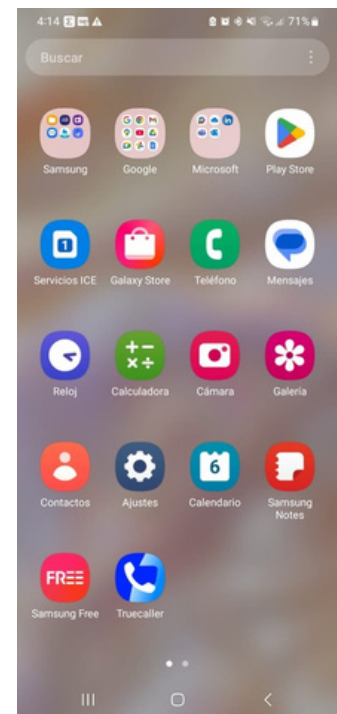
# ¿Por qué es importante el contacto de emergencia?

Tener un contacto de emergencia en el celular es importante porque garantizar una respuesta rápida y eficiente en situaciones de riesgo o emergencia.

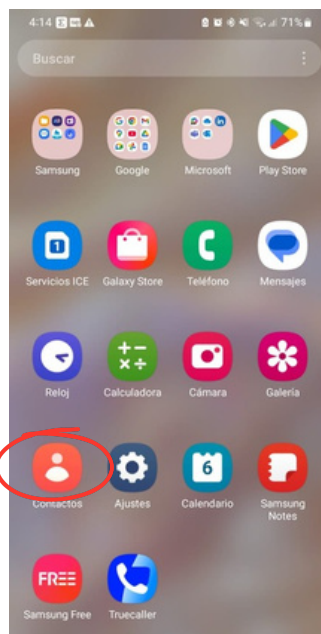
Al guardar este contacto, la comunicación es directa con alguien de confianza, a la que acudir en caso de accidente, enfermedad o situación que necesita ayuda inmediata.

## ¿Cómo agrego un contacto de emergencia en mi celular?

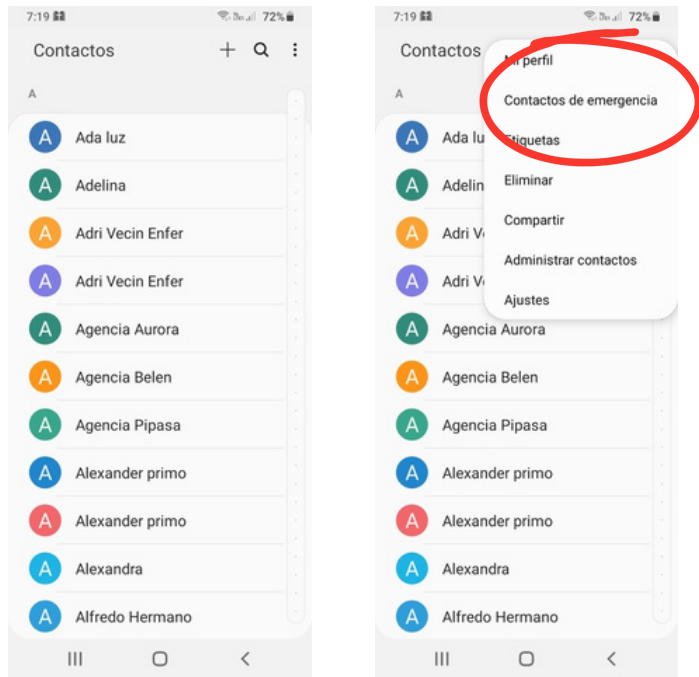
**Paso 1-**  
Desbloqueamos nuestro celular y deslizamos la pantalla de abajo hacia arriba. Nos dirigimos al menú principal (en el encontraremos todas las aplicaciones de nuestro teléfono).



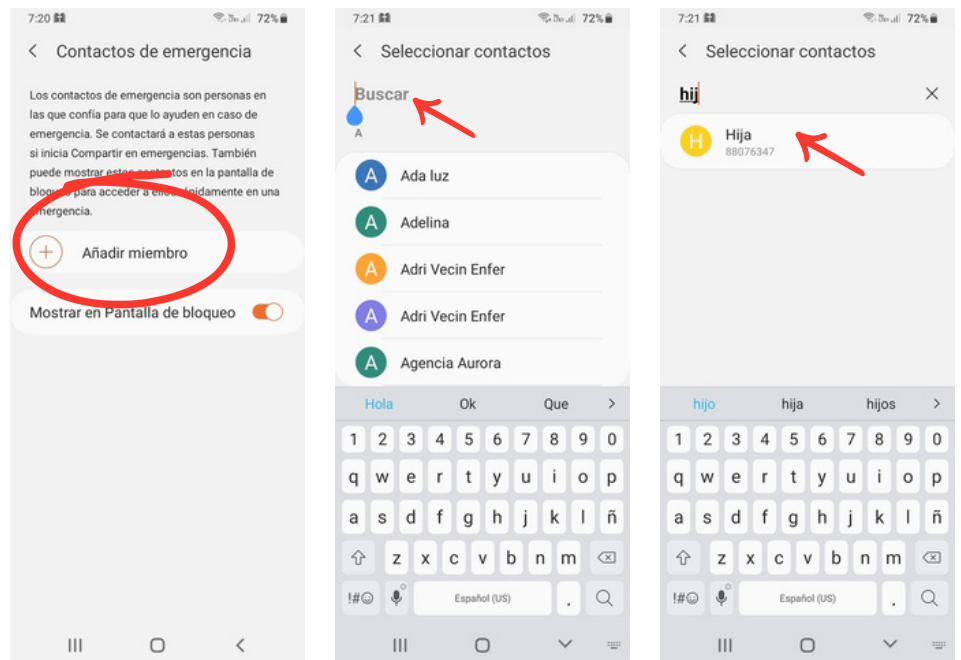
**Paso 2-** Pulsamos sobre el ícono de **AGENDA** o **CONTACTOS**.



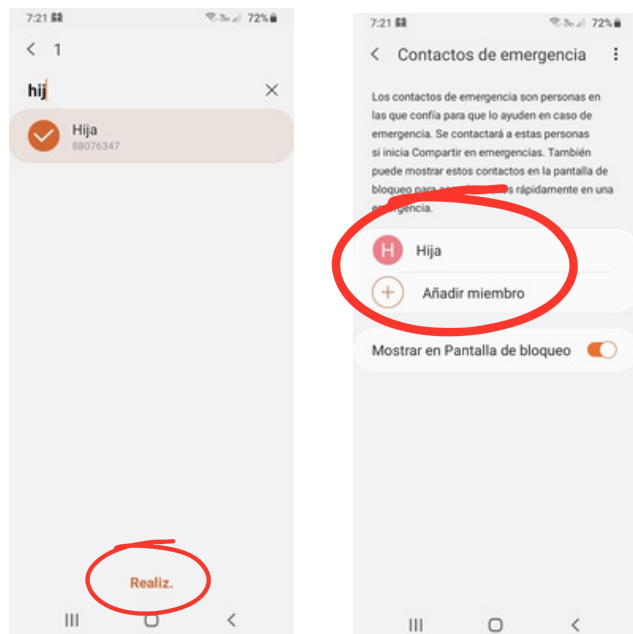
**Paso 3- Pulsamos los tres puntos en la esquina superior derecha y elegimos "CONTACTOS DE EMERGENCIA".**



**Paso 4- Pulsamos la opción de añadir miembro y buscamos el contacto por agregar. Puede ser en la opción "BUSCAR" o en la "LUPA".**



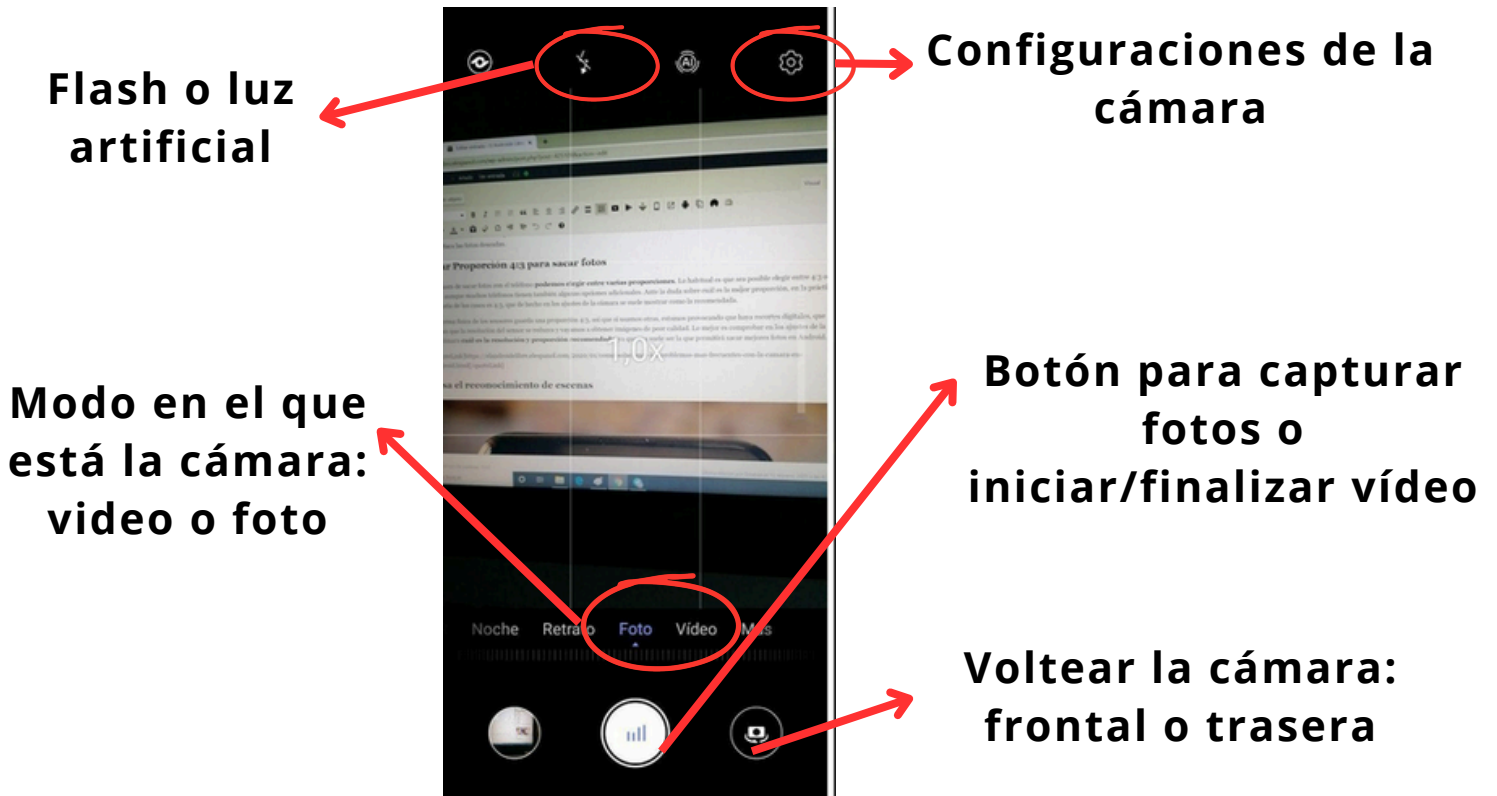
**Paso 5- Al encontrar el contacto pulsamos encima de su nombre y seleccionamos la opción de realizar. Nos dirigirá al menú en donde veremos nuestros contactos de emergencia.**



# ¿Cuales son las funciones de la cámara de mi celular?

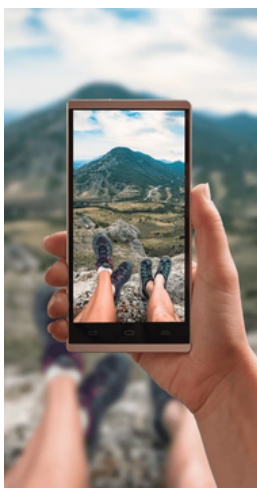
Dentro de las funciones básicas tenemos: capturar imágenes fijas (fotos), grabar secuencias de video y ampliar la imagen para ver detalles más cercanos (zoom).

## ¿Cómo se ve la cámara de mi celular?



**Nota:** la cámara de cada celular y sus funciones cambian según el modelo que tengamos

## ¿Cuál es la diferencia entre cámara frontal y cámara trasera?



**Cámara trasera:** Captura imágenes y videos del entorno, tiene más calidad de imagen.

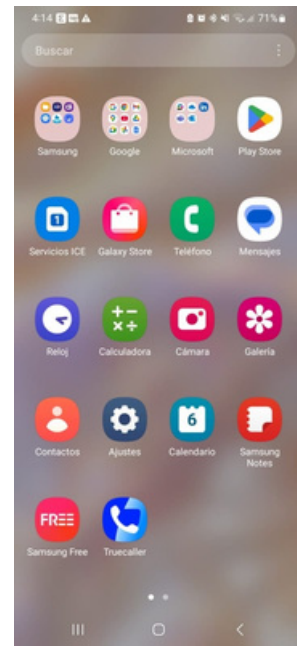


**Cámara frontal:** hacia el usuario y se utiliza principalmente para autorretratos y videollamadas. Tiene menos calidad de imagen.

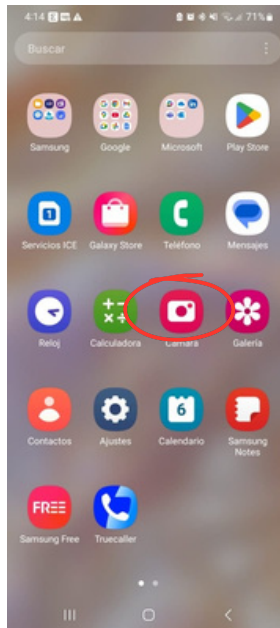
# ¿Cómo tomar una foto o video en mi celular?

## Paso 1-

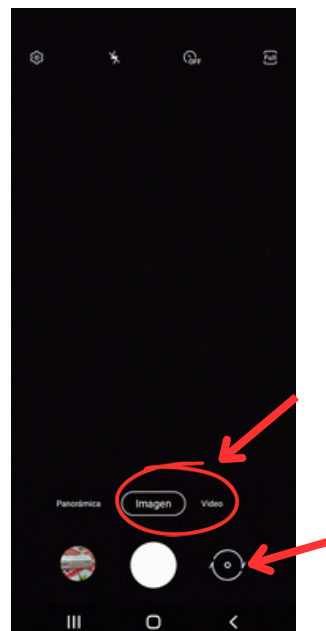
Desbloqueemos nuestro celular y deslizamos la pantalla de abajo hacia arriba. Nos dirigimos al menú principal (en el encontraremos todas las aplicaciones de nuestro teléfono).



## Paso 2- Pulsamos sobre el ícono de CÁMARA



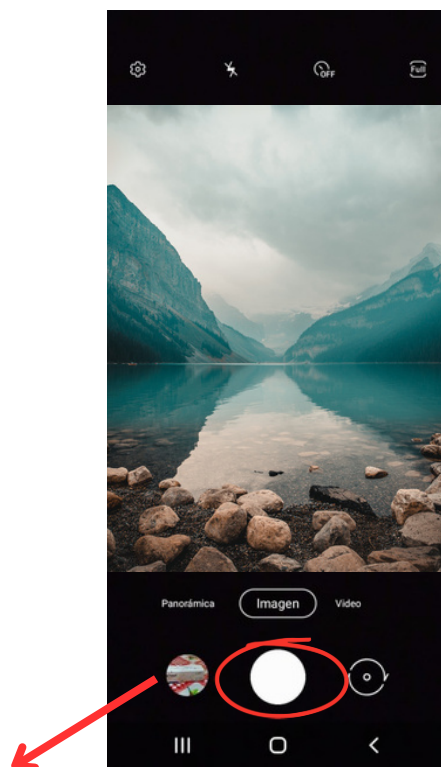
Paso 3- Al ingresar debemos elegir si queremos tomar una foto o un video. Así como si será desde la cámara frontal o trasera.



## Para capturar fotos:

**Paso 4-** Debemos apuntar al objeto o persona que deseamos tomarle una foto y seleccionamos el botón redondo del centro.

La persona que toma la foto debe procurar quedarse quieta por unos tres segundos para que la foto no aparezca movida.



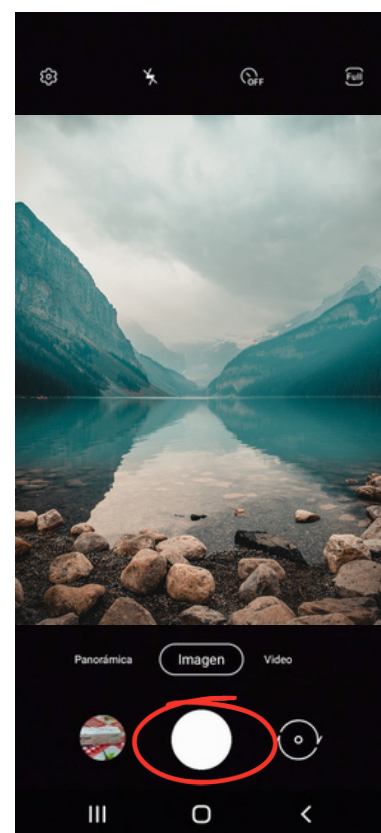
**Nota:** el círculo inferior izquierdo dirige a la foto que acabamos de tomar. Esto nos ayuda a ver instantáneamente el resultado final.

## Para grabar videos:

**Paso 4-** Se debe verificar que la cámara se encuentre en VIDEO. LUEGO, pulsar en el "BOTÓN REDONDO DEL CENTRO".

Cuando se graba un video se puede mover la cámara.

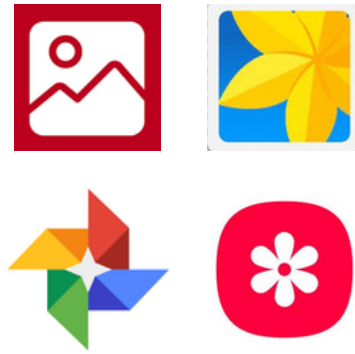
Cuando ya se cree que es el momento de finalizar la grabación, se debe volver a pulsar el "BOTÓN REDONDO DEL CENTRO". Hasta ese momento definitivamente finalizaremos de grabar.



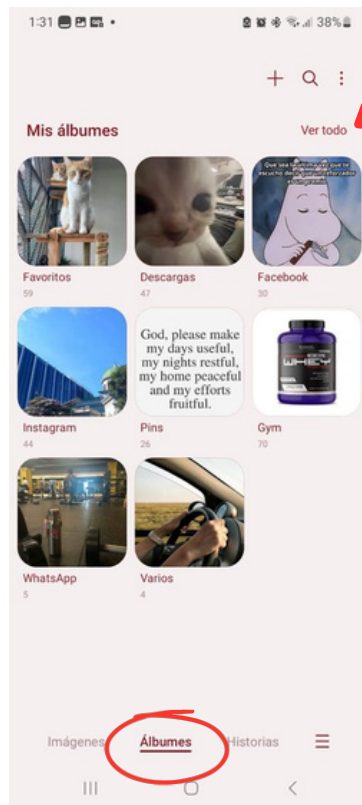
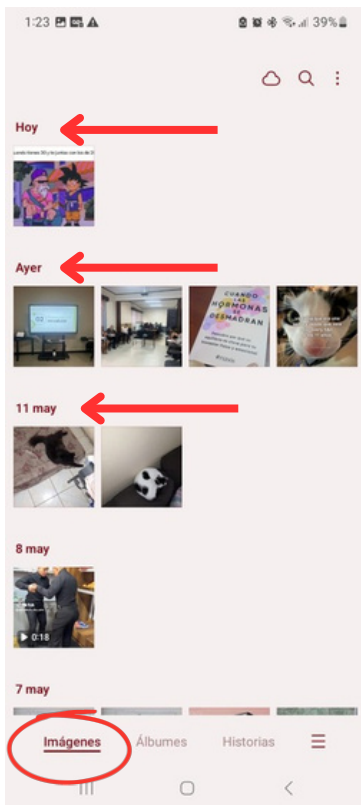
**Nota:** el círculo inferior izquierdo dirige a la grabación que acabamos de realizar. Esto nos ayuda a ver instantáneamente el resultado final.

# ¿Dónde están mis fotos y videos?

Las fotos y videos que hagamos o recibamos a través de la aplicación WhatsApp o por mensajes, se guardarán en la GALERÍA. Puede localizarse con algunos de los siguientes íconos.



Las imágenes se organizarán en álbumes o por fecha

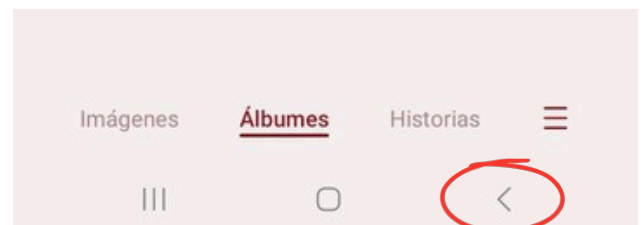


En ocasiones no aparecerán todos los álbumes, en ese caso pulsamos sobre VER TODO cuando visualicemos los álbumes para así ver todas las carpetas

Pulsamos sobre la imagen o video que queramos ver en pantalla completa, sabremos que es un video porque aparecerá un ícono similar a un botón de reproducción



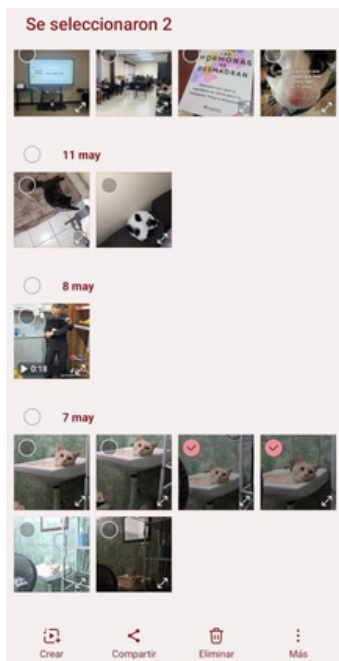
Si queremos salir del modo pantalla completa y buscar otra imagen video daremos al botón de atrás



Los videos se pueden reproducir automáticamente o cuando presionemos sobre el botón de reproducción que aparece en el centro, en algunos celulares parece la opción en la parte inferior



Para eliminar una foto o video:



**Paso 1- Buscamos la imagen que queremos borrar.**

**Paso 2- La mantenemos presionada por unos segundos y nos aparecerá un check. Esto nos permitirá seleccionar más fotos, para ello pulsamos sobre las otras imágenes y les saldrá otro check. Si queremos desmarcar el check pulsamos nuevamente**

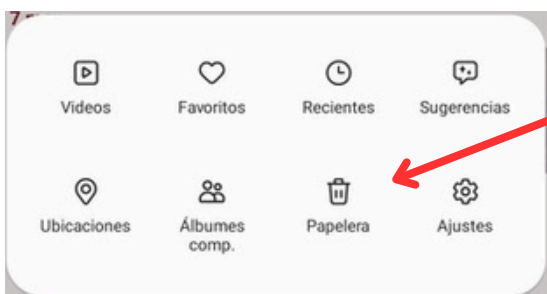
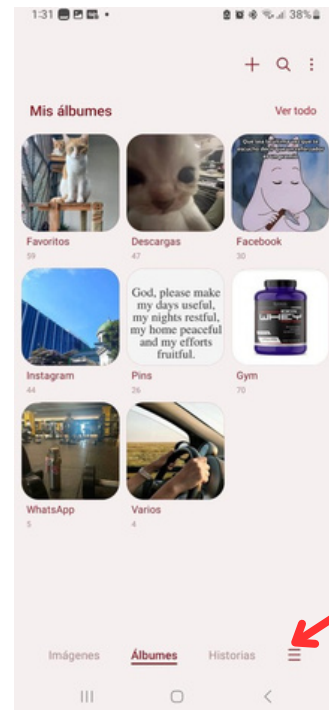
**Paso 3- Pulsamos ELIMINAR, suele ser un ícono de basurero**

**Paso 4- Pulsamos ACEPTAR o en la opción para mover a papelera**

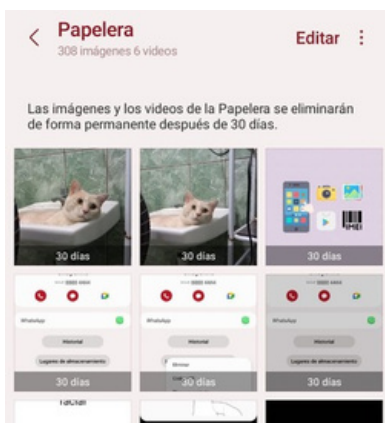


**Para recuperar una foto o video que eliminé por error:**

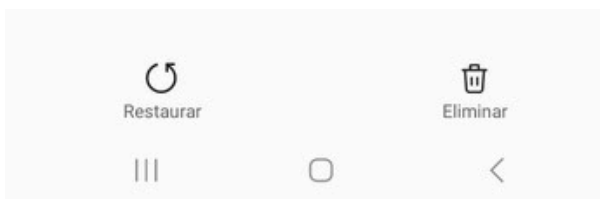
**Paso 1- Busco las tres rayas en la galería, sin estar dentro de un álbum o imagen en específico, es decir, en la página principal de la galería. Debemos buscar que nos aparezca la opción para ingresar a la PAPELERA**



**Paso 2- Pulsamos sobre la opción de PAPELERA, ícono de basurero**



**Paso 3- Dentro de la papelera pulsamos sobre la imagen que deseamos recuperar**



**Paso 4- Pulsamos sobre la opción RESTAURAR para poder recuperar la imagen. Si presionamos sobre ELIMINAR la borraremos para siempre**

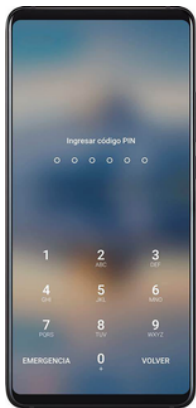
# CÓMO RECUPERAR MI DISPOSITIVO



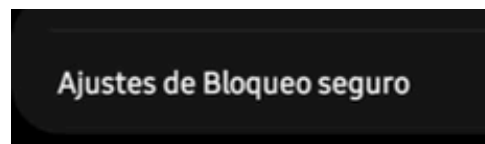
**Paso 1- Ingresar a configuraciones**



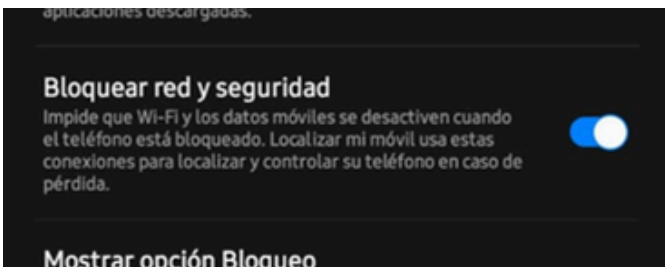
**Paso 2- Ingresar a "pantalla de bloqueo"**



**Paso 3- Colocar la clave o tipo de bloqueo**



**Paso 4- Ingresar a "ajustes de bloqueo seguro"**

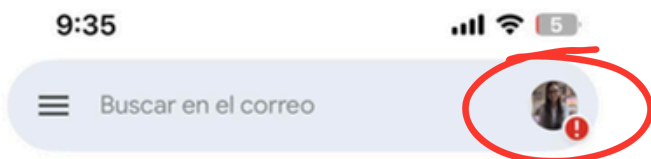


**Paso 4- Verificar que esta opción se encuentre activada**

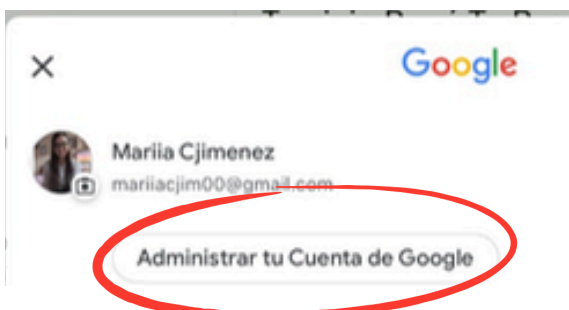
# CÓMO RECUPERAR MI DISPOSITIVO



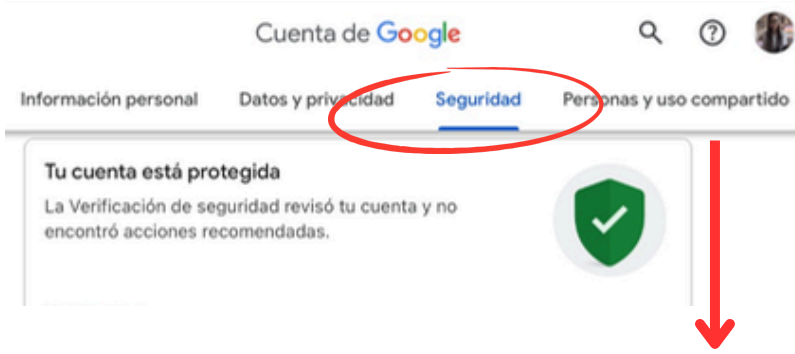
**Paso 1- Ingresar al correo gmail**



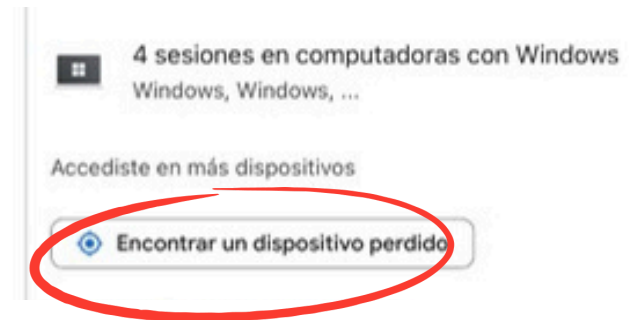
**Paso 2- Ingresar al ícono en la esquina superior derecha (iniciales o foto)**



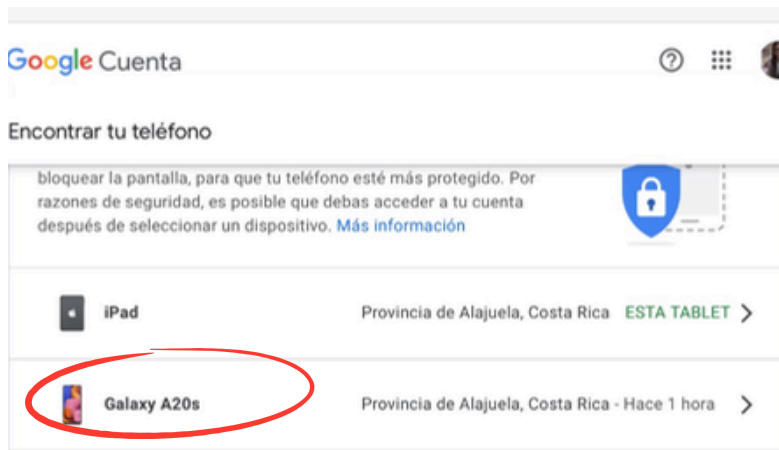
**Paso 3- Ingresar a "Administrar tu cuenta de google"**



**Paso 4- Ingresar a "Seguridad" y deslizar hacia arriba**



**Paso 5- Buscar e ingresar a "Seguridad" Encontrar un dispositivo"**



**Paso 6- Seleccionar el celular que desean encontrar**

**Última vez que se usó**

**Bloquear el celular**

**Reestablecer o borrar todo del celular**

**Mapa de ubicación del dispositivo**

**Nivel de batería**

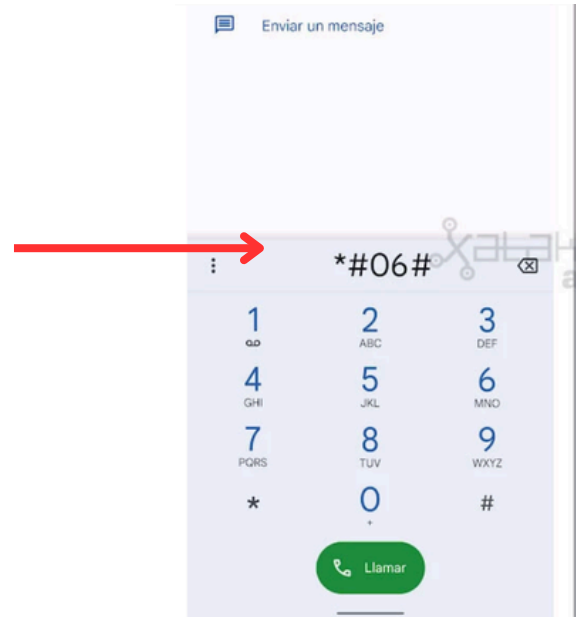
**Poner a sonar el celular**

# Código IMEI

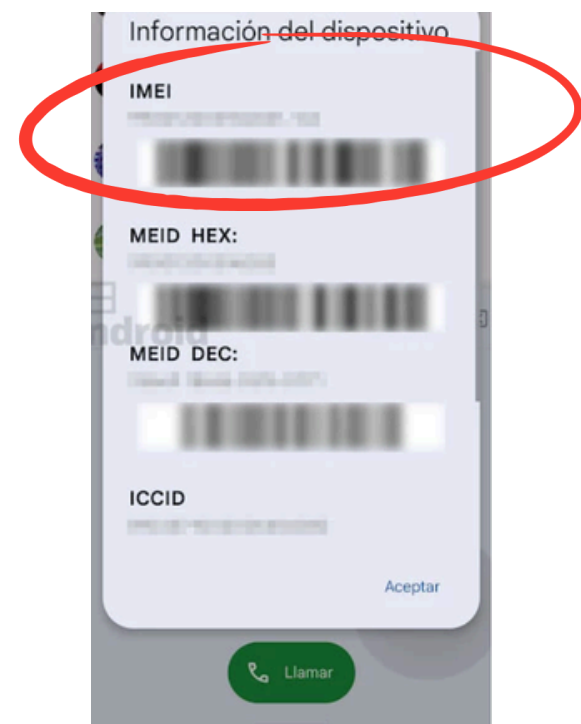
**Paso 1- Ingresa al teclado del teléfono, como si fueras a realizar una llamada**



**Paso 2- Coloca \*#06# en el teclado**



**Paso 3- El IMEI aparecerá de esta manera, aparecen 3, solo necesitarás el primero**



# Cómo descargar aplicaciones

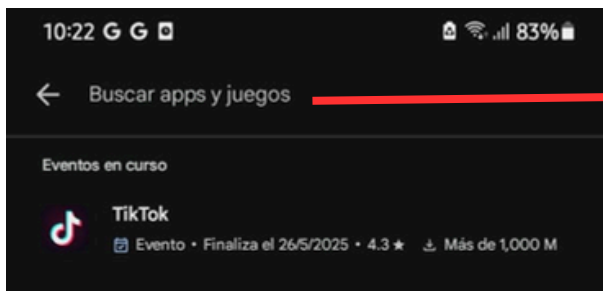
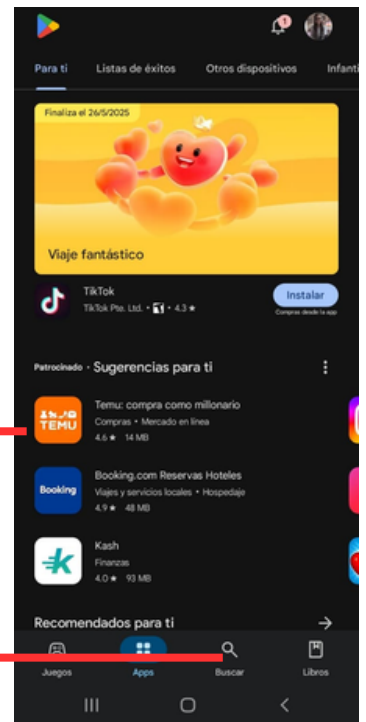


**Paso 1- Buscar e ingresar a "Play store"**

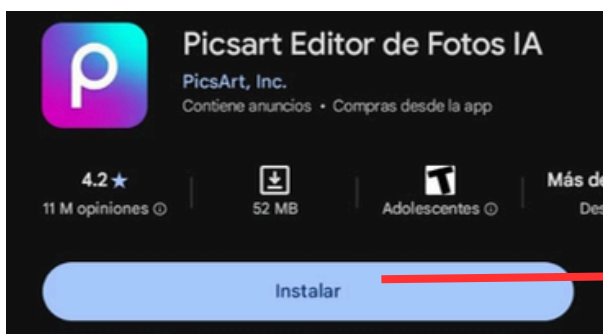
**Paso 2- Selecciona la aplicación que desea descargar**



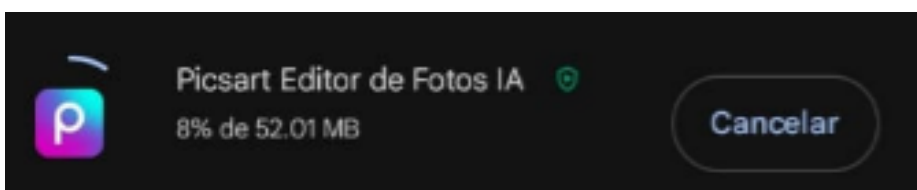
**También puede buscarla en esta opción**



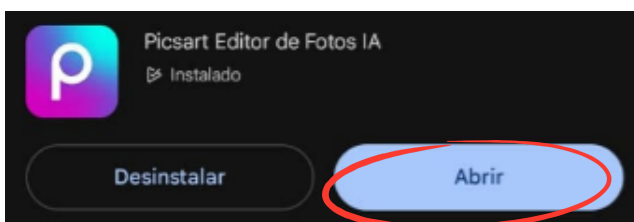
**3. Coloca el nombre de la aplicación que desea buscar (si no debe buscar una aplicación sáltese este paso)**



**4. Una vez encontrada la aplicación solo debe presionar "instalar"**



**5. Así se ve una vez se está descargando la aplicación:**



**6. Presionar el botón "abrir"**

Proyecto para la Promoción del Envejecimiento Saludable por medio de las Tecnologías de la Información y Comunicaciones: aportes de la Psicología Humanista desde la Atención Centrada en la Persona en el grupo de personas mayores Vida y Salud, Mercedes Norte de Heredia

## **Wi-fi, Bluetooth y correo electrónico**

- Explicación de Wi-fi y Bluetooth, usos y precauciones.....29
- Creación de un correo electrónico.....35

## ¿QUÉ ES EL WI-FI?



Es un sistemas de conexión inalámbrico que tiene nuestro celular que nos permite tener acceso a internet



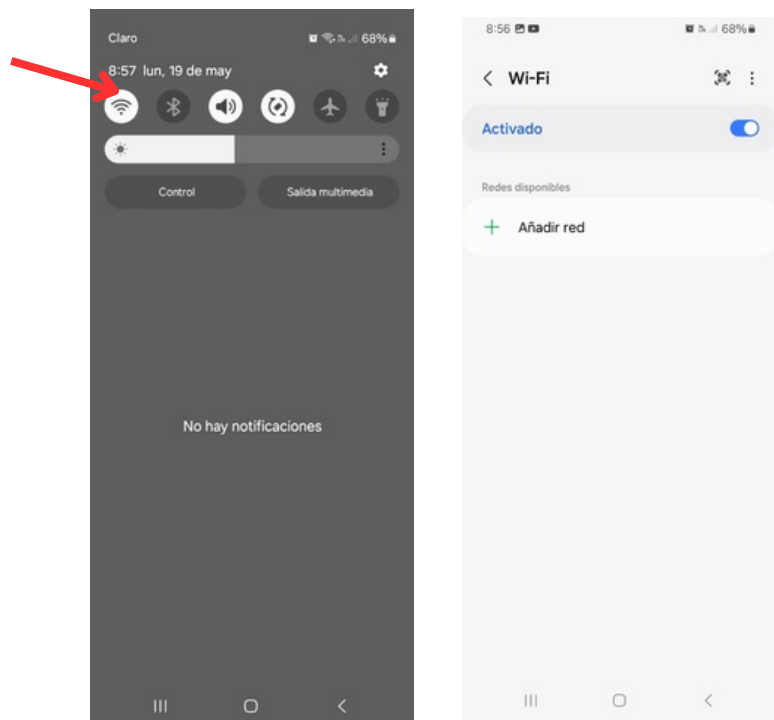
## ¿QUÉ ES EL BLUETOOTH?

Es una tecnología de red inalámbrica que nos permite conectarnos con otros dispositivos (parlantes, audífonos, otro celular, etc), gracias a esta conexión se pueden transferir datos (como imágenes, videos o música) de un dispositivo a otro

## ¿Cómo conectar mi celular al WI-FI?

**Paso 1- Ingresar al CENTRO DE CONTROL, deslizando de arriba hacia abajo o de derecha a abajo.**

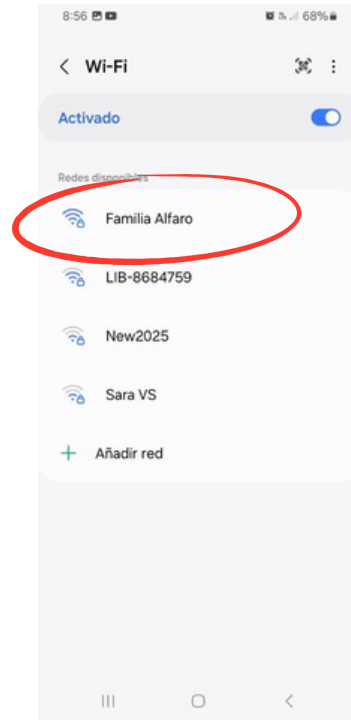
**Paso 2- Busco el ícono de WIFI y lo mantengo seleccionado (hasta que me lleve al menú de WI-FI).**



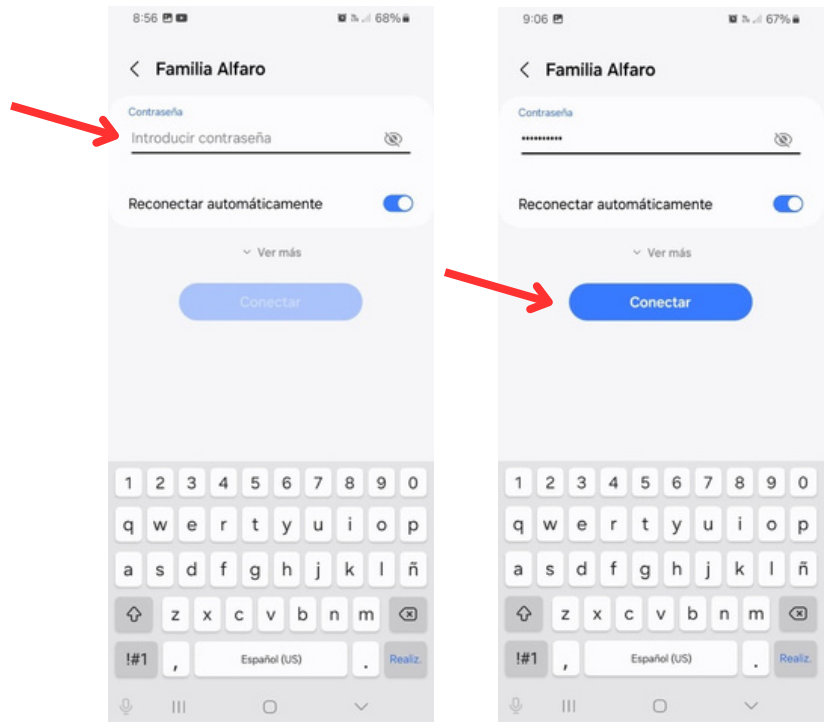
**Dato curioso: El símbolo de Bluetooth representa una combinación de las runas nórdicas  $\text{H}$  y  $\text{B}$ , iniciales de Harald Blåtand Gormsson (Harald "Diente Azul" Gormsson), rey de Dinamarca entre 958 d.C. y 986 d.C.**

**Paso 3- Esperamos que el celular cargue las redes disponibles. Seleccionamos la red a la que queremos contarnos.**

**Nota: debemos saber el nombre de la red y la contraseña.**



**Paso 4- Ingresamos la contraseña que nos indicaron y pulsamos la opción CONECTAR.**



**Nota: Si ya me he conectado a una red, no debo volver a ingresar la contraseña. Ella se conecta automáticamente cuando enciendo el ícono de WI-FI. Solo debo ingresar la contraseña cuando el dueño de la red la ha cambiado.**

**Luego de conectarme a una red puedo tener opciones como las siguientes:**

**Nombre de la red**

Familia Alfaro

**El "OJO" permite ver la contraseña de la red**

**Opción de compartir red por otras redes sociales**

Contraseña

Reconectar automáticamente

**Permitir que otras personas se conecten a la red por medio del código QR**

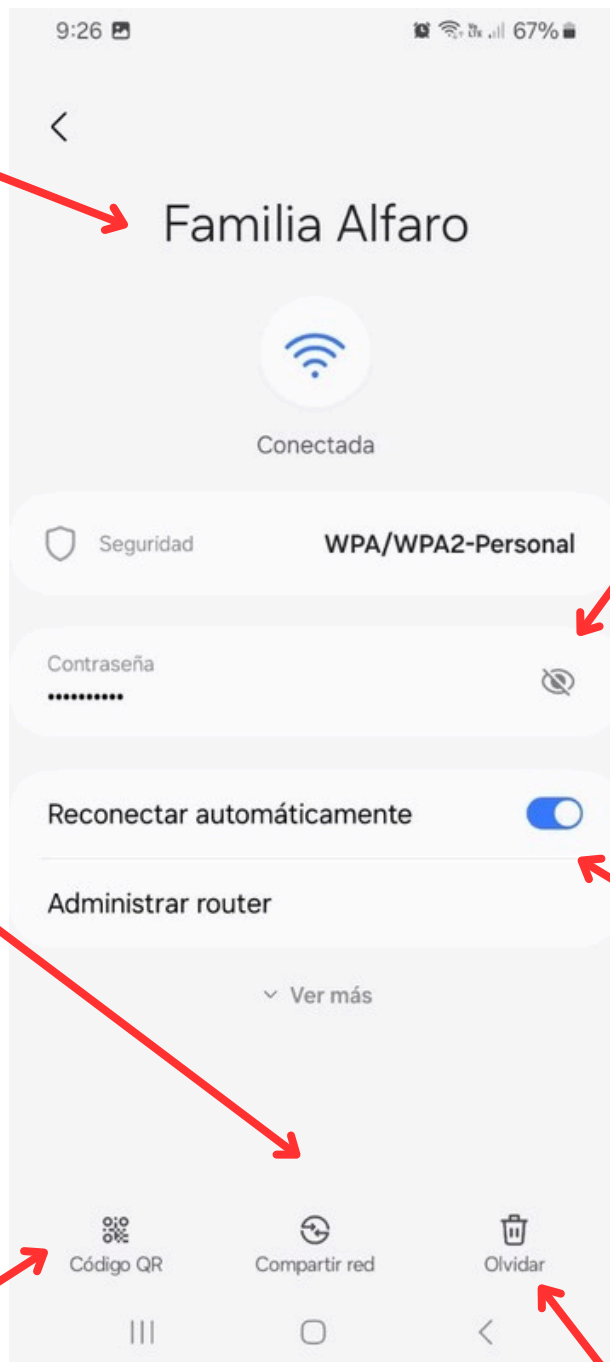
Código QR

Compartir red

Olvidar

**Permitir que nos conectemos inmediatamente a una red**

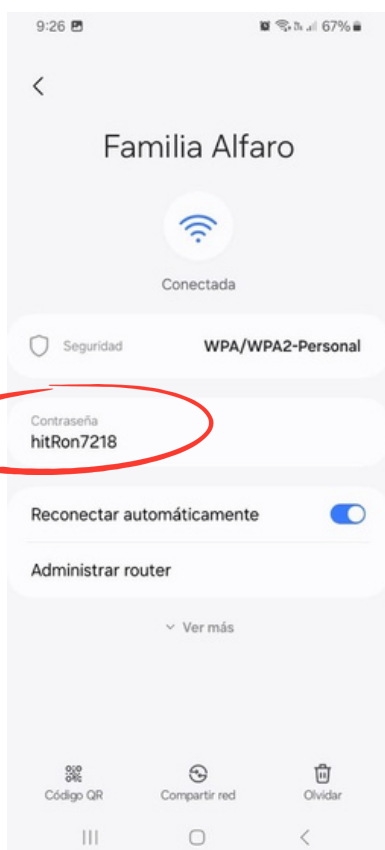
**Olvidar red permite que no nos conectemos más**





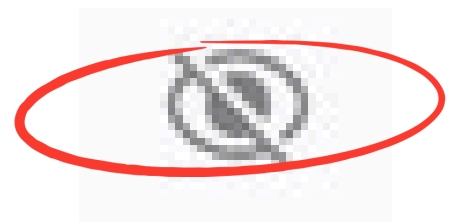
## Cuando elegimos compartir la Red por código QR

- 1- Aparecerá un código que podemos compartir con otras personas.
  - 2- Esa persona al abrir su cámara o lector de QR podrá conectarse automáticamente a la red.
- Nota: para este método no necesitamos saber la contraseña de la red**



## Cuando elegimos compartir la contraseña de la red

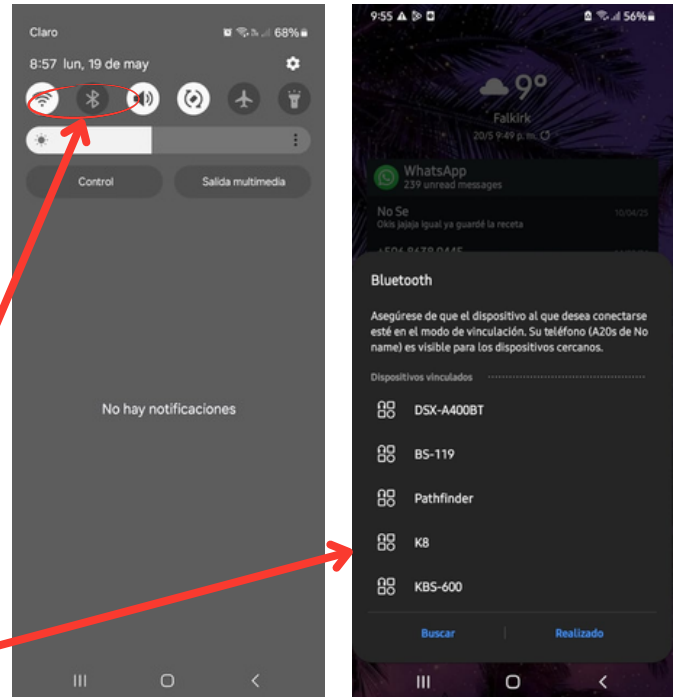
- 1- Al seleccionar el OJO se desplegará la contraseña de la red
- 2- Para conectarnos debemos introducir la contraseña tal y como se observa (respetando las mayúscula, minúsculas y símbolos que aparece).





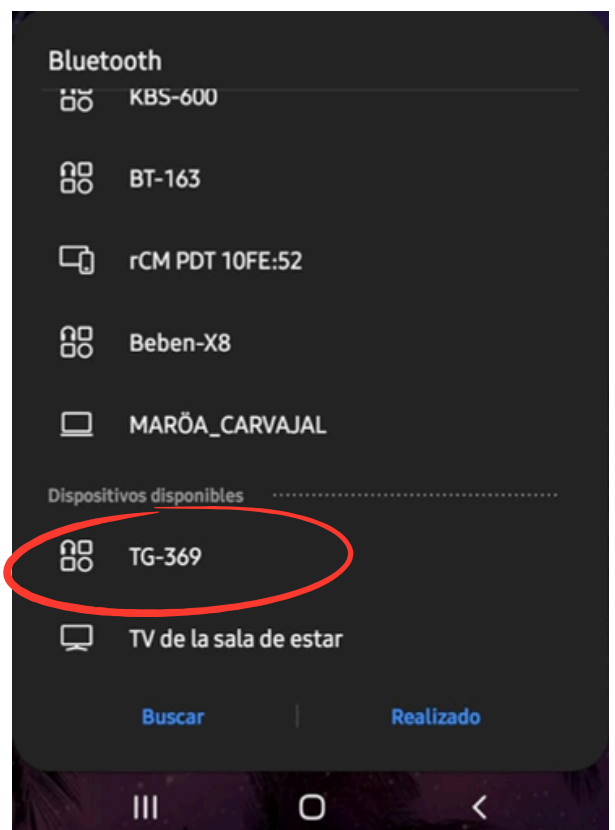
## ¿Cómo conectar mi celular al Bluetooth ?

**Paso 1- Ingresar al CENTRO DE CONTROL, deslizando de arriba hacia abajo o de derecha a abajo.**

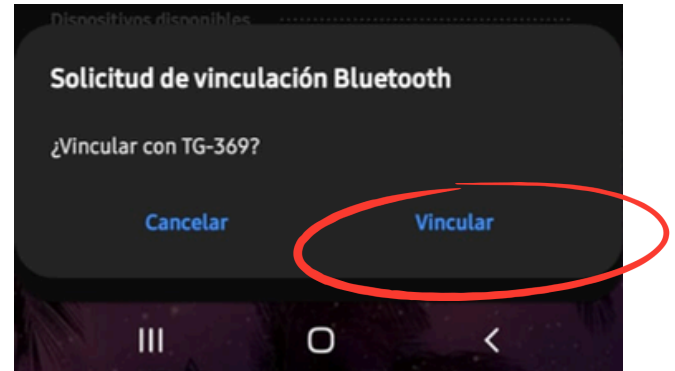


**Paso 2- Busco el ícono de Bluetooth y lo mantengo seleccionado (hasta que me lleve al menú de bluetooth).**

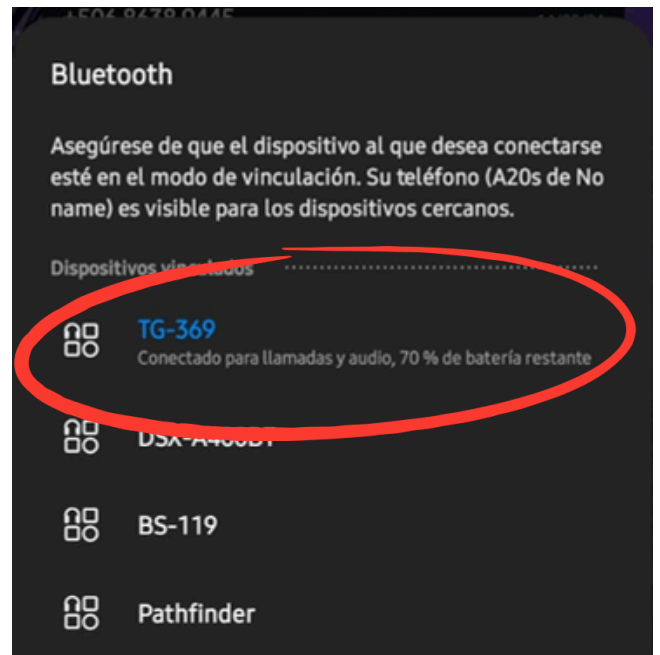
**Paso 3- En este menú se verán todos los dispositivos disponibles, seleccionamos el nombre del que queremos conectar.**



**Paso 4- En el siguiente paso debe presionar “vincular” o “establacer conexión” según aparezca en su celular**



**Paso 5- Una vez conectado, puede que el nombre del dispositivo cambie de color o aparezca “conectado”**



**Paso 6- Si conectas el celular a un parlante, puedes ingresar a “You Tube” y colocar un video para probar el sonido**



**Con el Bluetooth puedes conectarte a audífonos inalámbricos, parlantes, televisores o relojes inteligentes,**

**Desactiva el Bluetooth cuando no lo uses para proteger tus datos**

# CORREO ELECTRÓNICO

Para acceder:

**Paso 1. Buscamos CORREO ELECTRÓNICO o GMAIL en nuestro celular, suele ser un sobre de carta**

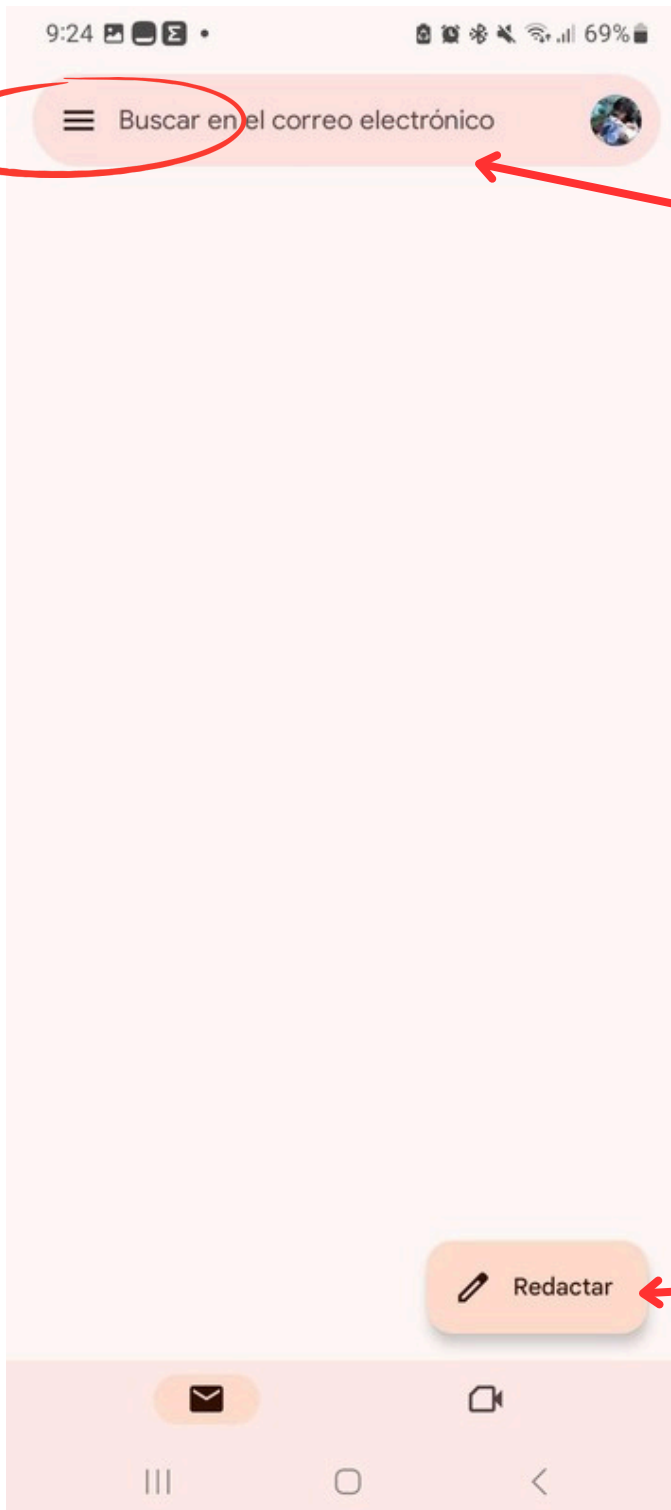
**Paso 2. Digitamos el correo electrónico y luego pulsamos siguiente**



**Paso 3. Digitamos la contraseña y luego pulsamos siguiente**



En la página principal aparecerán los correos que nos hayan enviado pero no todos se almacenan ahí. Para poder ver las "categorías" donde se almacenan otros correos de interés automáticamente, accedemos a la opción que aparece usualmente en la esquina superior izquierda



Pulsando sobre el **BUSCADOR**, podemos buscar un correo que nos haya enviado alguien o una institución, también podemos buscar las notificaciones de las aplicaciones

Pulsando sobre **REDACTAR** o sobre un ícono de lápiz, podemos redactar un correo

## Categorías de correos más comunes:

The image shows a screenshot of the Gmail app interface with several folders listed on the right. Red arrows point from text labels on the left to specific folders on the right:

- Correo que nos envían** points to the **Principal** folder.
- Correos de aplicaciones de comida o suscripciones a sitios web** points to the **Promociones** folder.
- Correos de redes sociales** points to the **Social** folder.
- Correos de sistemas, transacciones bancarias, EDUS, contraseñas temporales** points to the **Notificaciones** folder.
- Correos que hayamos marcado como favoritos (con estrella)** points to the **Destacados** folder.
- Correos que hayamos enviado exitosamente** points to the **Enviados** folder.
- Correos que hayamos pulsado enviar pero no ha salido por completo** points to the **Bandeja de salida** folder.
- Correos que hayamos redactado pero no hemos enviado** points to the **Borradores** folder.
- Todos los correos que hayamos recibido menos los que estén en papelera** points to the **Todos** folder.
- Correos no deseados, molestos, masivos o estafas. ¡Importante! A veces correos importantes caen en esta bandeja. Al igual que los correo que no deseados pueden caer en la bandeja principal u otra** points to the **Spam** folder.
- Correos que hayamos eliminado** points to the **Papelera** folder.

The Gmail interface shows the following folders and their counts:

- Principal
- Promociones
- Social
- Notificaciones
- Foros
- Todas las etiquetas
- Destacados
- Pospuestos
- Importantes (42)
- Enviados
- Programados
- Bandeja de salida
- Borradores (4)
- Todos (328)
- Spam (11)
- Papelera (19)
- [Imap]/Sent
- Apps de Google
- Calendario
- Contactos
- Configuración
- Ayuda y comentarios

## ¿Cómo redactar un correo?

**Paso 1. Pulsamos sobre REDACTAR o sobre el ícono de lápiz**



**Paso 2. Digitamos el correo del destinatario en PARA**

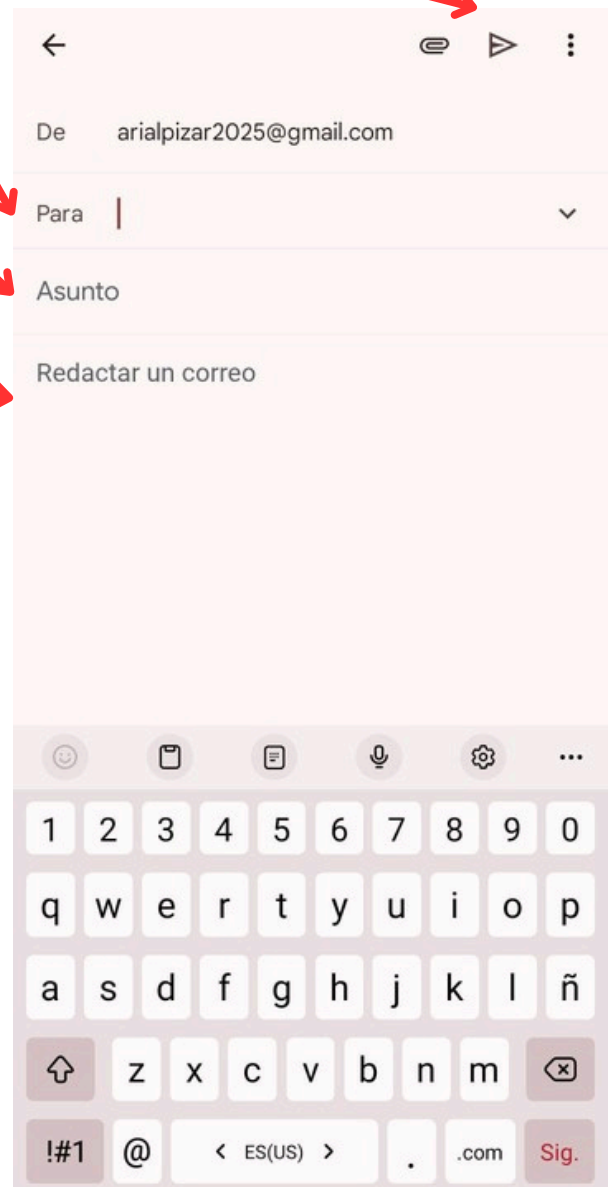
**Paso 3. En ASUNTO hacemos una breve descripción del motivo de nuestro mensaje**

**Paso 4. En REDACTAR UN CORREO ponemos toda la información**

**Paso 5. Una vez hayamos terminado, pulsamos sobre ENVIAR o un triángulo con la punta a la derecha, suele estar a la izquierda del celular**



**Botón de ENVIAR**



**Ejemplo:**



Proyecto para la Promoción del Envejecimiento Saludable por medio de las Tecnologías de la Información y Comunicaciones: aportes de la Psicología Humanista desde la Atención Centrada en la Persona en el grupo de personas mayores  
Vida y Salud, Mercedes Norte de Heredia

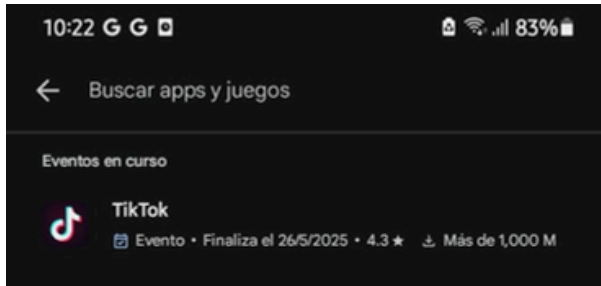
## **Expediente Digital Único en Salud (EDUS)**

- Descargar la aplicación de EDUS.....40
- Iniciar sesión.....41
- Recuperar contraseña o crear una nueva.....41
- Conocer la aplicación.....43
- Revisión de citas (sacar una cita, ver citas próximas, cancelar cita).....47
- Recetas (próxima por entregar, medicamentos pendientes por retirar).....50

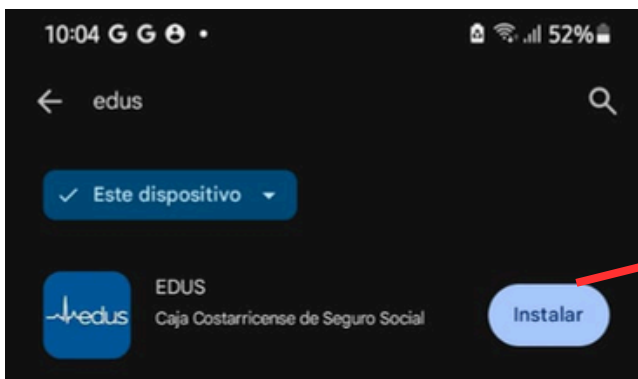
# ¡Aprendamos sobre el Edus!



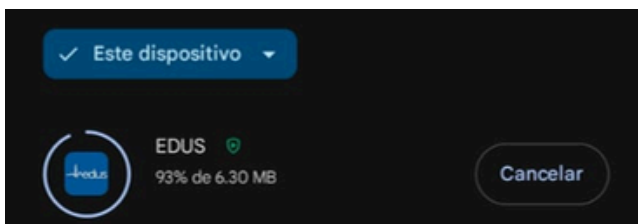
## Paso 1. Ingresar a "Play Store"



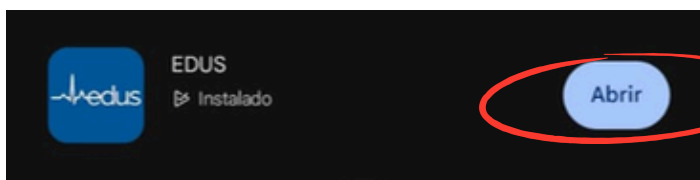
2. Coloca el nombre de la aplicación que desea buscar, "EDUS" (si ya la tiene, omitir este paso)



3. Una vez encontrada la aplicación solo debe presionar "instalar"



4. Así se ve una vez se está descargando la aplicación:



5. Presionar el botón "abrir"

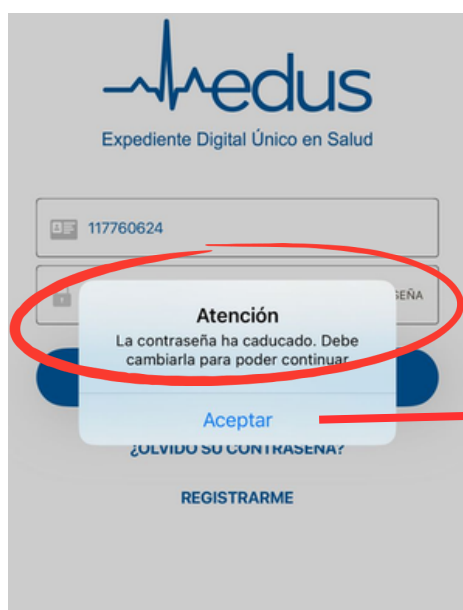


6. Verificar que este ícono se encuentre en el menú

# Así se ve el EDUS



## Recuperar contraseña



1. Se mostrará un mensaje de que la contraseña ha caducado

2. Dar click en "Aceptar" para hacer el cambio de contraseña

1. Colocar aquí la contraseña anterior

2. Colocar la nueva contraseña

3. Colocar nuevamente la nueva contraseña para verificar

4. Dar click aquí para confirmar el cambio de la nueva contraseña



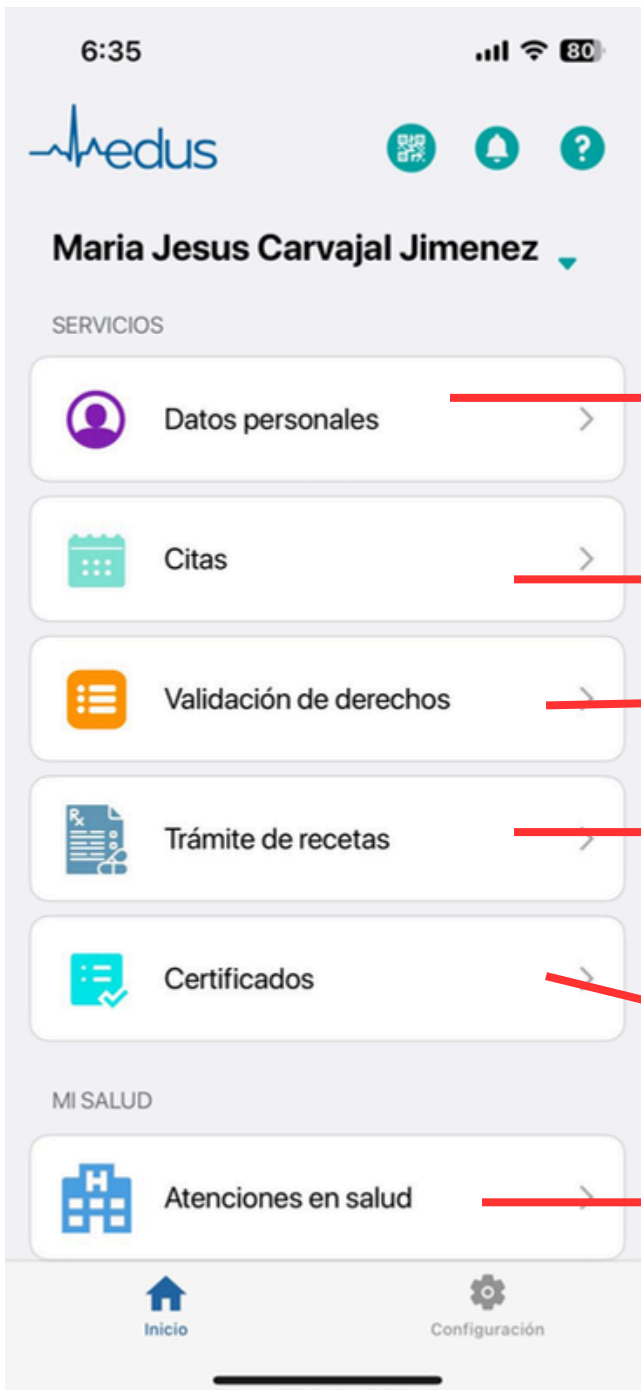
**La contraseña debe:**

- Tener 14 dígitos
- Colocar números y letras (mayúsculas y minúsculas)
- Colocar algún signo como #\*-/

5. Aparecerá este cuadro de confirmación

6. Volvemos al inicio para colocar la nueva contraseña

# ¡Así se ve el EDUS!



Información personal, ebaís al que pertenece y datos de pensión

Próximas citas y el historial de citas pasadas

Validar si se tiene seguro

Se pueden ver las recetas pendientes y solicitar la preparación

Se pueden solicitar algunos certificados de vacunas

Hospitalizaciones, urgencias, consulta externa (historial de citas)



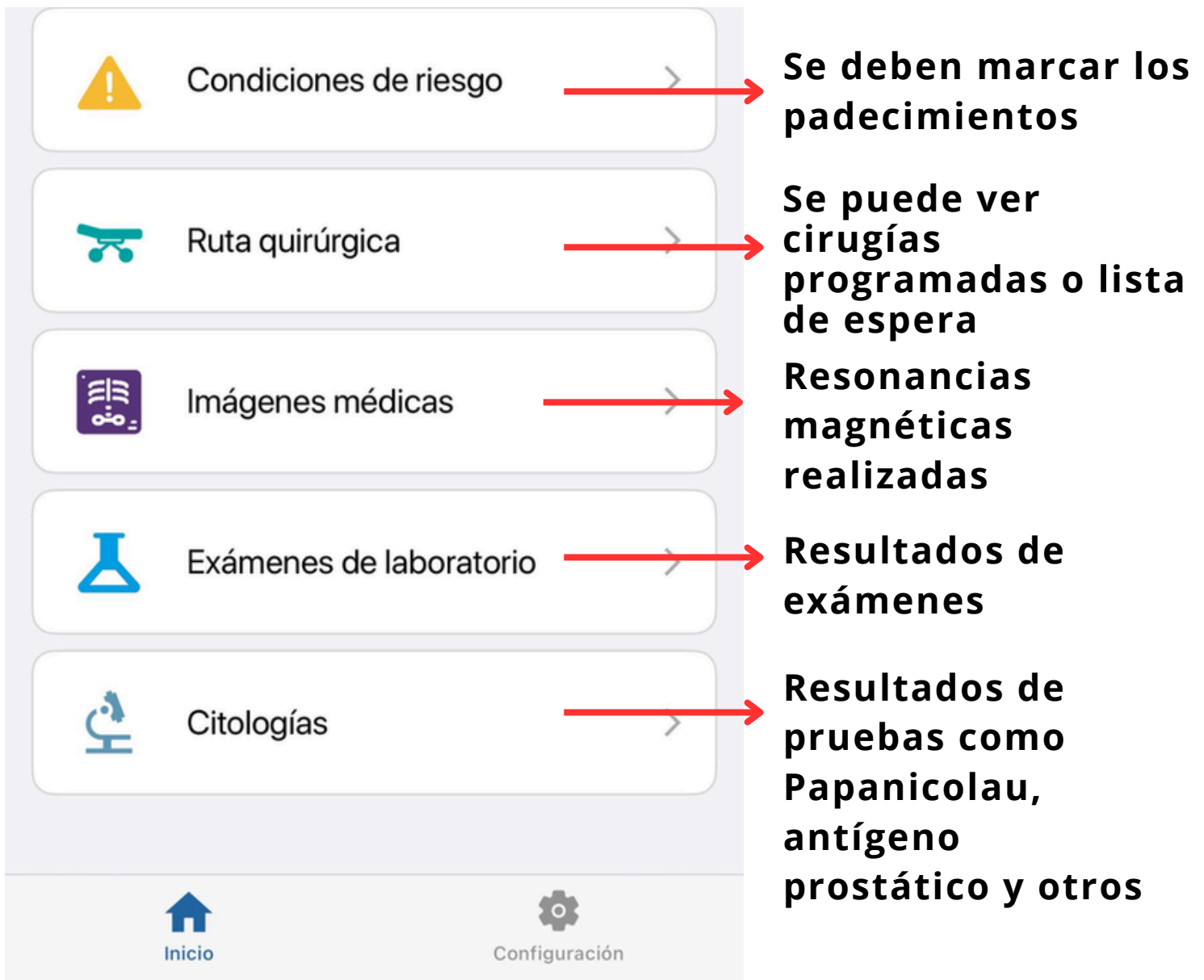
Diagnósticos captados

Lista de medicamentos actuales (prescritos) e históricos (despachados)

Vacunas colocadas en CCSS

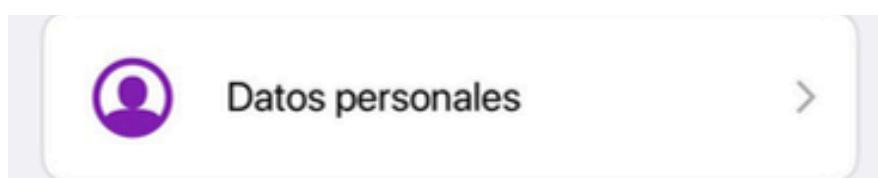
Alergias captadas

Registro de signos tomados



**En DATOS PERSONALES podremos agregar número telefónico, teléfono de habitación, correo electrónico, dirección y establecimiento de salud. Para agregar o editar la información tendremos que:**

## **Paso 1- Ingresar a Datos personales**




## Paso 2- Ingresar a Información personal



Se desplegará toda la información de la persona asegurada como nombre y cédula

< Información personal



**ARIANA SOFIA  
ALPIZAR ESCOBAR**

arialpizar[redacted]@gmail.com

**Datos generales**

Tipo de identificación  
CÉDULA DE IDENTIDAD

Número de identificación  
1180[redacted]

Tipo de sangre  
NO REGISTRADO

Estado civil  
SOLTERO >

Escolaridad  
UNIVERSITARIA BACHILLERATO >

Ocupación  
Ocupaciones elementales no clasificadas bajo otros epígrafes >

**Números telefónicos**

**GUARDAR**

→ Nombre completo


→ Correo electrónico para notificaciones y cambio de contraseña

→ Número de identificación

→ Estado civil (seleccionado del listado)

→ Escolaridad (seleccionado del listado)

→ Ocupación (seleccionado del listado)

 **Números telefónicos**

Celular

8727 [redacted]

Propio

Acepta notificaciones


Habitación

**Celular para recibir llamadas por cambio o cancelación de citas**

**Indica que el # de celular es nuestro**

**Lo activamos para recibir notificaciones en el celular**

**Número de casa de habitación**

 **Correo electrónico**

Correo electrónico

ARIALPIZ [redacted]@GMAIL.COM

Autoriza el uso del correo electrónico como medio de notificación CAJA

**Correo para recibir notificaciones y cambio de contraseña**

 **Dirección**

Lugar de dirección

HABITACION >

Provincia

San José >

Cantón

Alajuelita >

Distrito

San Felipe >

Barrio

SAN FELIPE 1 >

Otras señas

[redacted]

**Dirección de habitación por provincia, cantón, distrito, barrio**

**Dirección exacta por señas y puntos cardinales, así como características de vivienda**

**Establecimiento de salud al que que nos encontramos adscritos actualmente. Podemos cambiarlo solo 2 veces por año**

 **Establecimiento de salud** 

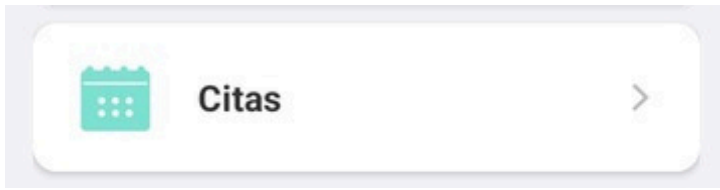
Establecimiento de salud

EBAIS [redacted] >

**Paso 3- Una vez actualicemos los datos pulsamos GUARDAR**

**GUARDAR**

# Sobre las citas



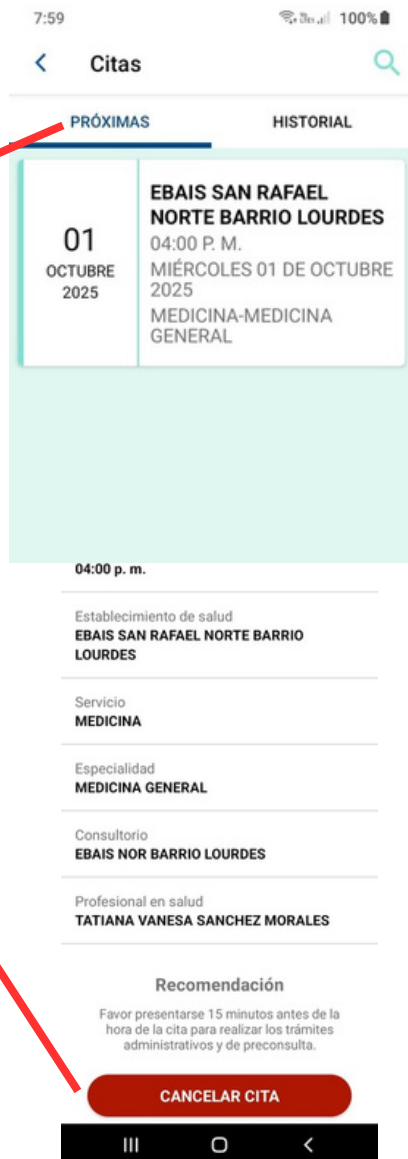
1- Pulsamos la opción de "CITAS"

Vamos a tener dos opciones:

## Próximas

Ver cuándo y dónde es nuestra próxima cita

Sí ingresamos a la próxima cita, también la podemos cancelar.

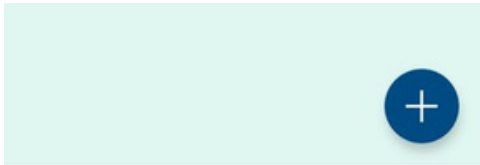


## Historial

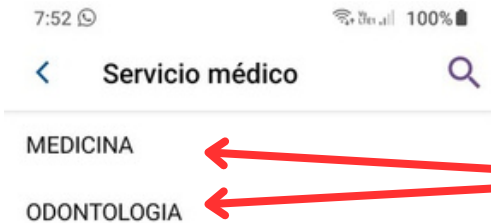
Ver cuándo y dónde fueron nuestras citas anteriores



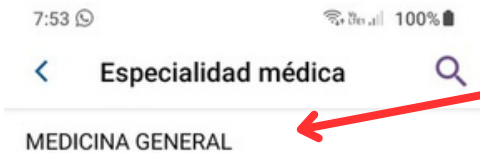
Nota: En esta sección podemos ver la información importante de nuestras citas. Cómo la hora, la ubicación y el área de salud a la que pertenece.



Para poder “sacar una cita” debemos seleccionar el signo de “+” que aparece en la parte inferior derecha.

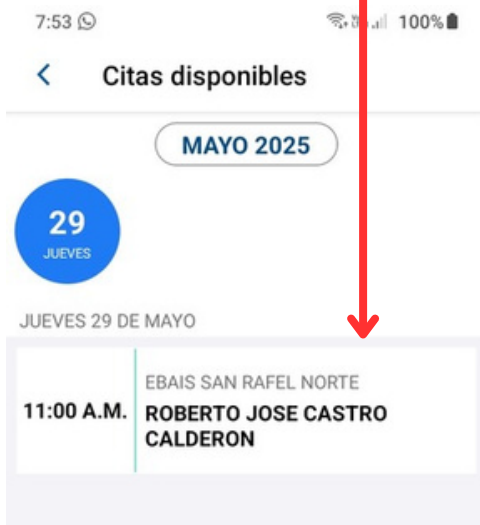


**Paso 1-** Seleccionar el servicio que necesitamos según el área de salud y su disponibilidad.



**Paso 2-** Seleccionar la especialidad.

**Paso 3-** Esperar a que el sistema cargue y aparezcan las citas disponibles

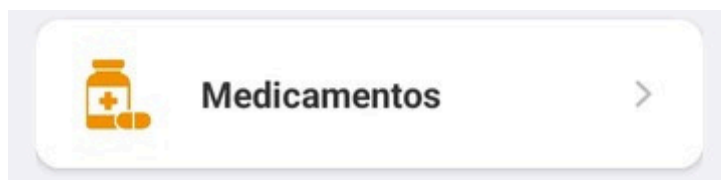


**Paso 4-** Cuando hay una cita disponible y que se ajuste a nuestro horario, la seleccionamos y confirmamos.



## Sobre mis medicamentos

En el EDUS hay un registro de los medicamentos que me han recetado, a cual receta corresponden y las indicación de uso.



10:07

97%

< Medicamentos



**Al ingresar a medicamentos. Tendremos dos opciones.**

**Los medicamentos PRESCRITOS:**  
Son los recetados por los médicos. Solo se verán los últimos 12 meses

**Los medicamentos DESPACHADOS:**  
Son los que se han retirado en las últimas recetas. Solo se verán los últimos 12 meses



**Al seleccionar la opción de "PRESCRITOS" se desplegará una lista con los medicamentos recetados. Ahí se verá la indicación de uso y dosis que se debe consumir.**

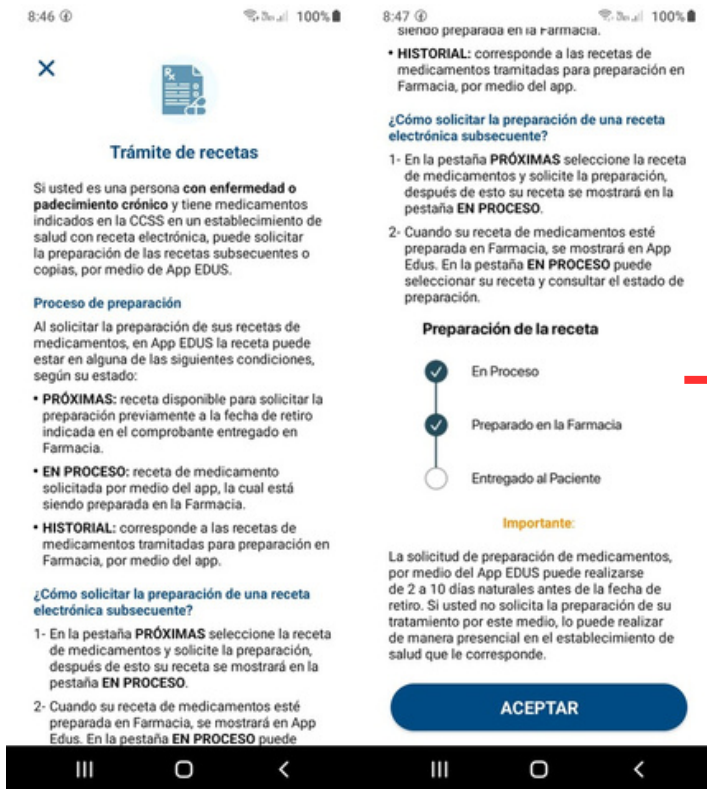


**Al seleccionar la opción de "DESPACHADOS" se desplegará una lista con los medicamentos que han sido retirados. Indicará la fecha y cantidad.**



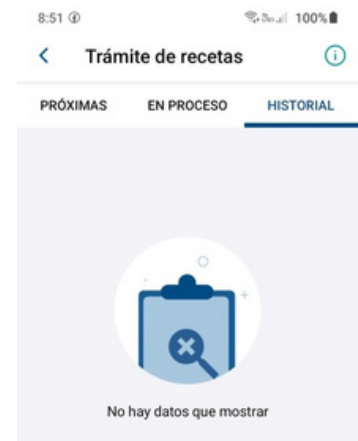
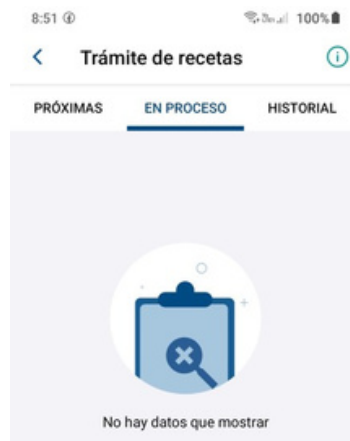
# Sobre las recetas

Por medio del EDUS podemos presentar nuestras próximas recetas, sin necesidad de ir presencialmente.



**Paso 1- Debemos leer el aviso que nos indica en la pantalla. En él se explica el trámite para las recetas. Luego de leerlo, seleccionamos "ACEPTAR"**

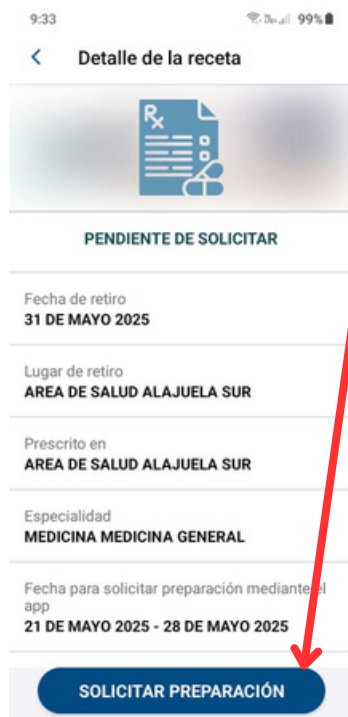
**Paso 2- Al ingresar, vamos a tener este menú. Donde se podrán ver las próximas recetas, las que se encuentran en proceso y el historial de las anteriores.**



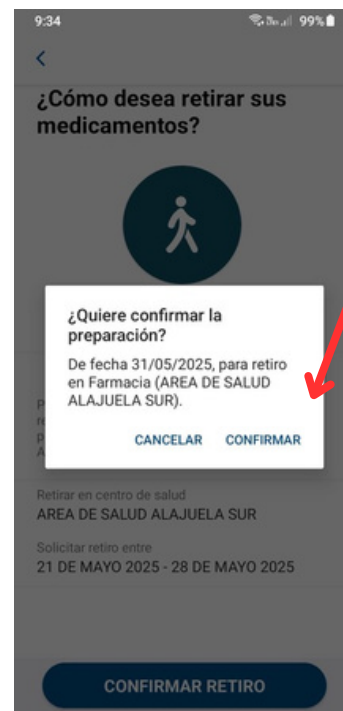


**Paso 3- Seleccionamos la receta que debemos presentar en el botón de "SOLICITAR PREPARACIÓN"**

**Paso 4- Seleccionamos "Solicitar Preparación"**



**Paso 5- Seleccionamos confirmar, para retirar sus medicamentos de manera presencial**



**Paso 6- Veremos que en nuestra pantalla dice "Solicitud procesada" y seleccionamos "ENTENDIDO"**



**Paso 7- Seleccionamos "EN PROCESO" y ahí veremos la receta que acabamos de presentar.**

**Paso 8- Seleccionamos "MÁS DETALLES"**

**Paso 9- Luego, veremos los detalles de la receta. Como la fecha de retiro, el lugar de retiro y los medicamentos de esa receta.**



**Paso 10- Para ver los medicamentos de esa receta, seleccionamos la opción y se desplegará una lista con dichos medicamentos.**



Proyecto para la Promoción del Envejecimiento  
Saludable por medio de las Tecnologías de la  
Información y Comunicaciones: aportes de la  
Psicología Humanista desde la Atención Centrada  
en la Persona en el grupo de personas mayores  
Vida y Salud, Mercedes Norte de Heredia

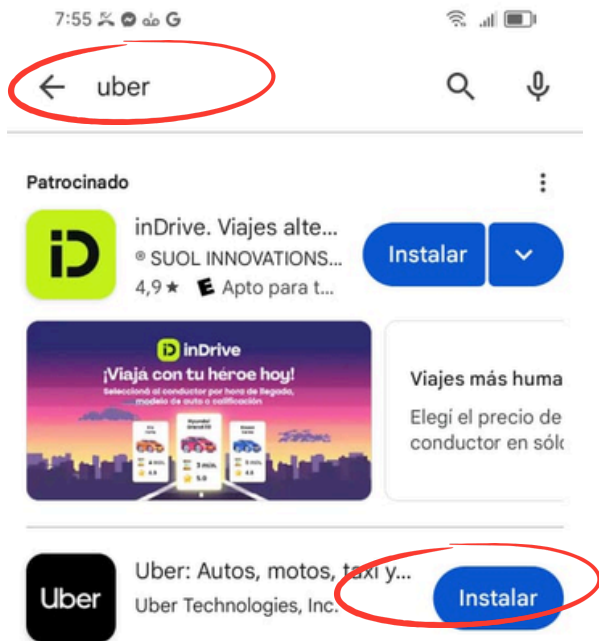
## Uber y Código QR

- Descargar la aplicación de Uber.....56
- Crear cuenta, iniciar sesión o recuperar cuenta.....56
- Conocer la aplicación.....58
- Pedir un viaje propio o para otra persona.....60
- Cancelar viaje.....63
- Explicación de QR.....64
- Medidas de seguridad de los códigos QR.....65

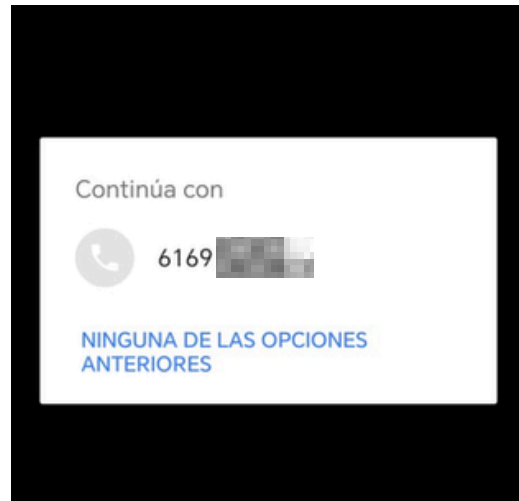
# ¡Aprendamos cómo usar uber!

Uber

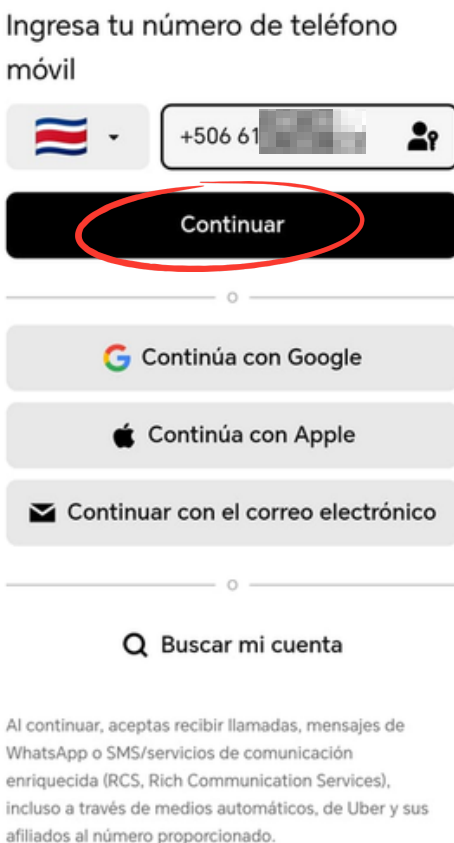
## 1- Descargamos uber



## 2- Seleccionar continuar con nuestro número de teléfono



## 3-Colocar nuestro número de teléfono y seleccionar "continuar"



## 4-Rellenar el código que llega como un mensaje y/o a nuestro correo

¡Te damos la bienvenida nuevamente, Gerardo!

¿No eres Gerardo?

Ingresa el código de 4 dígitos que se te envió a: r\*\*\*\*jerardo130@gmail.com

Consejo: Asegúrate de revisar la bandeja de entrada y la carpeta de correo no deseado.

Reenviar

Más opciones



Ingresa el código de 4 dígitos enviado a través de SMS al 6169

¿Cambiate el número de tu teléfono móvil?

Iniciar sesión con correo electrónico

Más opciones





## 5- Si no está registrado, colocar el correo

### Ingresa tu dirección de correo electrónico

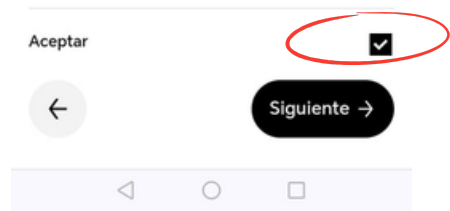
Agrega tu correo electrónico para ayudar a recuperar la cuenta.

Correo electrónico

## 6- Aceptar los términos de Uber

Acepta los Términos y revisa el Aviso de privacidad de Uber .

Al seleccionar Acepto a continuación, confirmo que revisé y acepto los [Términos de uso](#) y reconozco que leí el [Aviso de privacidad](#). Soy mayor de 18 años.



## 7- Puede colocar una clave de acceso (es un paso opcional)

x



### Crea una clave de acceso

Las claves de acceso son más fáciles y seguras que las contraseñas.

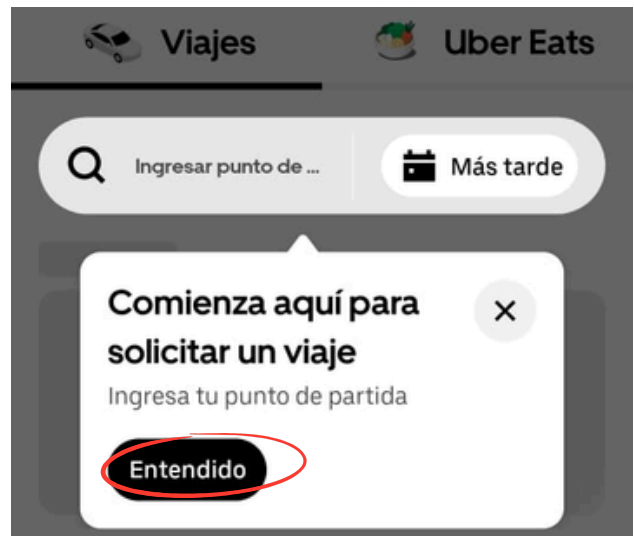
Con las claves de acceso, puedes iniciar sesión en la app de Uber con los siguientes datos:

- Desbloqueo facial
- Desbloqueo de huella digital

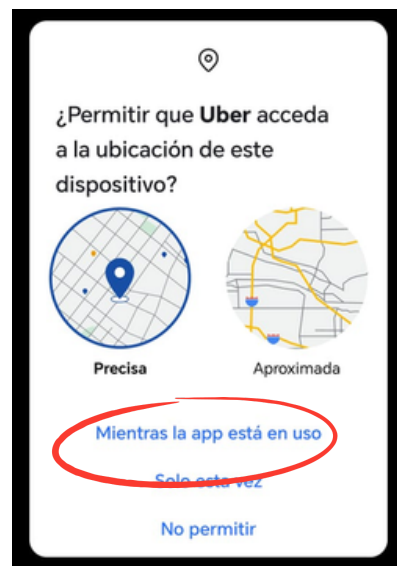
**Crear clave de acceso**

Ahora no

## 8- Uber va a presentar algunas instrucciones la primera vez

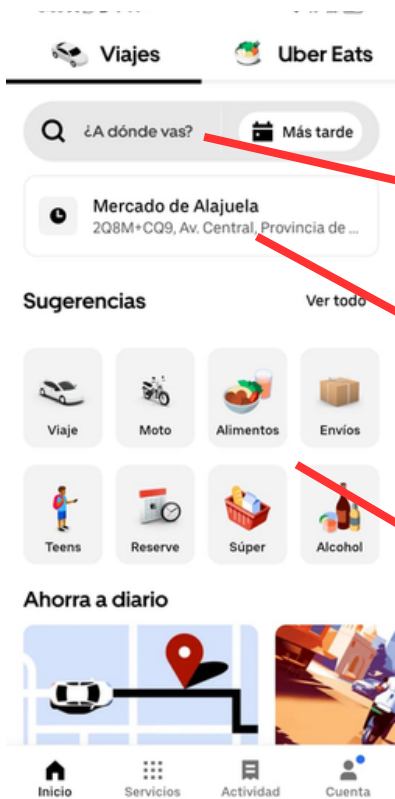


## 8- Permite que uber utilice tu ubicación "Mientras la app esté en uso"





# 9-Así se ve uber

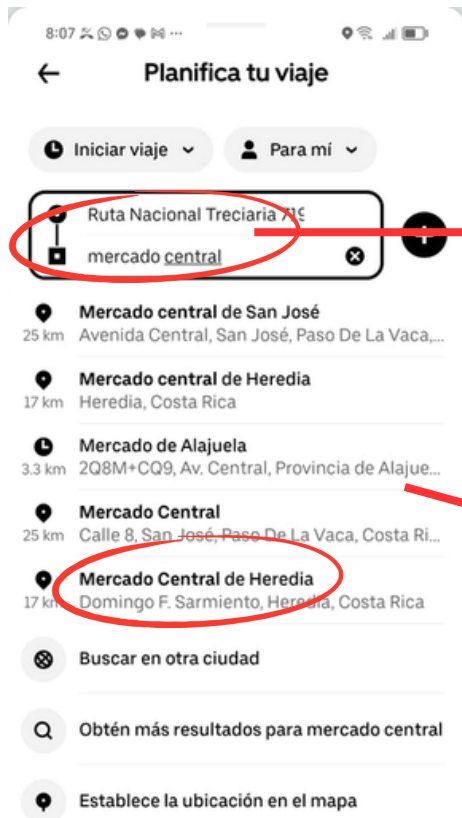


Para comprar comidas

Aquí se coloca el lugar hacia donde vas

Los lugares que frecuentas en uber

Seleccionas el servicio que necesitas



Escribe el nombre del lugar a donde desea ir

Lista de lugares similares, debes elegir el que indique el mismo lugar y provincia

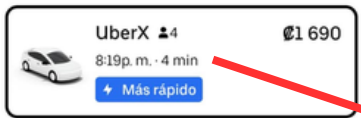


# 9-Así se ve uber



Mapa para ver la ubicación a dónde se dirige

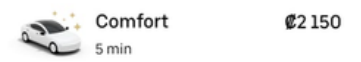
Elige un viaje



Precio del viaje en un carro normal



Tiempo estimado de llegada



Método de pago para el viaje



Confirmar uber y solicitar el viaje



Accediendo a método de pago, se nos desplegarán varias opciones:

## Opciones de pago



Uber Saldo

Uber Cash: CRC 0.00

### Métodos de pago

Efectivo

+ Agrega un método de pago.

### Cupones

+ Agregar código del cupón

Pulsando podemos agregar tarjetas de crédito, Paypal y una tarjeta de regalo

## Agrega un método de p...

Tarjeta de crédito o débito

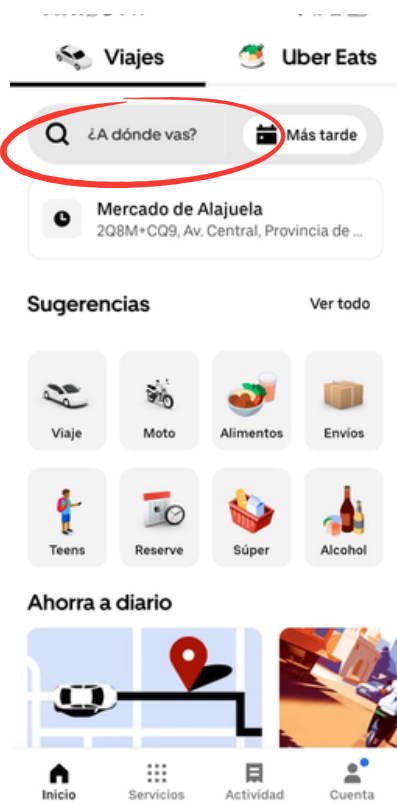
PayPal

Tarjeta de regalo

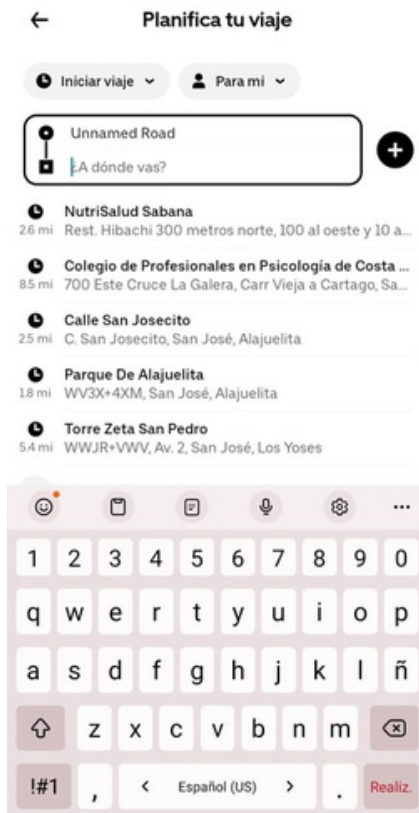
Nota: Puede ser más adecuado tener la opción de efectivo, esto evita cargos no autorizados a nuestras tarjetas de débito o crédito, ya que pagamos el monto al final del viaje

# ¿Cómo pedir un viaje?

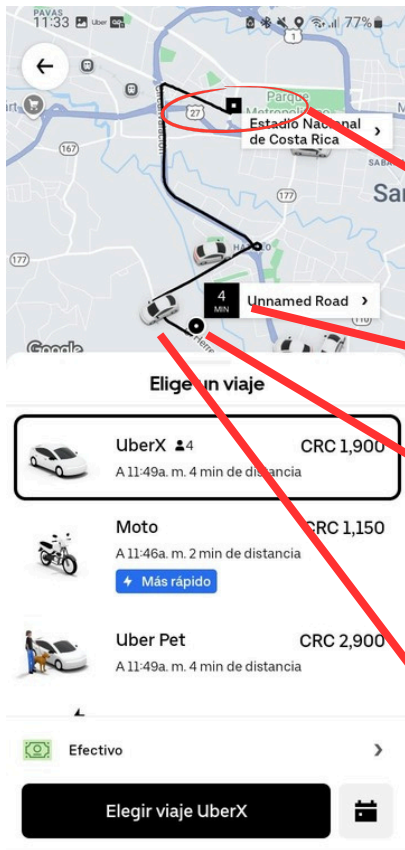
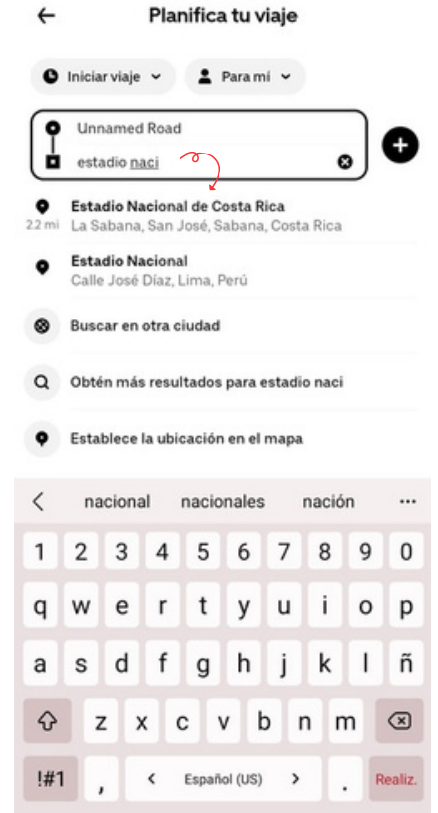
**Paso 1- Pulsamos sobre: ¿A dónde vas?**



**Paso 2- Digitamos nuestro destino**



**Paso 3- Verificamos si está dentro de las opciones y pulsamos la correcta**



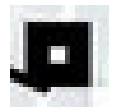
**Nos emergerán los datos del viaje, así como las opciones para viajar**

**El cuadro en el mapa es el destino que seleccionamos**

**Tiempo estimado para que inicie el viaje**

**El círculo es el punto de partida**

**Los carros en el mapa son un aproximado los conductores de Uber disponibles en la zona**



## Opciones de viaje:

A par del ícono de persona sale la capacidad de personas que pueden viajar, en este caso puede abordar cuatro (4) personas al uber



Elige un viaje

Viajes que creemos que te van a gustar

- UberX** 4 personas **CRC 1,900**  
A 11:49a. m. 4 min de distancia  
Viajes económicos, todos los días
- Moto** 1 persona **CRC 1,150**  
A 11:46a. m. 2 min de distancia  
Viajes económicos en moto
- Uber Pet** 4 personas **CRC 2,900**  
A 11:49a. m. 4 min de distancia  
Viajes económicos para ti y tu mascota
- Uber Priority** 4 personas **CRC 2,200**  
A 11:48a. m. 3 min de distancia  
Prioridad en la recogida

Popular

- Flash Moto** **CRC 1,350**  
A 11:48a. m. 3 min de distancia  
Envía artículos pequeños de manera económica
- Flash** **CRC 1,990**  
A 11:50a. m. 5 min de distancia  
Envía o recibe artículos

Económico

- Uber Green** 4 personas **CRC 2,450**  
A 11:59a. m. 14 min de distancia  
Viajes en vehículos eléctricos
- UberXL** 6 personas **CRC 3,600**  
A 11:54a. m. 10 min de distancia  
Viajes económicos para grupos grandes

Efectivo

**Elegir viaje UberX**

**UberX: suele ser de las opciones más económicas**

**Moto: por si deseamos viajar en moto. El conductor lleva el casco para los pasajeros**

**Uber Pet: Por si deseamos viajar con una mascota**

**Uber Priority (prioridad): con esta opción esperaremos menos a que llegue un conductor de Uber**

**Flash Moto: para enviar/recibir artículos pequeños en moto (no viajamos nosotros)**

**Flash: para enviar/recibir artículos pequeños en carro (no viajamos nosotros)**

**Uber Green: para viajar en vehículos eléctricos y proteger el ambiente**

**Uber XL: para viajes de grupos de 6 personas, suele ser más costoso y tarda más**

Unnamed Road >

Elige un viaje

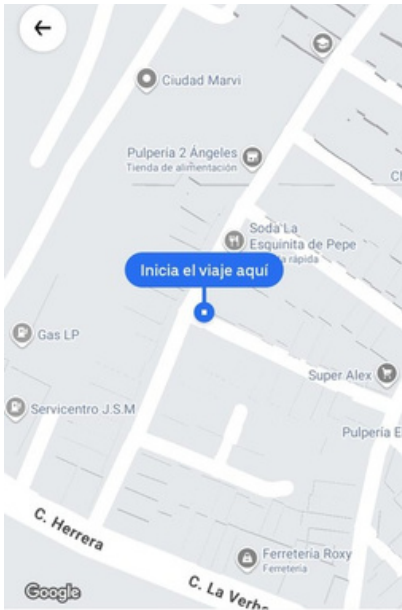
- UberX** 4 personas **CRC 1,900**  
A 11:49a. m. 4 min de distancia
- Moto** **CRC 1,150**  
A 11:46a. m. 2 min de distancia  
**Más rápido**
- Uber Pet** **CRC 2,900**  
A 11:49a. m. 4 min de distancia

Efectivo

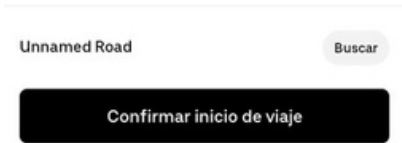
**Elegir viaje UberX**

**Paso 4- El cuadro negro nos indica la opción de viaje que hayamos escogido, una vez seleccionado pulsamos sobre ELEGIR VIAJE**

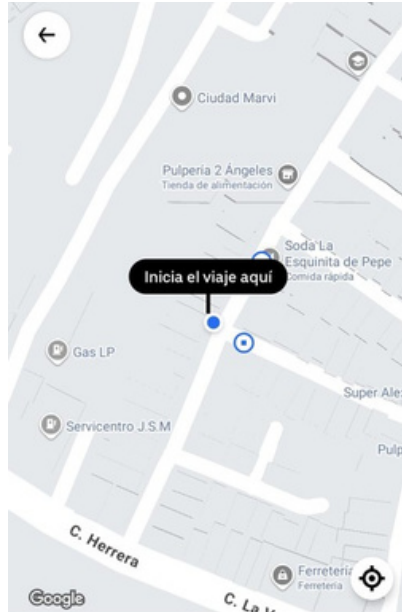
**Paso 5- Confirmamos el punto de partida deslizándonos suavemente por le mapa**



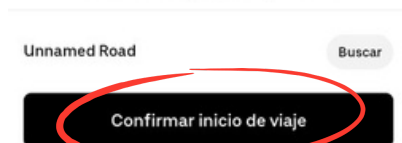
Confirma el punto de partida



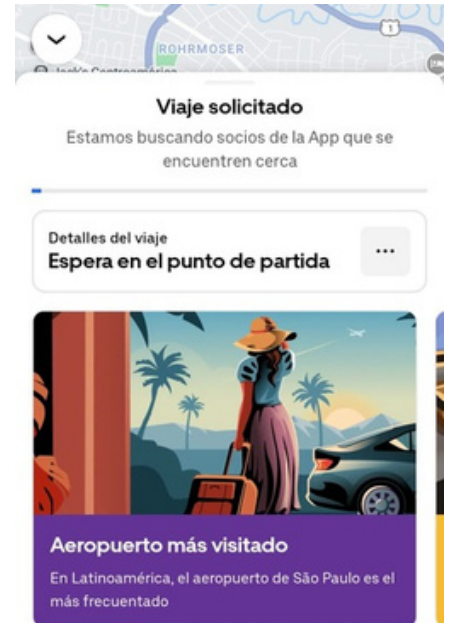
**Paso 6- Podemos ver dónde estamos porque somos el círculo celeste con borde blanco y pulsamos CONFIRMAR INICIO DE VIAJE**



Confirma el punto de partida

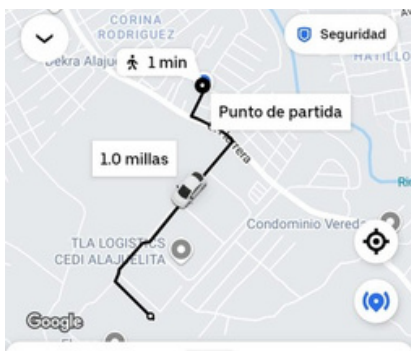


**Nos cargará una pantalla que nos indica que se está buscando un conductor de uber**



**¡Ya tenemos nuestro viaje listo para iniciar!**

**En el mapa podemos ver la ruta que está haciendo el conductor que está en camino hacia el Punto de partida**



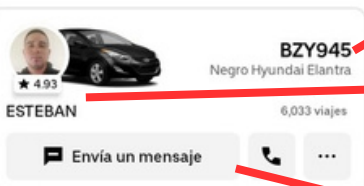
Inicio de viaje en 5 min

**El PIN es esencial, el conductor nos pedirá el PIN para poder iniciar el viaje**

Código PIN de este viaje 6 8 2 2

**Es la placa del vehículo, abajo de la placa se describe cómo es el carro del conductor**

Detalles del viaje  
Espera en el punto de partida

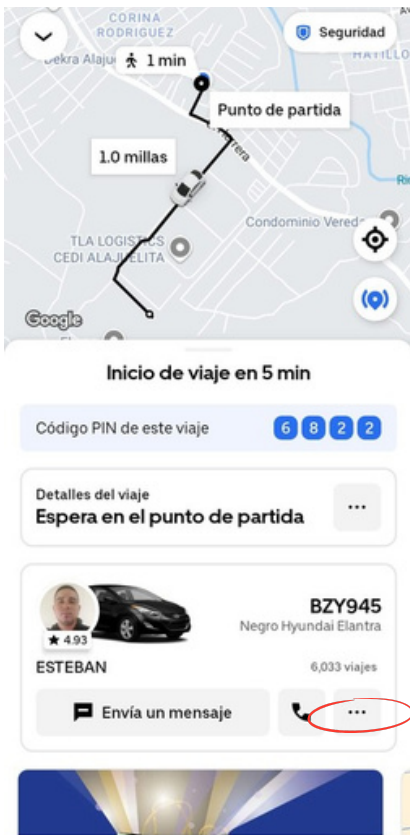


**Nombre de nuestro conductor y su puntuación en Uber**

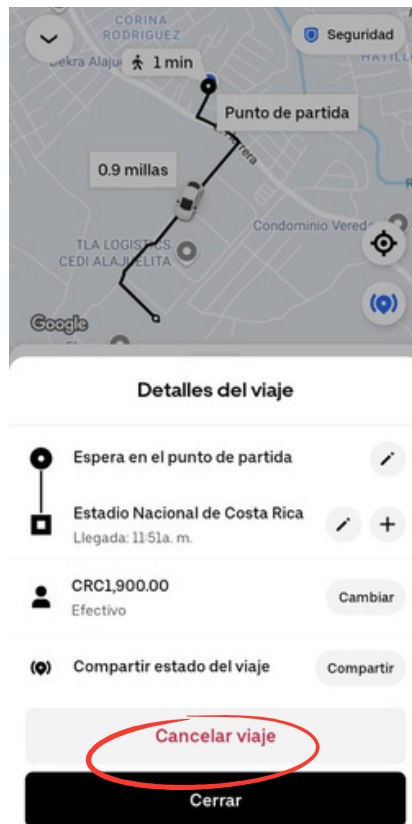
**Podemos enviar mensajes y llamar a nuestro conductor a través de la aplicación**

# ¿Cómo cancelar un viaje?

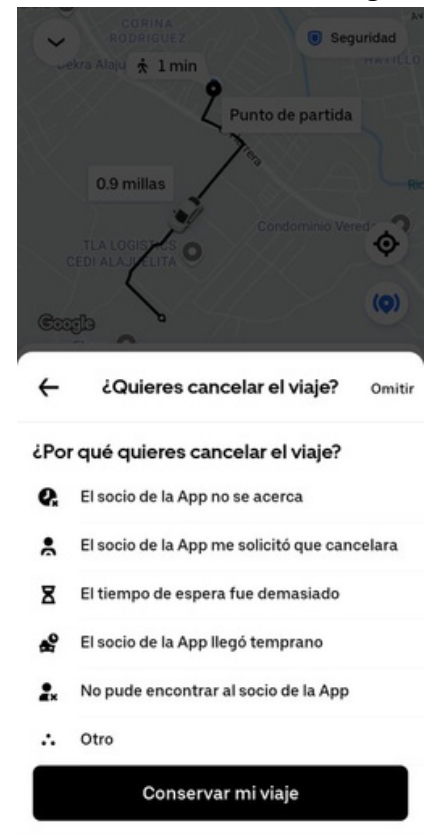
## Paso 1- Pulsamos sobre los tres puntos



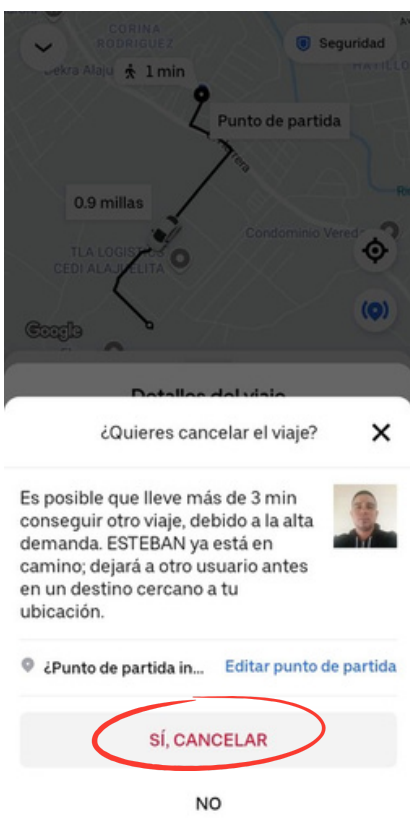
## Paso 2- Pulsamos sobre CANCELAR VIAJE



## Paso 3- Escogemos el motivo para cancelar el viaje



## Paso 4- Uber nos mostrará una pantalla de confirmación para cancelar nuestro viaje. Pulsamos sobre CANCELAR



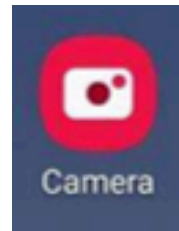
# Código QR

## ¿Qué es un código QR?

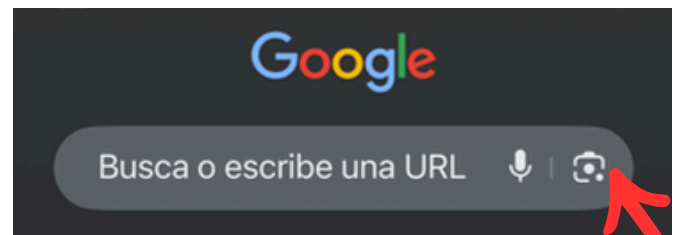
Significa Quick Response Code o código de respuesta rápida. Es un tipo de código de barras bidimensional que almacena información y puede ser escaneado con dispositivos móviles. Estos códigos, identificados por su patrón de cuadrados blancos y negros, permiten acceder instantáneamente a diferentes tipos de datos al ser escaneados

## ¿Cómo escanear un código QR?

Paso 1- Buscar en el menú la cámara de mi teléfono.



Nota: Dependiendo del moldeo y marca de nuestro teléfono, la cámara leerá códigos QR. Cuando no lo haga, podemos instalar lectores de QR o bien intentarlo desde la cámara de google.



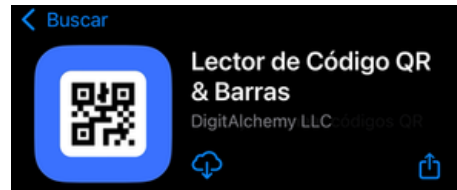
Paso 2- Seleccionamos la cámara y la colocamos en modo "foto trasera". Ahí vamos a colocar la cámara frente al código que queremos leer.



Nota: Una vez escaneado, el código QR nos redirige al dato o acción que contiene, ya sea abrir un enlace web, guardar una dirección, conectar a una red Wi-Fi, etc. Por lo que, en ocasiones vamos a necesitar WIFI o datos móviles para poder ingresar o ver la información del código QR.

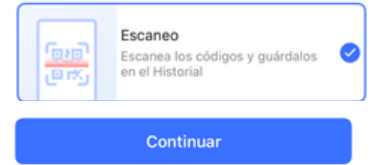
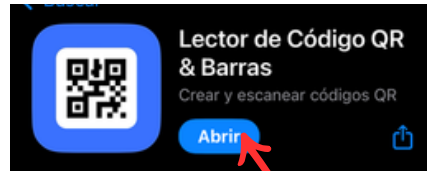
# Sobre descargar lectores...

**Paso 1- Buscamos "Play Store" y en la "LUPA" ingresamos "lector de Código QR y Barras"**

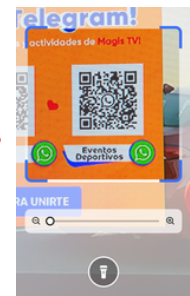


**Paso 2- Seleccionamos "INSTALAR" y esperamos a que la aplicación se cargue.**

**Paso 3- Seleccionamos "ABRIR" y nos encontramos dentro de la aplicación. Y seleccionamos "ESCANEO" y luego "CONTINUAR"**



**Paso 4- Seleccionamos la cámara del lector y colocamos el código QR frente a la cámara**



**Paso 5- Cuando se lea bien la imagen el lector nos dará un aviso que vamos a redirigirnos a otra página. Y si corresponde a la información que deseamos ver o abrir, seleccionamos "ABRIR"**



## Medidas de seguridad de los códigos QR

1. Solo se deben escanear códigos QR de fuentes confiables (empresas conocidas, instituciones oficiales, etc.).
2. Evitar escanear códigos en lugares públicos.
3. Si parecen pegados o si esta impreso, verificar que no esté colocado encima de otro (los atacantes a veces pegan un QR falso sobre uno legítimo).
4. Nunca ingresar datos personales, bancarios o contraseñas en sitios a los que hayas accedido desde un QR, a menos que estés totalmente segura de su autenticidad.
5. Cuidado con los pagos vía QR: En comercios físicos, verifica que el QR para pago no haya sido reemplazado y siempre confirmar el nombre del receptor antes de enviar dinero.
6. Si nuestro lector de QR tiene anuncios, debemos asegurarnos de cerrarlos y no meternos en otras páginas.

Proyecto para la Promoción del Envejecimiento  
Saludable por medio de las Tecnologías de la  
Información y Comunicaciones: aportes de la  
Psicología Humanista desde la Atención Centrada  
en la Persona en el grupo de personas mayores  
Vida y Salud, Mercedes Norte de Heredia

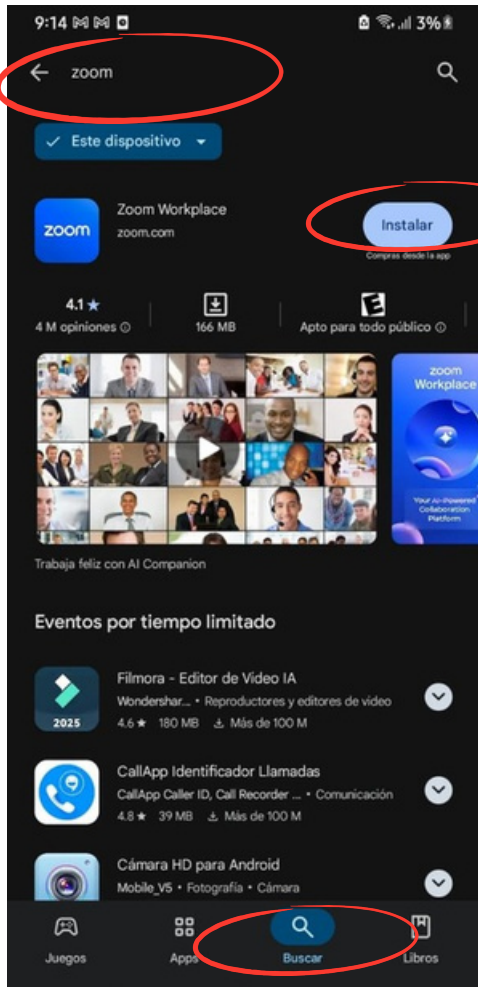
## ZOOM

- Descargar aplicación.....67
- Crear cuenta o iniciar sesión.....67
- Principios básicos de Zoom.....70
- Realizar una reunión y unirse.....72

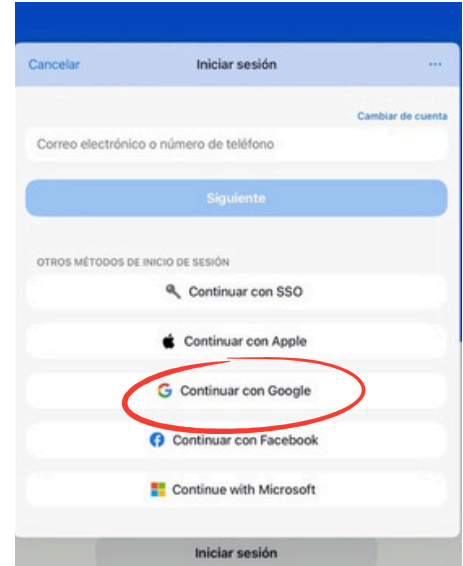
# ¡Aprendiendo a usar Zoom!



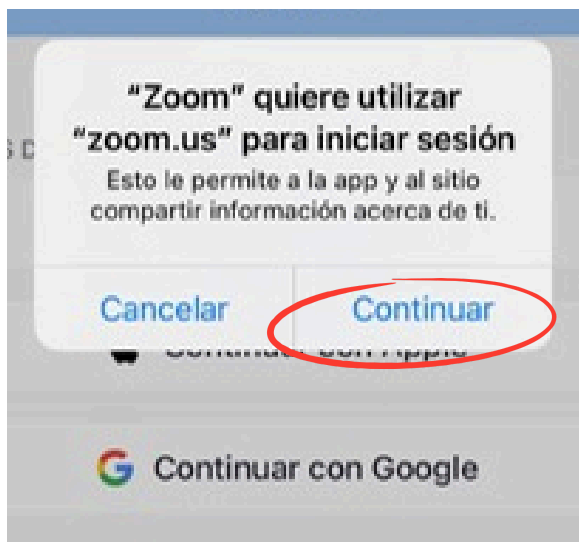
## 1- Descargamos Zoom



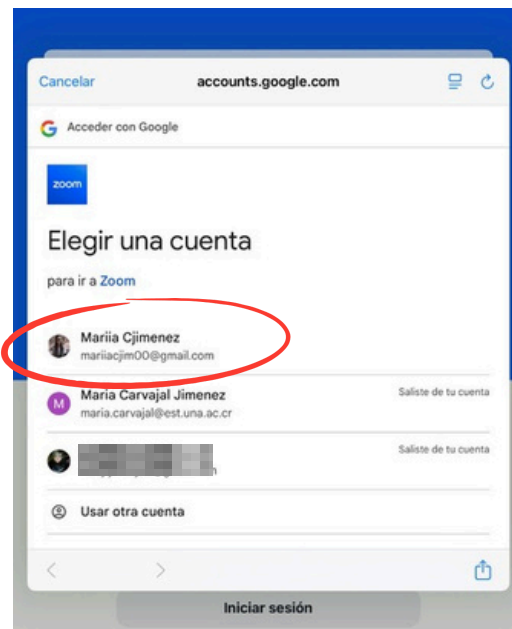
## 2- Iniciamos una sesión con google (correo)



## 3- Iniciamos una sesión con google (correo)



## 4- Elige su correo electrónico

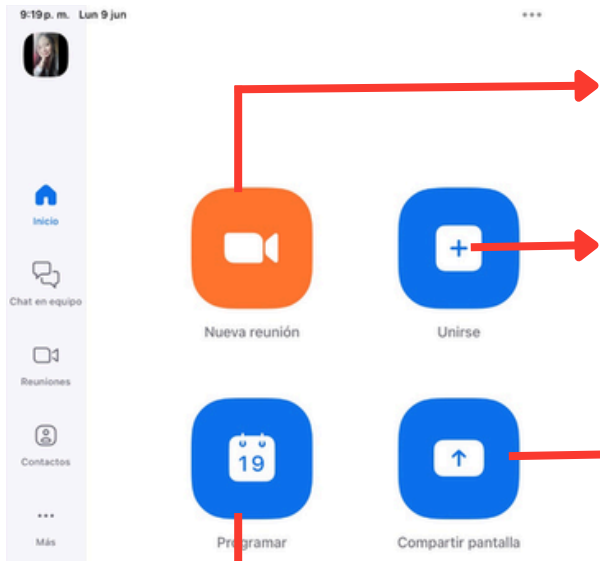
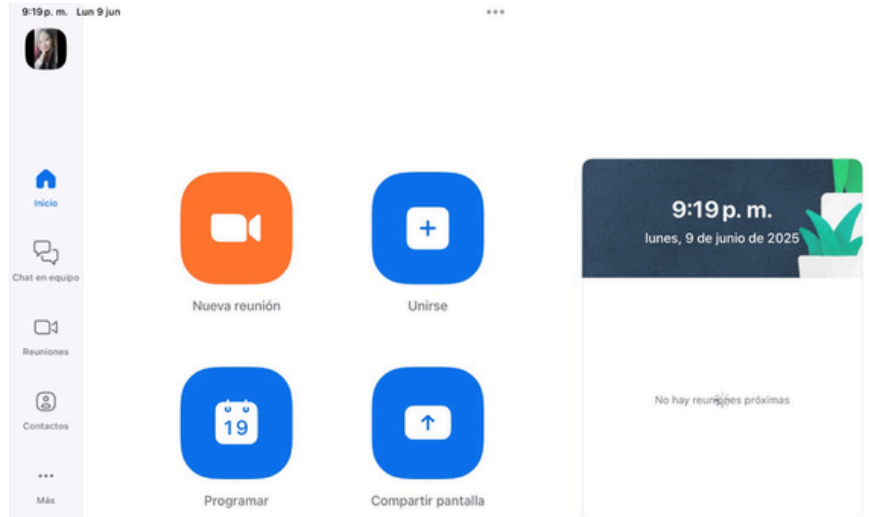
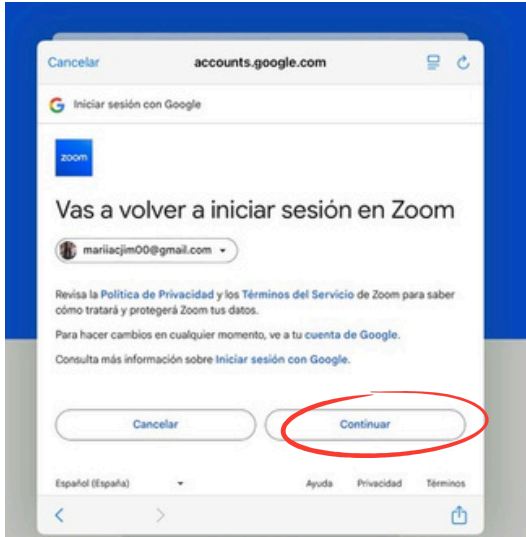


# ¡Así se ve Zoom!



## 5- Aceptamos abrir nuestra sesión

## Así se ve el inicio de ZOOM



**Iniciar una reunión inmediatamente**

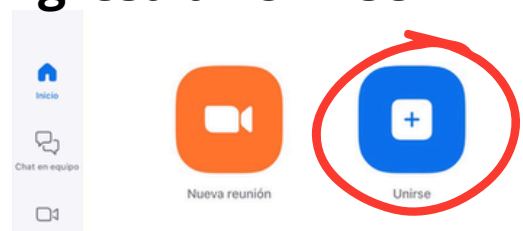
**Unirse a una reunión que le enviaron con ID y contraseña**

**Compartir su pantalla en una reunión**

**Crear una reunión para otro momento**

## ¿Cómo entrar a una reunión?

### 1- Ingresa a "Unirse"

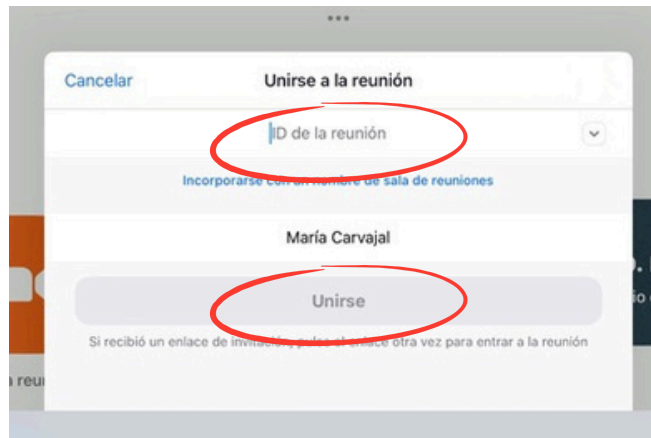


**Conéctate a esta reunión:  
ID: 261 290 0411  
Clave: 1820**



# ¡Así se usa Zoom!

2- Colocas el ID de la reunión y dar click en "Unirse"



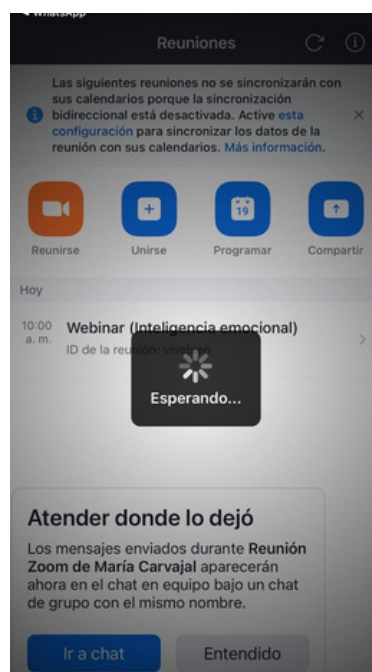
Conéctate a esta reunión:  
ID: 261 290 0411  
Clave: 1820

En algunos casos pide una clave, solamente debemos colocar la que nos colocan en el mensaje

## Forma #2 de conectarse a Zoom

Envían un enlace por whatsapp o correo

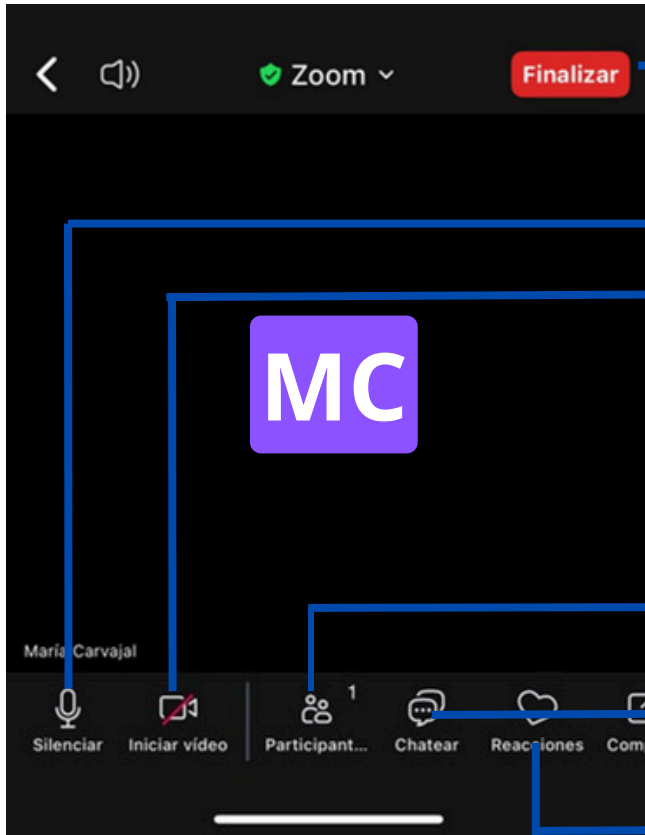
1- Dar click al enlace del mensaje (letras azules)



2- Esperar a que cargue y logremos la entrada a la reunión

En algunos casos puede que aparezca un mensaje que diga "Usted está en sala de espera..." o "En espera de que el anfitrión inicie la reunión", en estos casos solo debemos esperar

# ¡Así se ven las llamadas en Zoom desde el celular!



Terminar o salir de la llamada

Encender o apagar audio

Encender o apagar la cámara

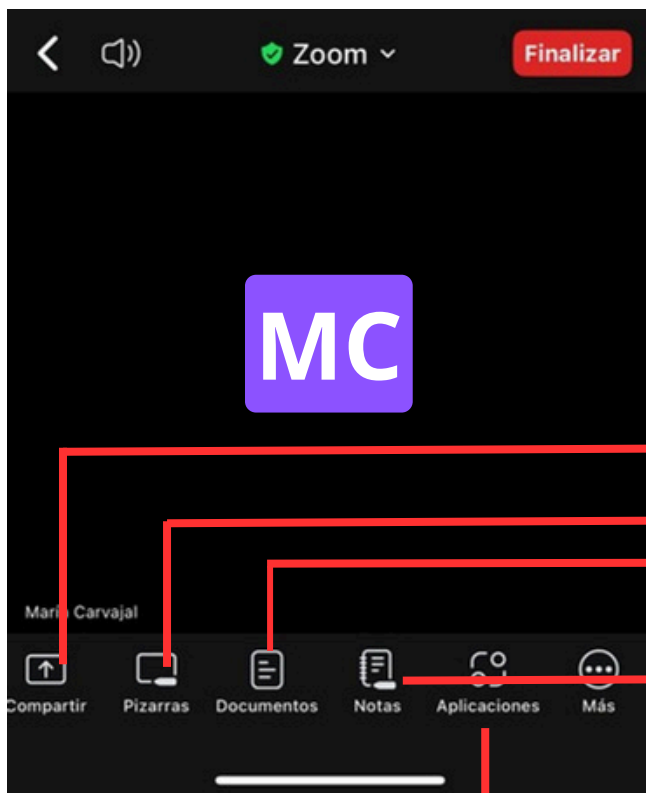


Sabremos que están apagados si hay una raya roja en diagonal sobre los íconos

Personas conectadas a la llamada

Mandar un mensaje escrito a la reunión

Reaccionar o levantar la mano



Compartir la pantalla de su celular en la reunión

Pizarra para hacer apuntes

Crear documentos compartidos

Hacer apuntes de la reunión

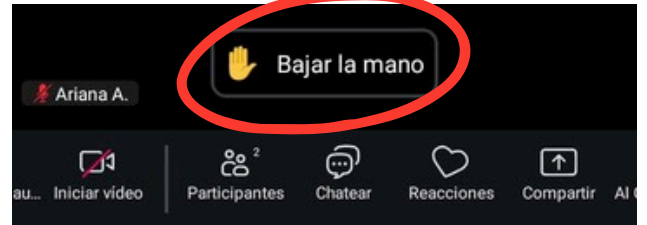
Diferentes aplicaciones para hacer actividades

No siempre utilizamos todos los botones en una llamada  
¡Los más importantes son los azules!

## ¿Cómo reaccionar o levantar la mano?



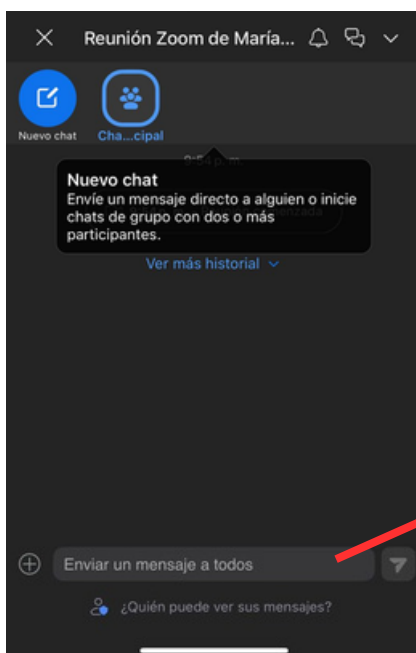
Dar Click para levantar la mano. Desaparece hasta que hayamos pulsado sobre **BAJAR LA MANO**



Seleccionar la reacción. Duran unos pocos segundos y luego desaparecen

1- Dar click en el botón de "reacciones"

## ¿Cómo enviar un chat?



1- Dar click en el botón de "chatear"

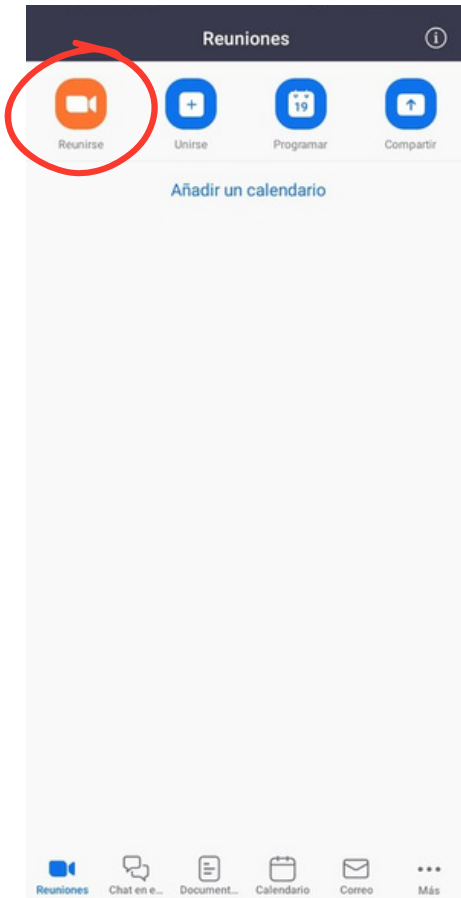
2- Escribir el mensaje que desea enviar

3- Pulsar para enviar

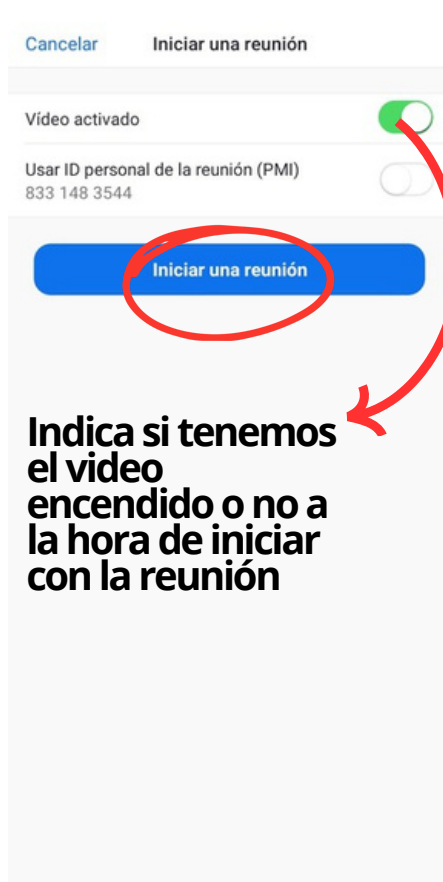
**¡Hagamos una prueba en una llamada!**

# ¿Cómo hacer una reunión?

## Paso 1- Pulsamos sobre Reunión

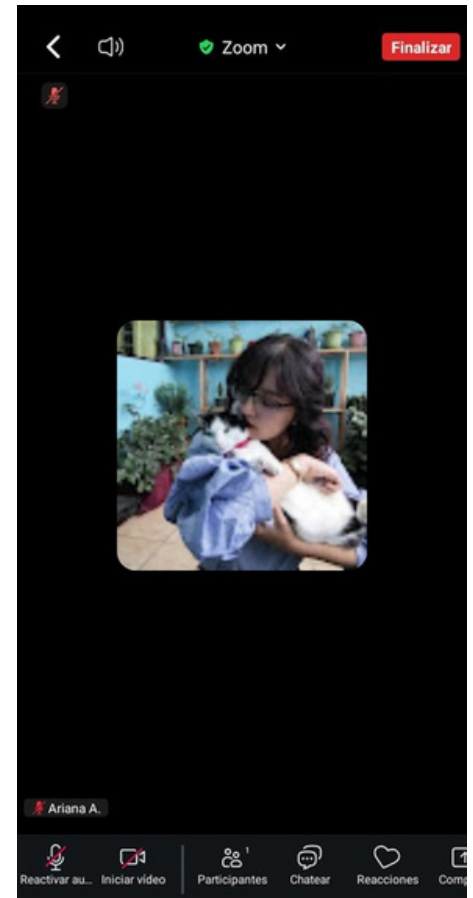


## Paso 2- Seleccionamos Iniciar una reunión



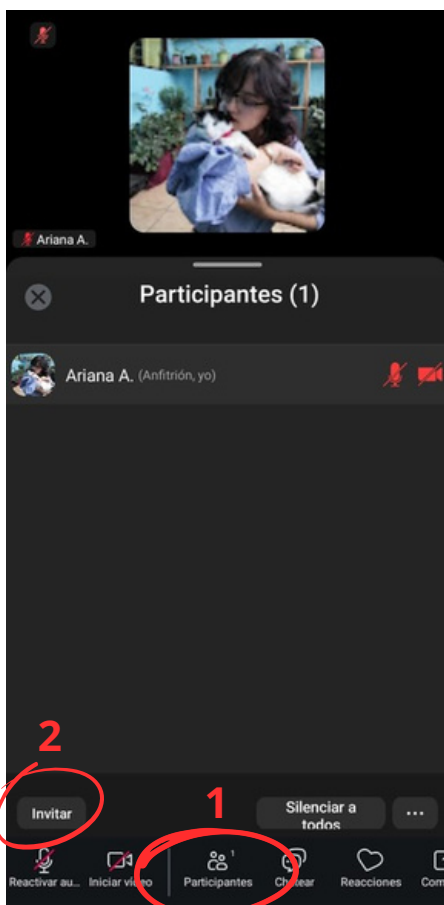
Indica si tenemos el video encendido o no a la hora de iniciar con la reunión

Se verá muy similar a cuando somos participantes, pero aquí tendremos el rol del anfitrión

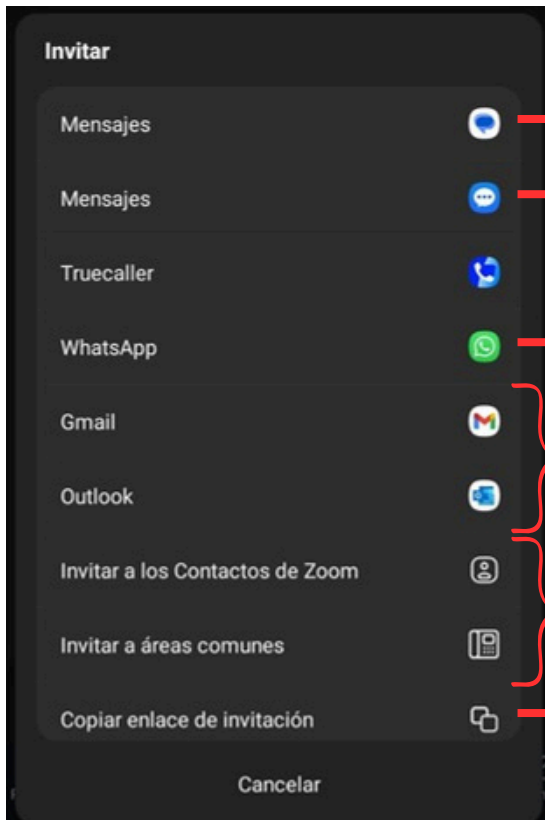


Paso 3- Para que las personas puedan ingresar a nuestra reunión, debemos pulsar sobre "Participantes". Luego que se despliegue la que sería la lista, pulsamos sobre "Invitar" para que se desplieguen las opciones

Nota: También podemos invitar a otras personas a la reunión cuando somos participantes siguiendo los mismos pasos. Pero hay reuniones en las que el acceso es restringido (como reuniones de directivas o rendiciones de cuenta), por lo que tenemos que tener precaución a quien invitamos



Estas son algunas opciones para invitar a alguien a una reunión:



→ Por mensajería de Google

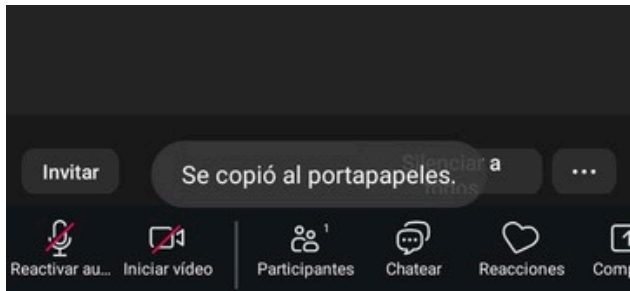
→ Por mensajería directa

→ Por WhatsApp

→ Por correo (como Outlook, Gmail, Yahoo, etc.)

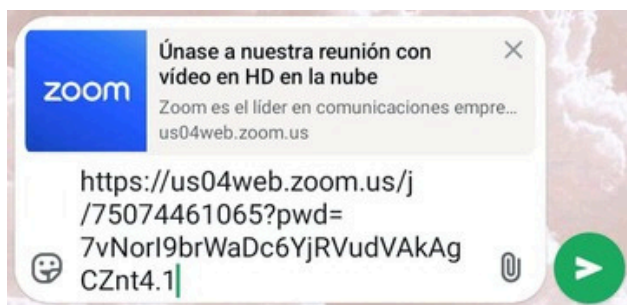
→ Desde la misma aplicación de Zoom

→ Se copia el enlace para acceder



Paso 4- Pulsamos sobre "Copiar enlace de invitación" y nos saldrá el aviso "Se copió al portapapeles" tenemos el link listo para enviar a cualquier chat

Ejemplo de si lo enviamos el enlace por WhatsApp



Ejemplo de si lo enviamos el enlace por Gmail

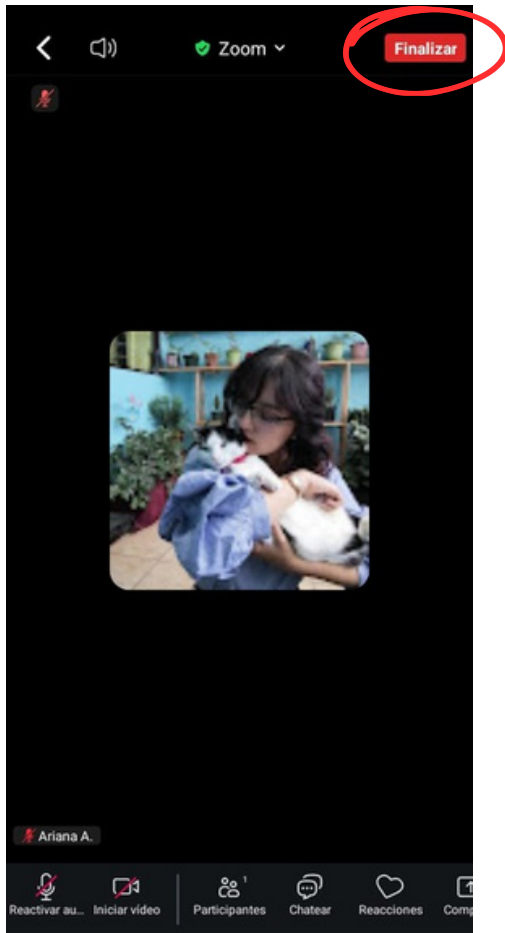


Aquí se aprecia el ID de la reunión y la contraseña

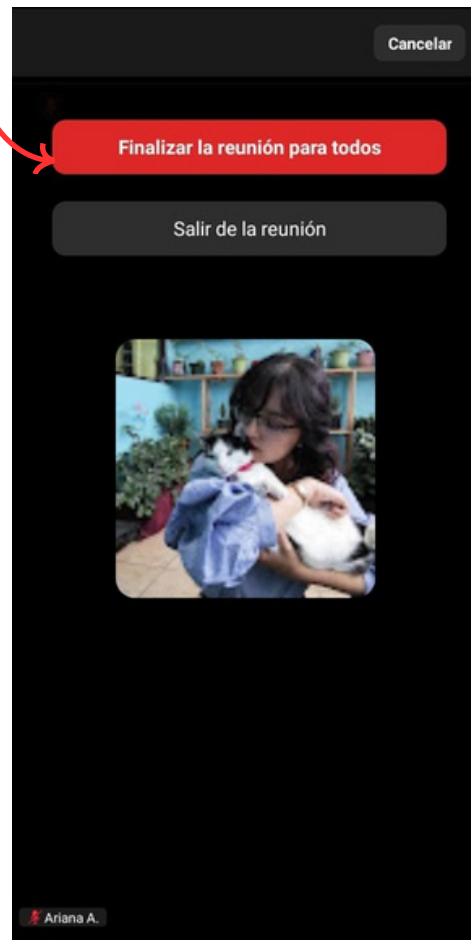


# ¿Cómo finalizar una reunión?

Paso 1- Pulsamos sobre el botón que dice Finalizar



Paso 2- Pulsamos sobre Finalizar la reunión para todos



**“El aprendizaje es un tesoro que te seguirá allá donde vayas”**

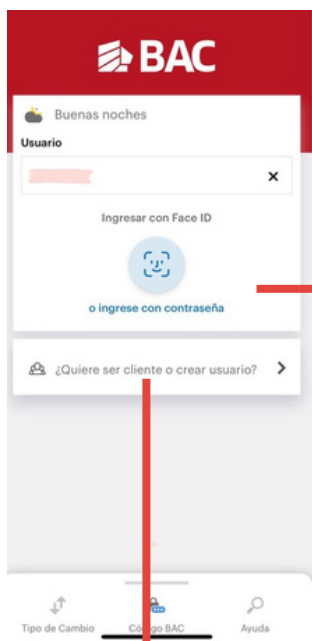
**¡Lo estás haciendo muy bien!**

Proyecto para la Promoción del Envejecimiento Saludable por medio de las Tecnologías de la Información y Comunicaciones: aportes de la Psicología Humanista desde la Atención Centrada en la Persona en el grupo de personas mayores Vida y Salud, Mercedes Norte de Heredia

## Transferencias I

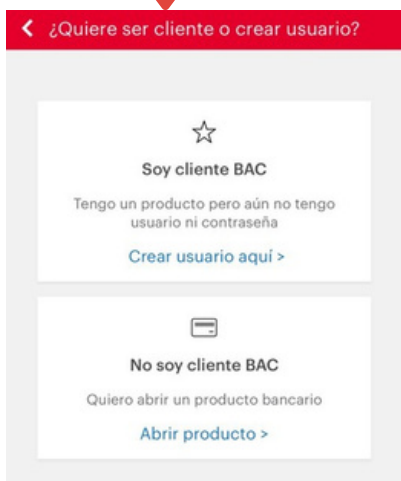
- BAC Credomatic (cómo es la aplicación y recuperar contraseña).....76
- BCR (cómo es la aplicación y recuperar contraseña).....83
- BN (cómo es la aplicación y recuperar contraseña).....87
- Seguridad en la aplicación y prevención de estafas: métodos de seguridad y nuevos métodos de estafa.....92

# ¡Aprendiendo a usar Banca Móvil BAC!

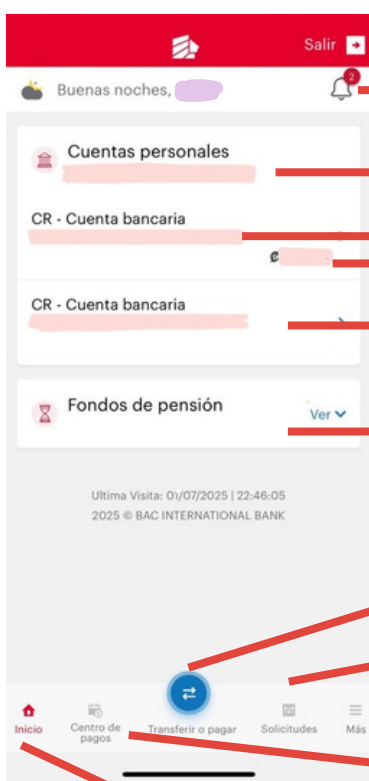


**Paso 1- ingresamos a la aplicación y elegimos iniciar sesión si ya tenemos una cuenta o la opción "quieres ser cliente o crear usuario" si no tiene la suya**

**Al iniciar sesión, podemos hacerlo con la opción de identificación de nuestra huella digital, rostro o contraseña**



**Pasos 2- en caso de requerir crear una cuenta y ya tener tarjeta seleccionar la primera opción "soy cliente BAC" y si no debe iniciar por el proceso de solicitud de tarjeta, eligiendo la opción "no soy cliente BAC" y seguir los pasos que indica la aplicación**



**Salir de la aplicación**

**Notificaciones/sugerencias o noticias BAC**

**Nombre de dueño/a de la cuenta**

**Número de cuenta**

**Cantidad de dinero disponible**

**Si tiene dos cuentas, acá aparece la segunda**

**Datos de fondo de pensión**

**Hacer una transferencia/sinpe/pago**

**Tramitar la solicitud de una tarjeta/cuenta/ crédito/fondos**

**Diferentes opciones/configuraciones**

**Realizar pagos de servicios**

**Página principal**

# ¡Aprendiendo a usar Banca Móvil BAC!



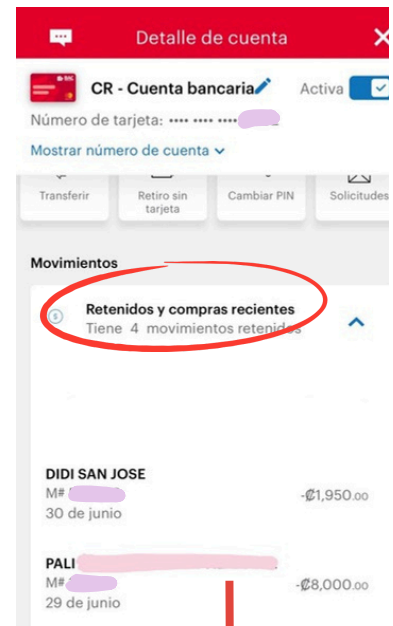
Últimos dígitos de la cuenta

Últimas compras que no se han procesado

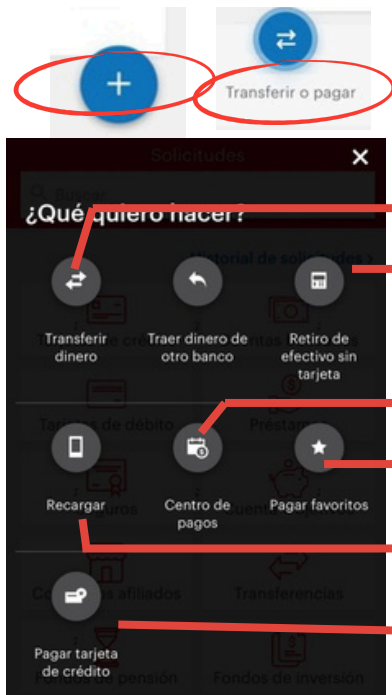
Mes del estado de cuenta

Dinero gastado/pagado

Dinero ingresado



Pagos en proceso, ya se rebajó el dinero pero el pago sigue en proceso



Transferir dinero a otra cuenta BAC

Retirar dinero del cajero sin tarjeta

Pagos de servicios públicos

Pagos guardados como favoritos

Realizar una recarga a tarjeta SIM

Pagar tarjetas de crédito BAC



Solicitar una tarjeta de crédito

Solicitar otra cuenta con tarjeta física

Solicitar un seguro para la tarjeta

Convenios BAC

Información sobre fondos de pensión activos

Solicitar cuenta sin tarjeta

Iniciar solicitud de un préstamo

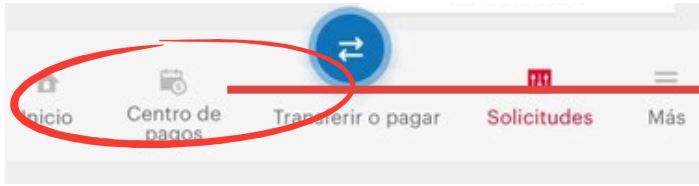
Solicitar una cuenta de ahorro

Realizar diferentes modalidades de transferencias

Información sobre fondos de inversión asociados al BAC

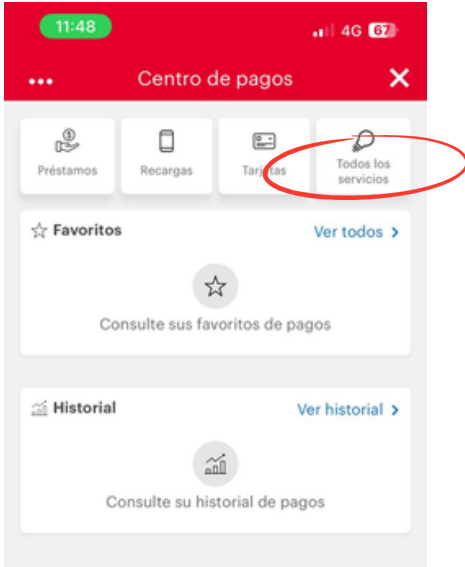
Solicitud de certificados

# Pagos de servicios



1. Ingresar a centro de pagos

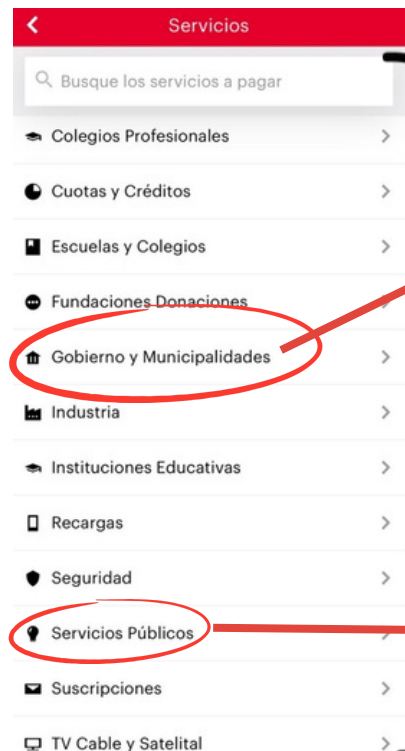
## 2. Seleccionar el tipo de pago



-Selecciona si se trata del pago de préstamos, recargas o tarjeta de crédito

-Seleccionar "todos los servicios" para encontrar pagos de servicios públicos

## Panel de "Todos los servicios"

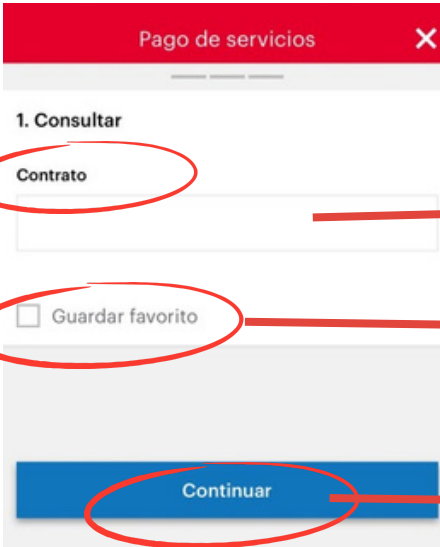


Pagos del agua o servicios municipales

Todos los servicios que se pueden pagar en el BAC

Pagos como el de la luz

# Pagos de servicios



**Pago de servicios** X

1. Consultar

Contrato

Guardar favorito

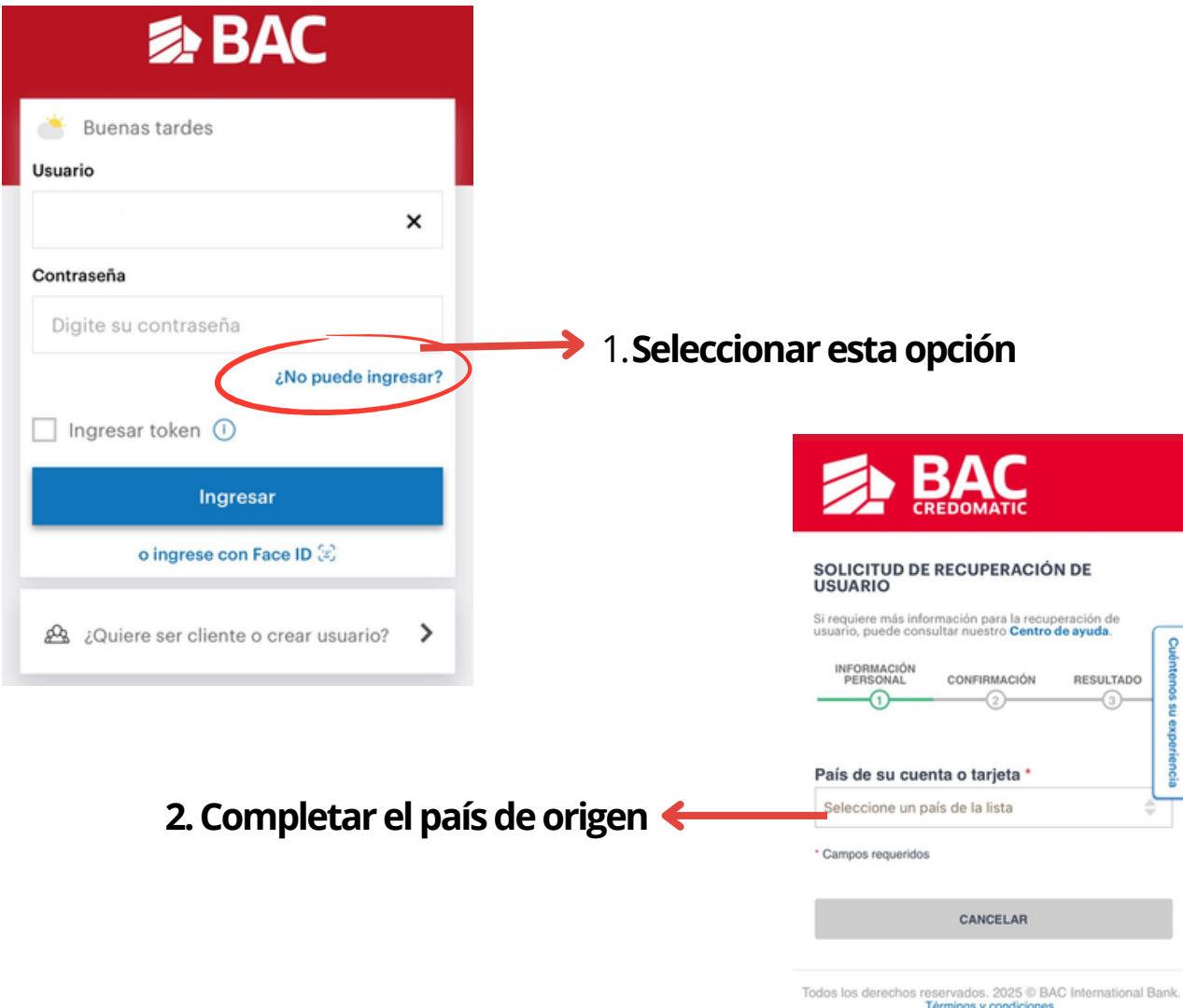
Continuar

Para consultar el pago de un servicio, colocar el número de contrato/ cédula/ NISE

Seleccionar esta casilla para guardar como "Favorito"

Dar click en continuar

# Recuperar usuario



**BAC**

Buenas tardes

Usuario

Contraseña

Digite su contraseña

Ingresar token ⓘ

Ingresar

o ingrese con Face ID

¿Quiere ser cliente o crear usuario? >

¿No puede ingresar?

1. Seleccionar esta opción

**BAC CREDOMATIC**

SOLICITUD DE RECUPERACIÓN DE USUARIO

Si requiere más información para la recuperación de usuario, puede consultar nuestro [Centro de ayuda](#).

INFORMACIÓN PERSONAL CONFIRMACIÓN RESULTADO

1 2 3

Quitemos su experiencia

Pais de su cuenta o tarjeta \*

Seleccione un país de la lista

\* Campos requeridos

CANCELAR

2. Completar el país de origen

Todos los derechos reservados. 2025 © BAC International Bank. [Términos y condiciones](#)

# Recuperar usuario



## OPCIONES DE RECUPERACIÓN DE USUARIO

Si requiere más información para la recuperación de usuario, puede consultar nuestro [Centro de ayuda](#).



País de su cuenta o tarjeta \*

Costa Rica

¿Cuéntanos su experiencia

Número de cuenta o tarjeta \*

Digite su número de cuenta o tarjeta

Colocar el número de cuenta o tarjeta

Correo electrónico \*

Digite su correo electrónico

Colocar el correo electrónico

\* Campos requeridos

[¿Necesita ayuda?](#)

CAPTCHA

Esta pregunta es para comprobar que usted no es un robot y prevenir envíos de spam automatizado.

No soy un robot

ref Privacidad

Seleccionar "no soy un robot"

## Último paso:

- Recibirá un código de confirmación al correo electrónico. Digite el código que llega al correo y confirme.
- En la sección de "resultados" aparecerá su usuario

## Recuperar contraseña

Buenas tardes

Usuario

Contraseña

Digite su contraseña

[¿No puede ingresar?](#)

Ingresar token

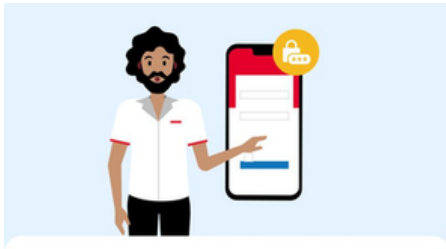
Ingresar

[Ingrese con Face ID](#)

[¿Quiere ser cliente o crear usuario?](#)

1. Seleccionar esta opción y luego seleccionar "olvidé mi contraseña"

# Recuperar contraseña



## ¿Olvidó su contraseña?

No se preocupe, estamos para ayudarle

Para comenzar, presione el botón

Usuario

carvajalj

[¿Qué es mi usuario?](#)

Comenzar

Seleccionar "comenzar"

Recuperar contraseña



Continúe si tiene acceso a este correo

Correo electrónico registrado  
M\*\*\*\*O@GMAIL.COM

Si ese corresponde a su correo dar click en "Continuar"

Si no tiene acceso a su correo electrónico debe contactarnos vía [WhatsApp](#).

Continuar

Recuperar contraseña



Código BAC

Ingresar con Face ID



[o ingrese con PIN](#)

Aparecerá una segunda opción para verificar su identidad

# Recuperar contraseña

< Recuperar contraseña X



¡Revise su correo!

Hemos enviado una contraseña temporal al correo: M\*\*\*\*O@GMAIL.COM

Contraseña temporal

¿No recibió la contraseña temporal?

Reenviar

ia



Contraseña temporal validada correctamente

Esto aparecerá si colocó la contraseña correcta

Colocar la contraseña temporal que llega a su correo

Continuar

Dar click en "Continuar"

< | Recuperar contraseña X

Requisitos que debe cumplir la contraseña

- Entre 8 y 16 caracteres
- 1 consonante
- 1 vocal
- 1 mayúscula
- 1 minúscula
- 1 número
- Sin espacios en blanco
- Sin secuencias de números o letras (123)
- Sin repeticiones de números o letras (222)
- No puede usar su nombre de usuario

Condiciones para generar la contraseña

Continuar



Esto aparecerá si se aplicó el cambio correctamente

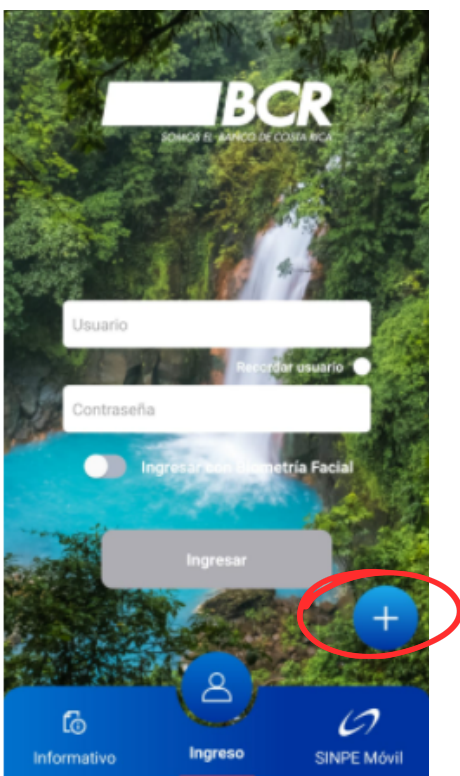
Nueva contraseña guardada exitosamente

# ¡Aprendiendo a usar BCR Móvil!

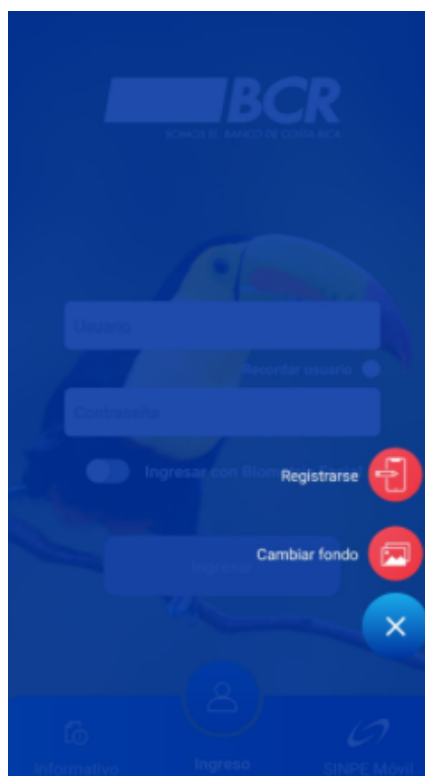


## Proceso para afiliarnos a la aplicación BCR Móvil:

**Paso 1- Abrimos la aplicación y pulsamos sobre el signo de más (+)**



**Paso 2- Pulsamos sobre la opción de Registrarse**



**Paso 3- Completamos los datos y se pulsa sobre Registrarse**



**Nota: si se están teniendo problemas con la afiliación se puede contactar al: Centro de Asistencia (506) 2211-1111 o al correo electrónico [CentroAsistenciaBCR@bancobcr.com](mailto:CentroAsistenciaBCR@bancobcr.com)**

# ¡Conozcamos la aplicación!

Cerrar sesión

## Configuración y nueva contraseña



## Consultar tipo de cambio del dólar



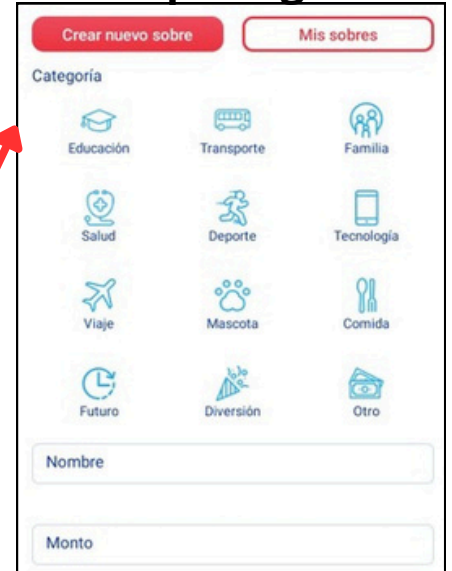
## Hacer SINPES de manera segura



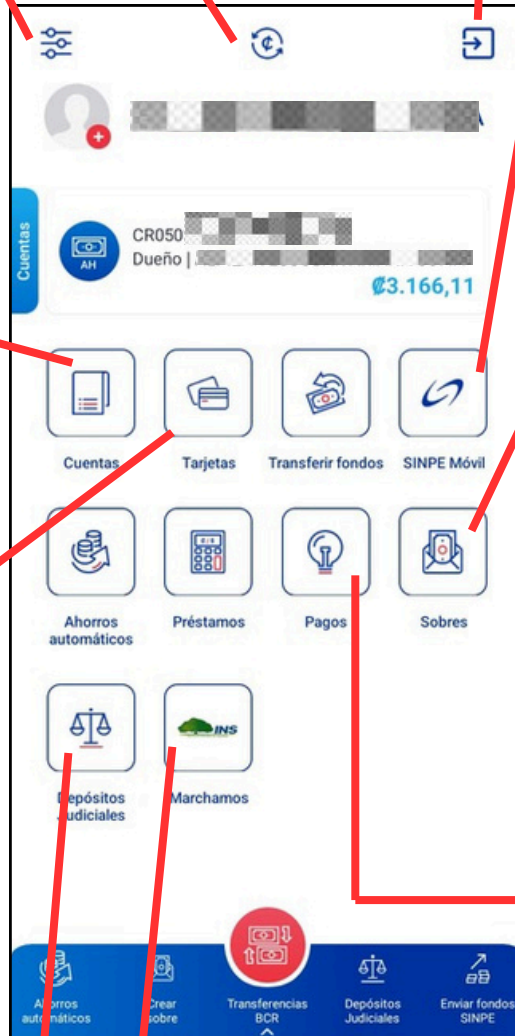
## Consulta y matrícula de cuenta



## Guardar el dinero en sobres por seguridad



## Métodos de pago y solicitud de PIN



## Pago de servicios



## Consulta de estado de préstamo



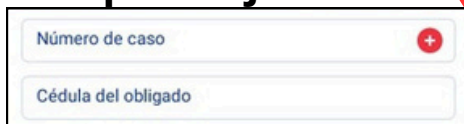
## Consulta y pago de Marchamo



## Hacer ahorros automáticos

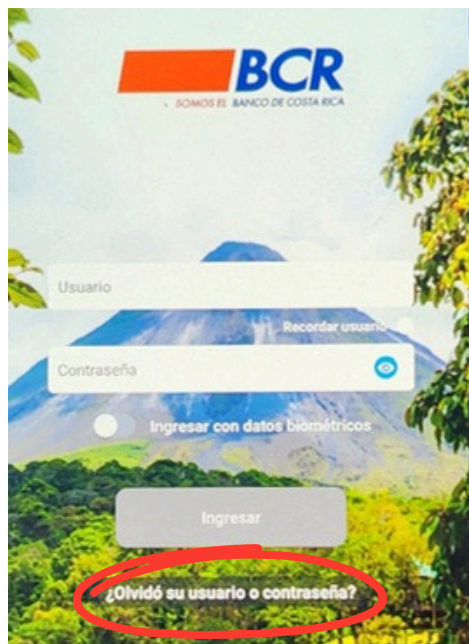


## Depósitos judiciales



# ¿Cómo recuperar el usuario o la contraseña?

**Paso 1- Pulsar sobre la opción ¿Olvidó su usuario o contraseña?**



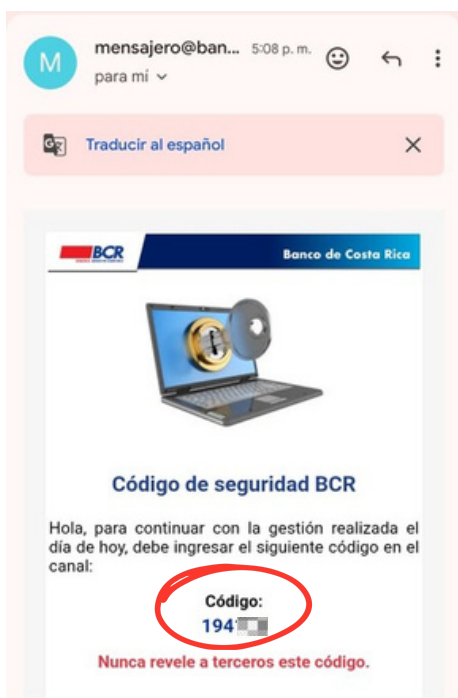
**Paso 2- Seleccionar Usuario o Contraseña (según lo que necesitemos)**



**Paso 3- Completamos los datos solicitados Para Usuario:**

**o para Contraseña:**

**Paso 4- Al correo se nos enviará un código de seis dígitos que nos pide la aplicación. Digitamos el código (en la aplicación) solicitado para ir al Paso 5**



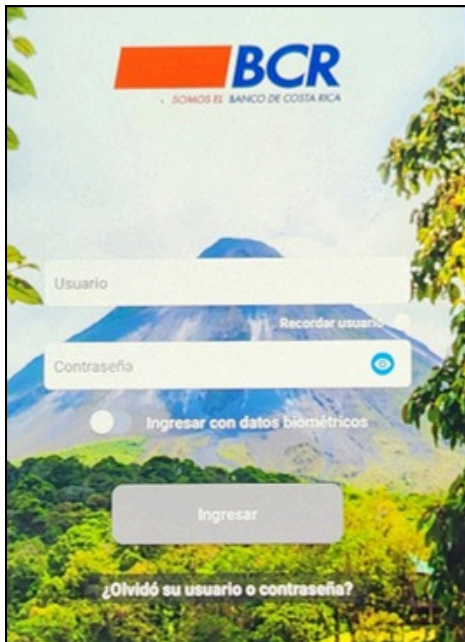
**Paso 5- Digitar la nueva contraseña o usuario según lo hayamos solicitado en el espacio indicado por la aplicación**

**¡Importante! Siempre anotar los usuario y contraseñas en una libreta que podamos mantener en un lugar seguro**



# ¿Cómo ingresar con datos biométricos (huellas dactilares o reconocimiento facial)?

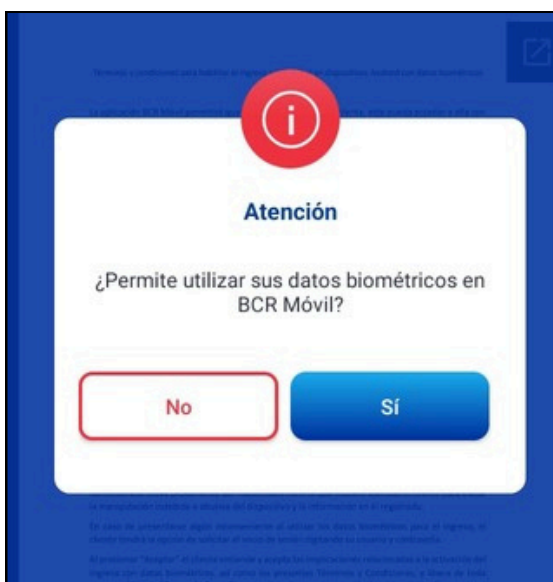
**Paso 1- Digitar el usuario, la contraseña y activar el botón “ingresar con datos biométricos”**



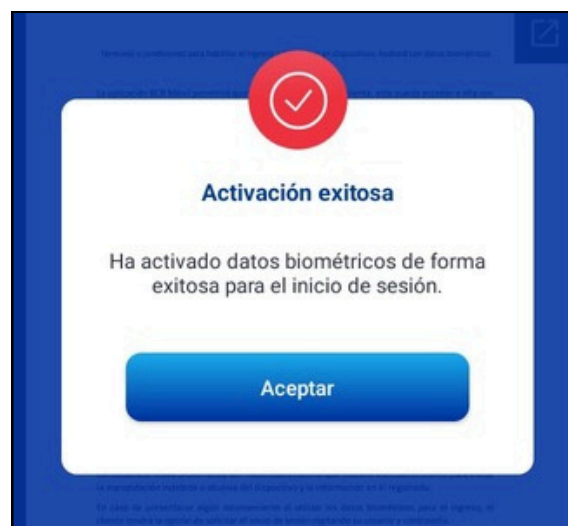
**Paso 2- Leer los términos y condiciones del uso. Si no tenemos huellas o rostros ya registrados en el celular, no podremos avanzar. Si estamos de acuerdo pulsamos aceptar**



**Paso 3- Pulsamos “Sí” si estamos de acuerdo**



**¡Ya podemos ingresar con la huella o rostro!**



# ¡Aprendiendo a usar BN Móvil!

Descargamos la aplicación del BN:



Proceso para afiliarnos a la aplicación BN Móvil:

1- Abrimos la aplicación y seleccionamos la opción "AFÍLIESE"

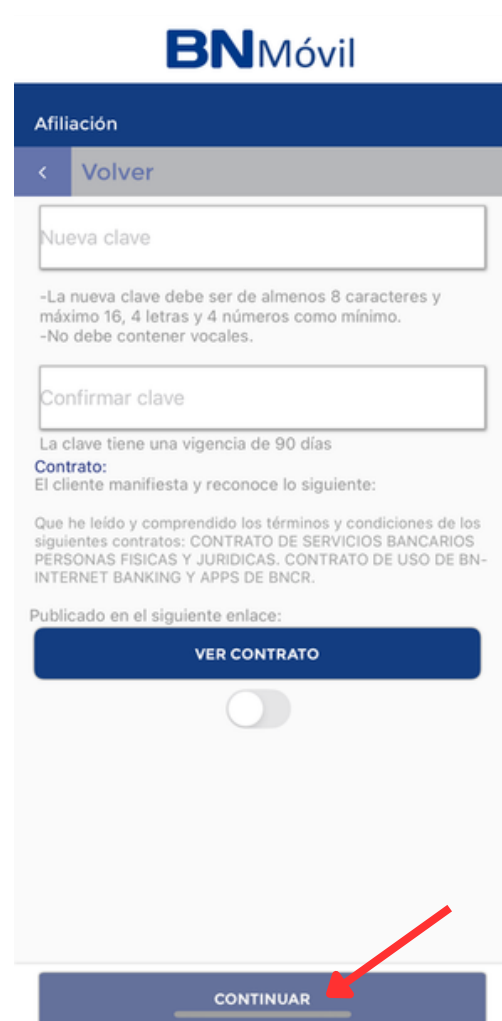
2- Completamos la información solicitada (para ello necesitamos tener nuestra tarjeta a mano) y seleccionamos la opción de continuar.



**3- Como tercer paso tendremos que colocar le pin de nuestra tarjeta. (el que utilizamos para sacar dinero de los cajeros automáticos).**



**4- Creamos una clave Alfanumérica (contiene letras y números) que sea de mínimo 8 caracteres, confirmamos la clave y aceptamos los términos.**



**Nota: Al terminar este proceso podremos acceder a la aplicación y sus diversos servicios. Sin embargo, esto no significa que tengamos inmediatamente el servicio de SINPE Móvil.**

# ¿Cuáles servicios nos brinda el BN Móvil?



En el panel de consultas podremos ver todo lo relacionado a nuestra cuenta, los movimientos de los mismos.



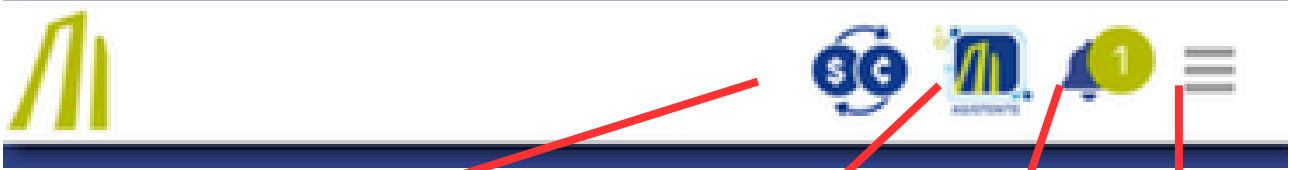
En el panel de transferencias podremos realizar transferencias de diversos tipos y retirar dinero.



En el panel de pagos podemos realizar los pagos de servicios fijos, así como seguros, recargas y demás.



En el panel de tarjetas y préstamos podemos ver todas las tarjetas que tenemos, así como cambiar el pin de las mismas, ver nuestros préstamos, entre otros.

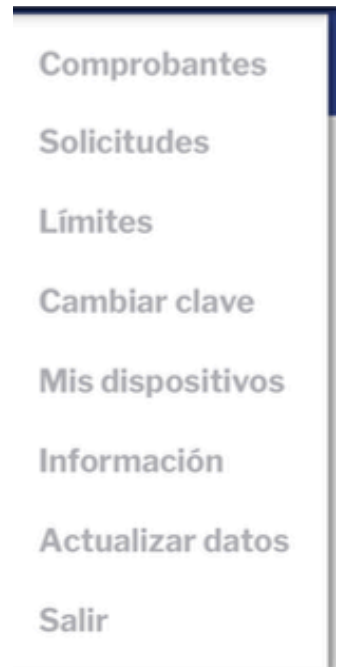


**Al seleccionar esta opción nos saldrá el tipo de cambio del dólar en ese día.**

**Al seleccionar esta opción nos dirige a un asistente virtual para cuando tenemos complicaciones con la aplicación.**

**Al seleccionar esta opción veremos las notificaciones que nos dará la aplicación.**

**Al seleccionar esta opción tendremos un menú que nos brinda diversas opciones, entre ellas, "salir" que es cerrar la sesión de la aplicación.**



# ¿Cómo recuperar la contraseña del BN Móvil?

1- Seleccionamos en ¿Olvidó su contraseña?



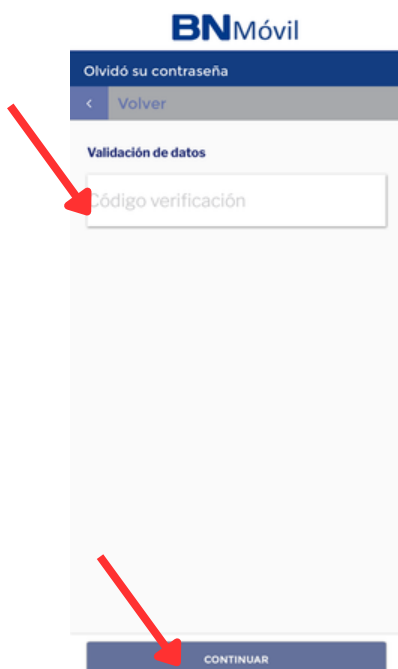
2- Rellenamos con campos con la información que solicita (es la misma que la afiliación) y luego continuar.



3- Debemos seleccionar el método por el cuál deseamos que nos llegue un código de seguridad. Ya sea, por correo electrónico o por mensaje directo. Luego seleccionamos "enviar"



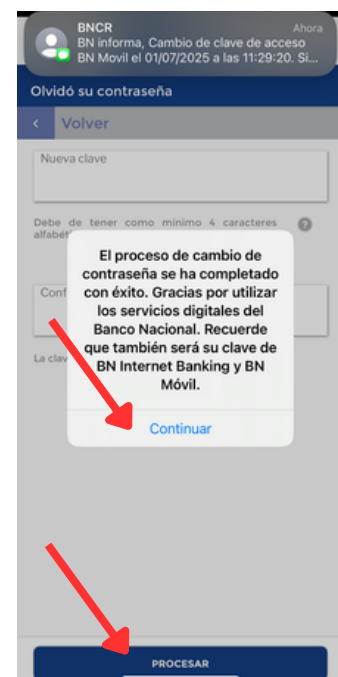
4- Ingresamos el código que llegó a nuestro número de teléfono o correo electrónico. Luego seleccionamos continuar.



5- Ingresamos la nueva contraseña y la confirmamos en el segundo espacio. Seleccionamos procesar.



6- Al confirmar la contraseña correctamente nos saldrá el siguiente aviso. Seleccionaremos continuar y luego procesar. Así terminaremos el proceso.

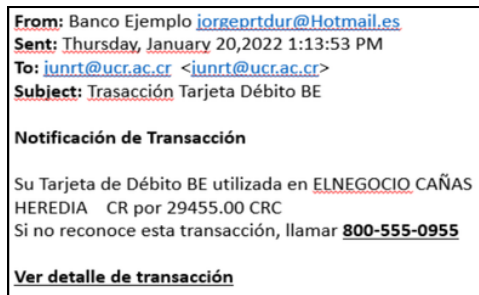


# Prevención de estafas

¡Recordemos que ninguna entidad bancaria o de servicios (municipalidad, clínicas, etc.) pedirá información privada o de seguridad, como claves de acceso, códigos, claves de tarjetas ni cualquier otro dato sensible!

## Métodos más comunes:

1) Phishing (correos electrónicos falsos): Correos electrónicos que parecen provenir de una empresa o de instituciones financieras confiables. No aportar información confidencial como contraseñas, datos de tarjetas de crédito o débito, códigos de seguridad, entre otros.



2) Skimming (clonación de tarjetas de débito y crédito): es la instalación de dispositivos especiales en cajeros automáticos, con el objetivo de copiar la información de las tarjetas de débito o crédito. Se recomienda examinar el cajero (ranuras donde se ingresa la tarjeta y donde sale el efectivo) y cubrir el teclado con la mano para que no vean el PIN.



3) Programas para robo de información: la instalación de programas que han sido descargados en computadoras o dispositivo móvil con programas maliciosos. Se recomienda mantener los programas antivirus actualizados, así como evitar descargar aplicaciones de sitios no confiables o por medio de correos o enlaces de descarga desconocidos.



4) Transacciones no autorizadas: ocurre cuando han obtenido los datos necesarios para ingresar a una plataforma bancaria, o bien, cuando poseen los códigos contenidos en ambos lados de una tarjeta de débito o crédito. Con esa información, se pueden realizar compras o transferencias sin tu consentimiento. Para protegerte, se recomienda revisar regularmente las transacciones, activar las notificaciones de actividad de las cuentas y tarjetas y notificar de inmediato a tu institución financiera si se observa alguna transacción irregular.

5) Ingeniería social: son técnicas de manipulación para engañar a sus víctimas y así obtener la información suficiente para ingresar a las plataformas bancarias. Dentro de los medios más utilizados se pueden mencionar: llamadas telefónicas, correos electrónicos y mensajes de texto a dispositivos móviles, entre otros. Se recomienda tener contraseñas fuertes, no compartir información de seguridad o confidencial, proteger los dispositivos empleados para el ingreso a sistemas bancarios, no utilizar redes públicas para gestiones bancarias y mantenerse informado sobre las diferentes modalidades de fraude.

Proyecto para la Promoción del Envejecimiento Saludable por medio de las Tecnologías de la Información y Comunicaciones: aportes de la Psicología Humanista desde la Atención Centrada en la Persona en el grupo de personas mayores Vida y Salud, Mercedes Norte de Heredia

## Transferencias II

- BAC (verificación de saldo, uso de SIMPE móvil y pago de servicios).....94
- BCR (verificación de saldo, uso de SIMPE móvil y pago de servicios).....101
- BN (verificación de saldo, uso de SIMPE móvil y pago de servicios).....108

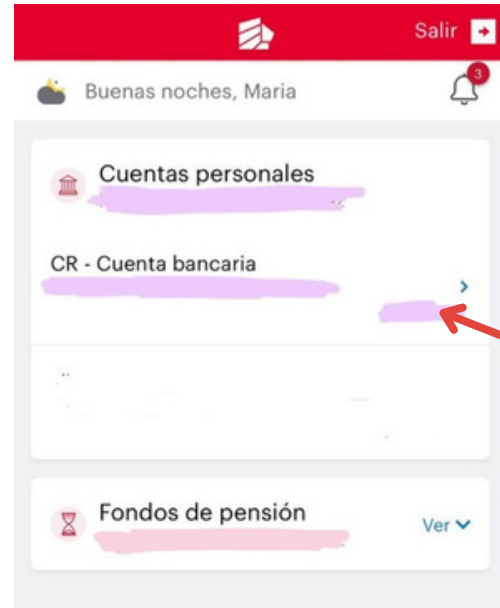
# ¡Aprendiendo más sobre Banca Móvil BAC!

## ¿Cómo verifico el saldo de mi cuenta?

1- Ingresa a tu cuenta

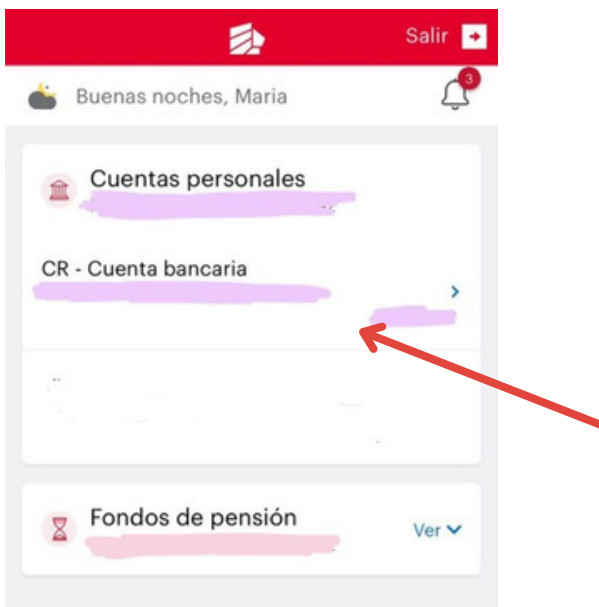


2-El saldo de tu cuenta aparecerá en el inicio



## Si quieres ver el desgloce de ingresos y gastos

1-Haz click sobre los datos de tu cuenta



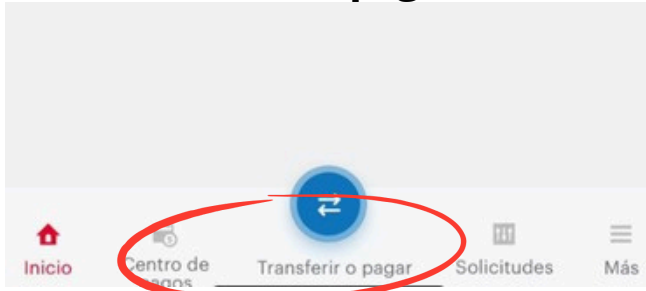
2-Haz click sobre los datos de tu cuenta



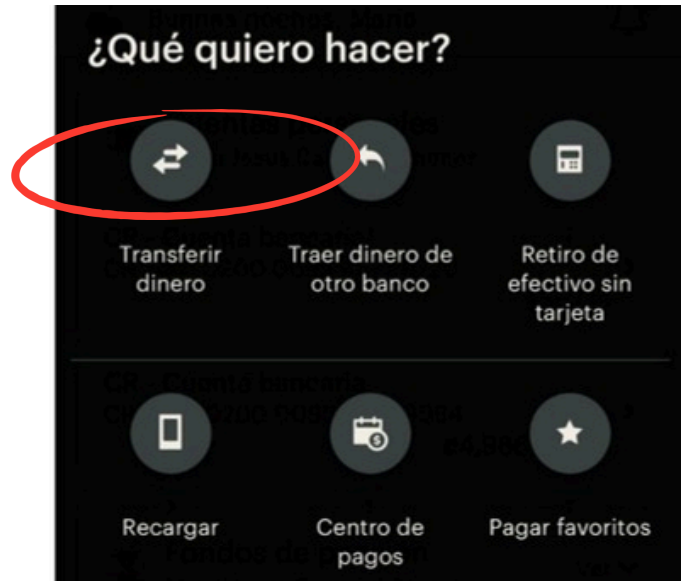
# ¡Aprendiendo más sobre Banca Móvil BAC!

¿Cómo usar el Sinpe Móvil? → Para hacerlo solo necesitas el número de celular y tu aplicación del Banco

1- Selecciona la opción de "transferir o pagar"



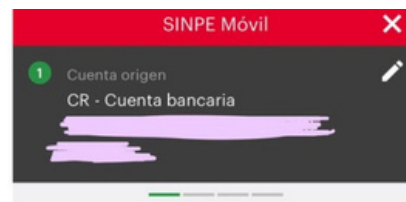
2- Selecciona "transferir dinero"



3- Selecciona la cuenta desde la que harás la transacción



4- Digita el número de celular, búscalo en contactos o selecciona un número guardado como favorito



Ver contactos guardados como favoritos

Escribir número de teléfono

Espacio para escribir el número

Selecciona aquí para guardar como favorito

Elija o digite el número de celular destino

Digitar número | Favoritos

Número de celular

Buscar en contactos

Debe digitar 8 dígitos.

Guardar como favorito

Continuar

Selecciona para buscar en contactos

# ¡Aprendiendo más sobre Banca Móvil BAC!

5- Digita en el espacio el número de teléfono de la persona a quien harás la transferencia

Elija o digite el número de celular destino

**Digitar número** | Favoritos

Número de celular [Buscar en contacto](#)

85054

Nombre registrado en SINPE Móvil

✓ Minor

Guardar como favorito ?

**Continuar**

Opción 3- Puedes seleccionar "Buscar en contactos", si tienes el número guardado en contactos

**SINPE Móvil**

1 Cuenta origen  
CR - Cuenta bancaria

Elija o digite el número de celular destino

**Digitar número** | **Favoritos**

Número de celular [Buscar en contactos](#)

Digite el número

Q Buscar

A

Ari U

Arias

- Selecciona el contacto en la lista

6- Verifica que el número y nombre sean los correctos

Número de celular [Buscar en contacto](#)

85054

Nombre registrado en SINPE Móvil

✓ Minor

Opción 2- Si ya tienes el número guardado en favoritos, haz click en "favoritos" y se desplegará tu lista de favoritos

**SINPE Móvil**

1 Cuenta origen  
CR - Cuenta bancaria

Elija o digite el número de celular destino

**Digitar número** | **Favoritos**

CD CARLOS

KV KAROL

MA MINOR

Q Buscar

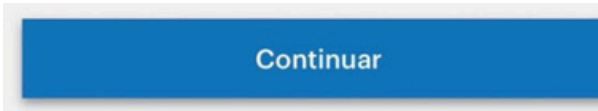
A

Ari U

Arias

# ¡Aprendiendo más sobre Banca Móvil BAC!

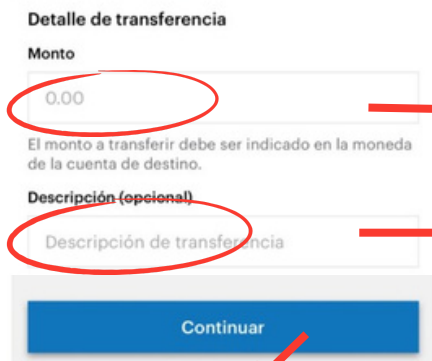
## 7- Selecciona "Continuar"



## 8- Verifica que todos los datos sean los correctos



Verifica que todos los datos sean correctos

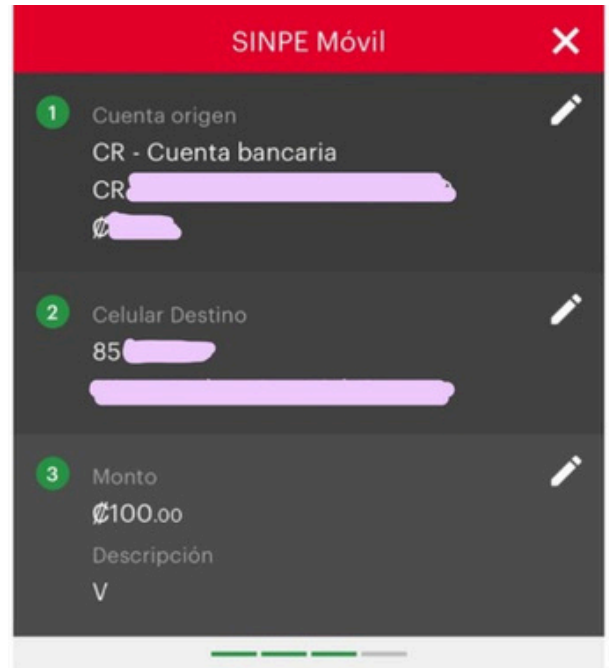


Coloca el monto

Pon una descripción de la transferencia, por ejemplo: "Pago del Bingo de Isabel"

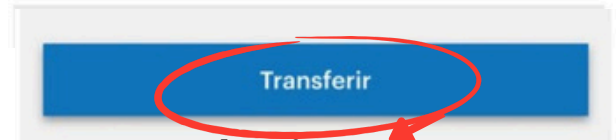
Selecciona continuar

## 9- Última verificación de datos

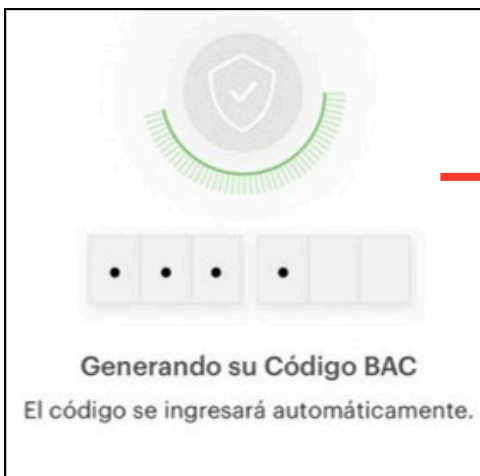


Confirme los datos seleccionados.

Verifique que los datos seleccionados son correctos antes de efectuar la transferencia.



Selecciona transferir



Esto indica que ya se inició el proceso de sinpe

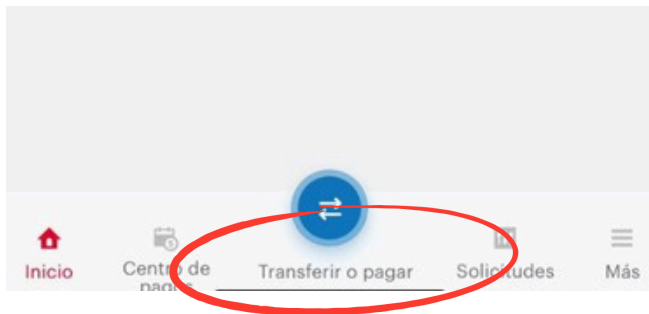
¡Importante!



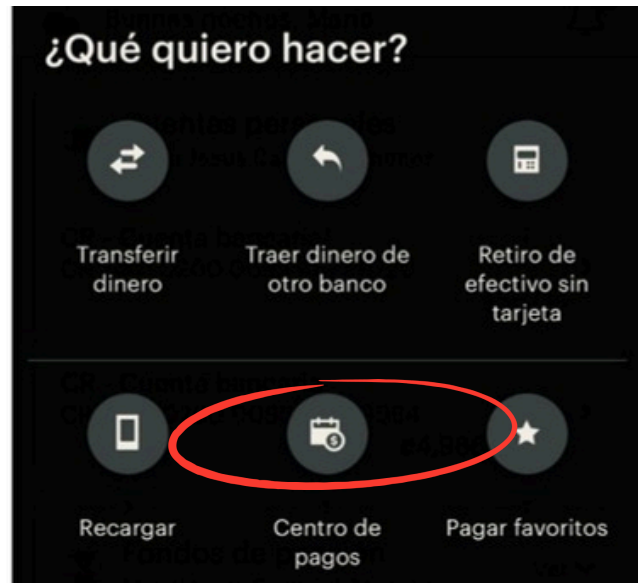
- Siempre verificar los datos, que el nombre sea el correcto
- Asegurarse que el monto esté escrito correctamente
- Cuidar que nadie esté observando los datos de su aplicación

# ¿Cómo pagar los servicios?

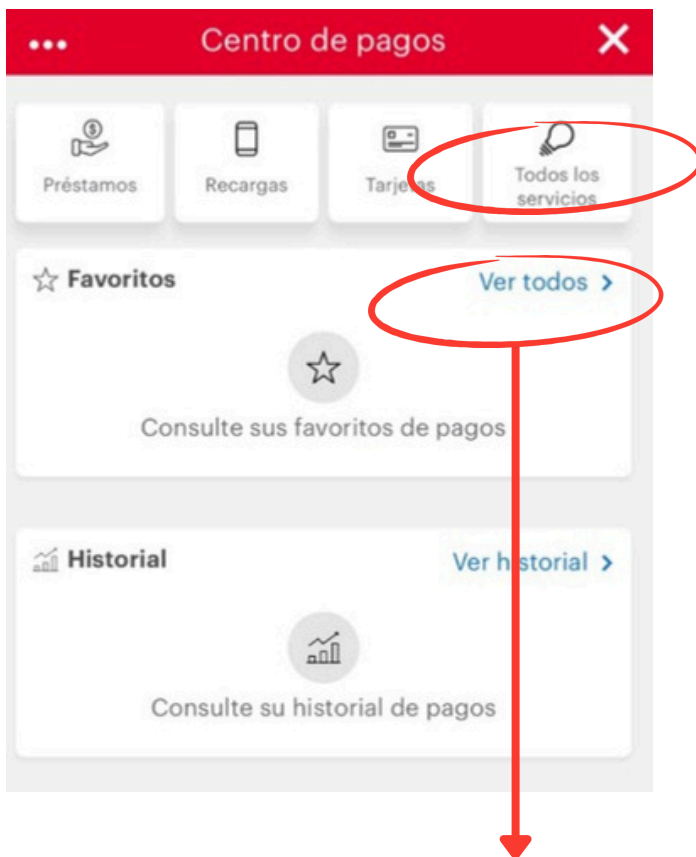
1- Selecciona la opción de "transferir o pagar"



2- Selecciona "centro de pagos"



3- Selecciona "todos los servicios"



Si ya tiene guardados favoritos, selecciona este apartado para ver tus pagos favoritos guardados

4- Selecciona el tipo de servicio a pagar



# ¿Cómo pagar los servicios?

## 5- Selecciona el servicio que vas a pagar

The screenshot shows a mobile application interface with a red header labeled 'Pagos'. Below the header is a search bar with the text 'Busque los servicios a pagar'. A list of service providers is displayed, each with a red arrow pointing to the right:

- Ministerio de Hacienda
- Municipalidad Montes de Oro
- Municipalidad de Alajuela
- Municipalidad de Alajuelita
- Municipalidad de Aserri

## 7- Verificar los datos y ver el monto de pago pendiente

The screenshot shows a mobile application interface with a red header labeled 'Pago de servicios'. Below the header, a green circle with the number '1' is next to the text 'Proveedor de servicio Municipalidad de Alajuela'. Below this, it says 'Favorito' and 'Agua'.

Municipalidad de Alajuela

Identificación: [redacted]

Total 1 factura

### Factura

Vence el: [redacted]

Identificación: [redacted]

Nombre: [redacted]

Numero Recibos: 1

Fecha de vencimiento: [redacted]

Pendiente



## 6- Colocar número de cédula

The screenshot shows a mobile application interface with a red header labeled 'Pago de servicios'. Below the header, the text '1. Consultar' is displayed. Below this, the word 'Identificación' is circled in red. Below the circled text is a text input field. Below the input field, the text 'El campo debe cumplir con: \* Valores Numéricos Enteros.' is displayed. Below this, there is a checkbox labeled 'Guardar favorito'. Below the checkbox is a blue button labeled 'Continuar'. At the bottom of the screen, there is a numeric keypad with buttons for digits 1-9, 0, and a 'Done' button.

## 8- Dar click en "pagarr" para realizar el pago

The screenshot shows a mobile application interface with a blue button labeled 'Pagar' at the bottom of the screen.

Puedes seleccionar esta casilla para guardar en favoritos



### 1. Consultar

Identificación

El campo debe cumplir con: \* Valores Numéricos Enteros.

Guardar favorito

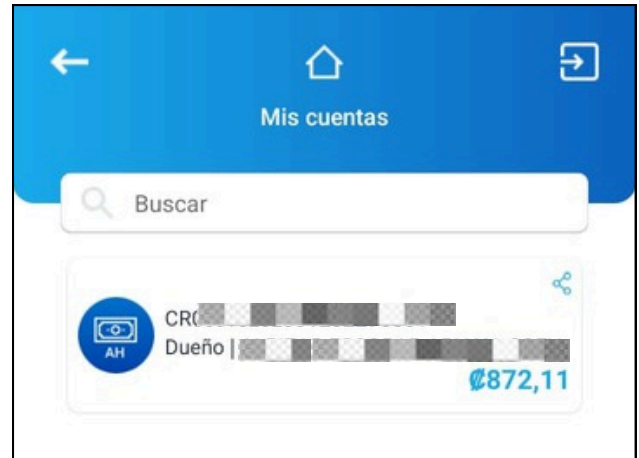
# ¡Aprendiendo a usar BCR Móvil!

¿Cómo verificar el saldo y los movimientos de la cuenta?

## 1- Pulsamos sobre "Cuentas"



2- Veremos un listado de las cuentas BCR que tengamos, pulsamos sobre la que deseemos consultar



## 3- Podremos visualizar los movimientos

Pulsando sobre el botón podremos descargar el estado de cuenta detallado

Las transacciones son los movimientos de dinero en nuestra cuenta. Pueden ser:

- Recientes: fueron hechos hace poco
- Anteriores: movimientos con más tiempo de haberse realizado



Saldo actual en la cuenta, no contempla el dinero protegido en sobres

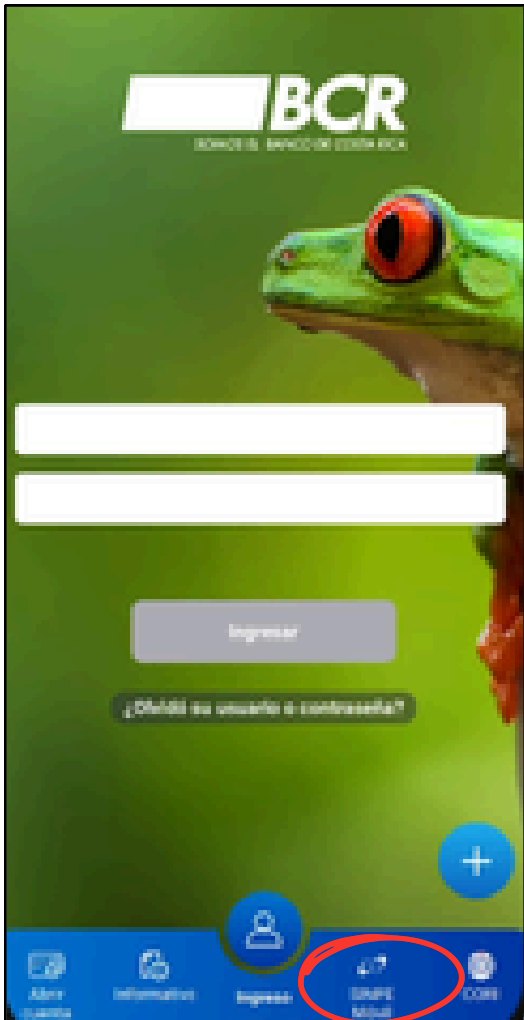
Son las transacciones que están en proceso de cobro

Cantidad de dinero transferido. Saldrá en rojo si fue un egreso y azul si fue un ingreso

# ¿Cómo hacer SINPES?

Opción #1: Por mensajería de texto. No requiere que ingresemos usuario, ni contraseña, tampoco requiere clave virtual

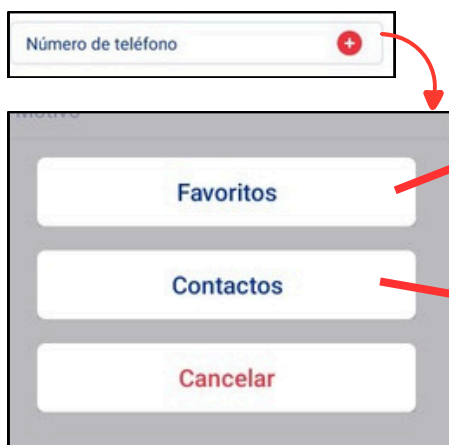
## 1- Pulsamos sobre SINPE Móvil



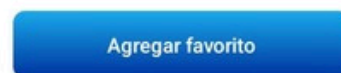
## 2- Ingresamos los datos que se solicitan



Pulsando el botón de + podemos seleccionar un contacto registrado como favorito o a alguien de nuestra lista de contactos. Es más seguro que ingresar el número

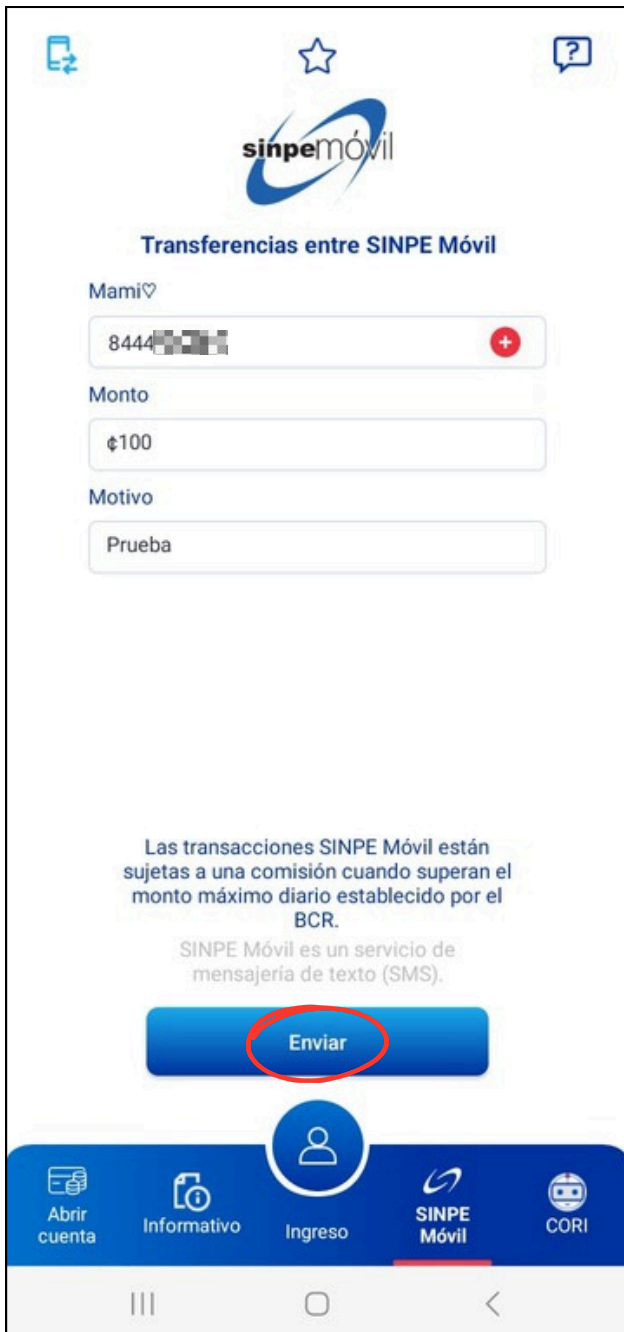


Dentro de la opción de "Favoritos", pulsamos sobre "Agregar favoritos" y en la lista de contactos seleccionamos al de nuestra preferencia

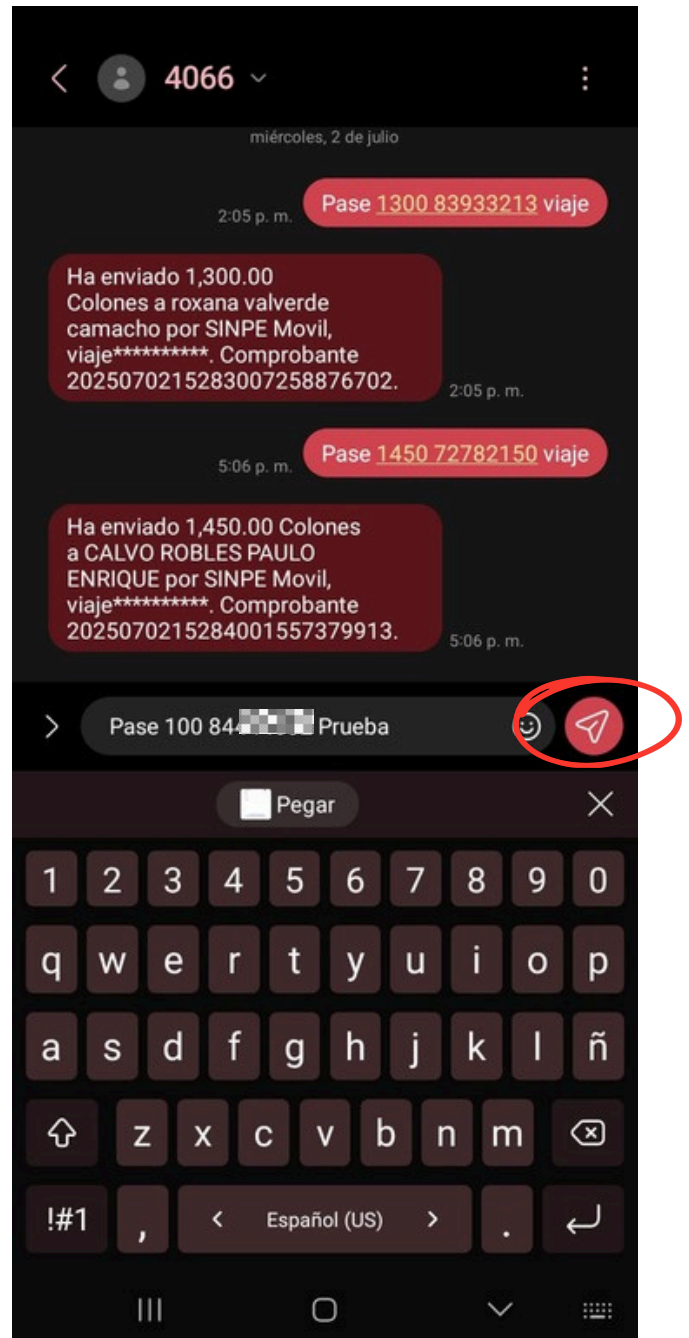


Pulsando sobre "Contactos" se desplegará nuestra lista y seleccionamos uno

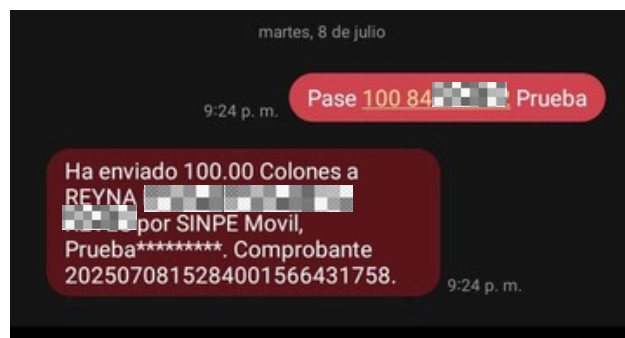
### 3- Llenamos los espacios y pulsamos enviar



### 4- Se abrirá la aplicación de mensajes con el mensaje listo para hacer el Sinpe. Sólo pulsamos sobre enviar



### 5- Se generará el comprobante de la transacción con el nombre de la persona destinataria



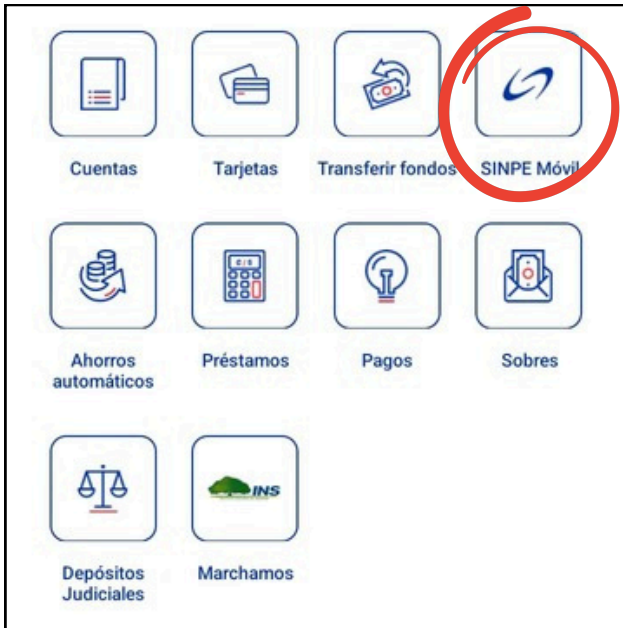
## Opción #2: Desde la aplicación. Requiere que ingresemos, se solicita la clave virtual. Con este método se realizan el pago de servicios

- ¿Cómo solicitar la BCR Clave Virtual? Video de Youtube: Tutorial Aprendé a solicitar tu Clave Virtual - BancoBCR

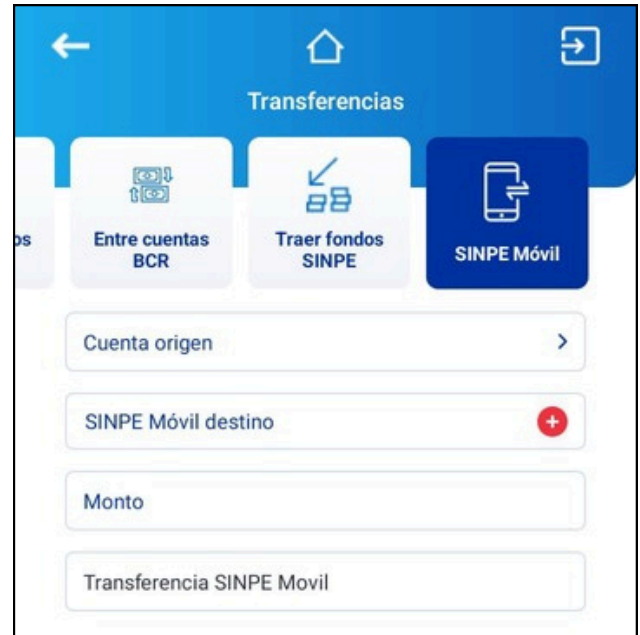
Enlace:

[https://www.youtube.com/watch?v=vpIVraGB4Qk&ab\\_channel=BancoBCR](https://www.youtube.com/watch?v=vpIVraGB4Qk&ab_channel=BancoBCR)

### 1- Ingresamos a la aplicación y pulsamos sobre Sinpe Móvil



### 2- Llenamos la información que se solicita



### 3- Pulsamos sobre validar

Cuenta origen

CRC ALPIZAR [redacted] > ₡772,11

SINPE Móvil destino

Mami♥ 844 [redacted] +

Monto

₡100

Motivo

Prueba 2

**Validar**

### 4- Revisamos que sea el destinatario que queremos y pulsamos sobre "Aplicar"

Tipo de transferencia

SINPE Móvil

Cuenta origen

CRC ALPIZAR [redacted] > ₡772,11

SINPE Móvil destino

REYNA 844 [redacted]

Monto a debitar	₡100,00
Comisión	\$0,00
Monto a transferir	₡100,00
Motivo	Prueba 2

**Corregir** **Aplicar**

4- Se abrirá una pestaña donde se solicita la clave virtual, luce así:



Ingrese su código de seguridad de BCR Clave Virtual

6- Ingresamos la clave de acceso y luego pulsamos Aceptar



Cancelar

Aceptar

8- Ingresamos el código y luego pulsamos sobre Confirmar



Ingrese su código de seguridad de BCR Clave Virtual

5- Ingresamos a la aplicación de BCR Clave Virtual para obtener el código



7- Se generará el código para poder hacer el Sinpe



Código de seguridad

451 035



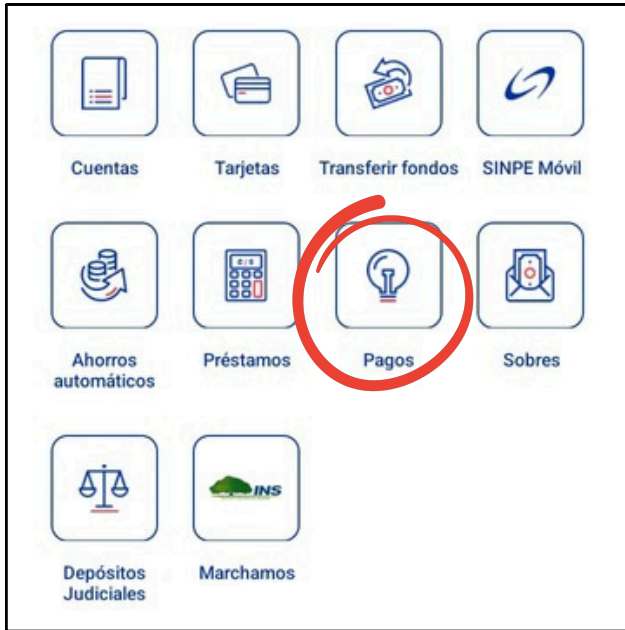
Atención

Estos valores dan acceso a su cuenta bancaria. Por su seguridad siga las instrucciones dadas en Bancobcr.com.

**Nota: Dado a que el código se reinicia cada cierto tiempo, si nos queda poco, podemos esperar a que se reinicie la cuenta regresiva e ingresamos el código en la aplicación del BCR Móvil**

# ¿Cómo realizar un pago de servicios en BCR Móvil?

## 1- Ingresamos a Pagos



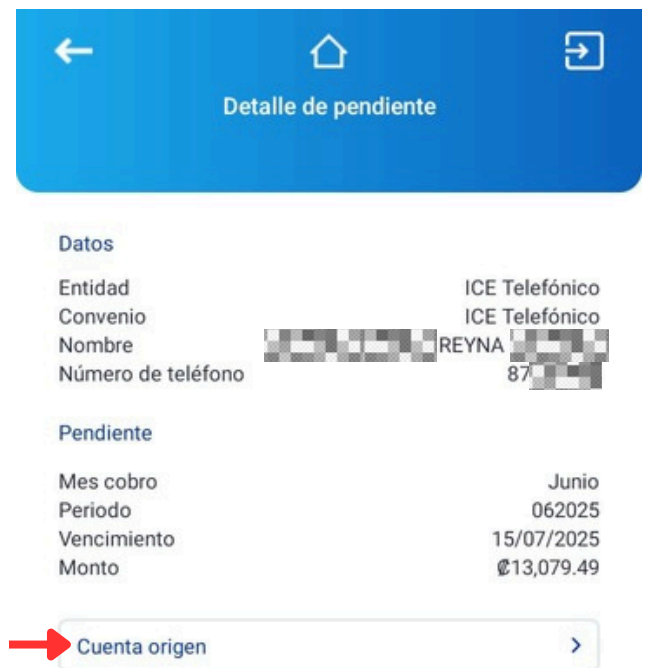
## 2- Del listado, buscamos el servicio que deseemos pagar



## 3- Dependiendo del pago, nos pedirá NISE, contrato o número telefónico, entre otros. Se escribe el dato y se pulsa sobre "Consultar" para ver los pendientes



## 4- Verificamos los datos y seleccionamos la cuenta con la cual se hará el pago



## 5- En el Detalle de pendiente pulsamos sobre "Validar"

Detalle de pendiente

Datos

Entidad	ICE Telefónico
Convenio	ICE Telefónico
Nombre	REYNA
Número de teléfono	87

Pendiente

Mes cobro	Junio
Periodo	062025
Vencimiento	15/07/2025
Monto	€13,079.49

Cuenta origen

AH ALPIZAR €672,11

Validar

## 6- Para validar el pago pulsamos sobre "Aplicar"

Validar pago

Datos

Entidad	ICE Telefónico
Convenio	ICE Telefónico
Nombre	REYNA
Número de teléfono	87

Pendiente

Mes cobro	Junio
Periodo	062025
Vencimiento	15/07/2025
Monto	€13,079.49

Cuenta origen

AH ALPIZAR €672,11

Corregir

Aplicar

**7- Para pagar, se solicitará el código de la clave virtual. Hacemos el mismo procedimiento previamente visto y nos darán el comprobante de pago**



Ingrese su código de seguridad de BCR Clave Virtual

**Nota: Debido a la nueva actualización de la aplicación BCR Móvil, algunos dispositivos presentan problemas para añadir pagos como favoritos**

# ¡Aprendiendo a usar BN Móvil!

¿Cómo verificar el saldo y los movimientos de la cuenta?

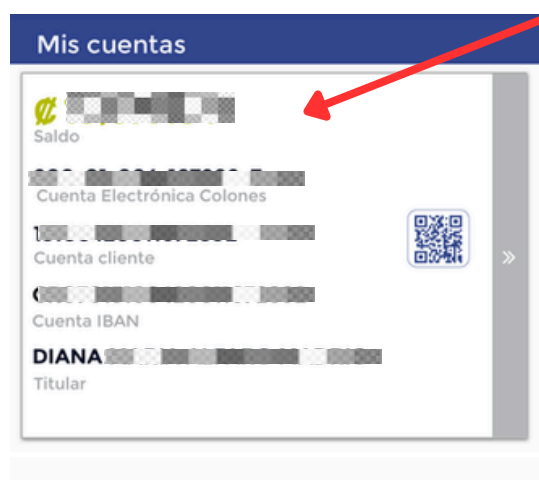
**Paso 1- Ingresar a la aplicación. Debemos digitar nuestro número de cédula y seleccionar el botón de siguiente. Luego, introducir la contraseña que creamos y seleccionamos ingresar.**



**Paso 2- Al ingresar al menú principal, verificamos que nos encontremos en consultas. Y seleccionamos cuentas.**



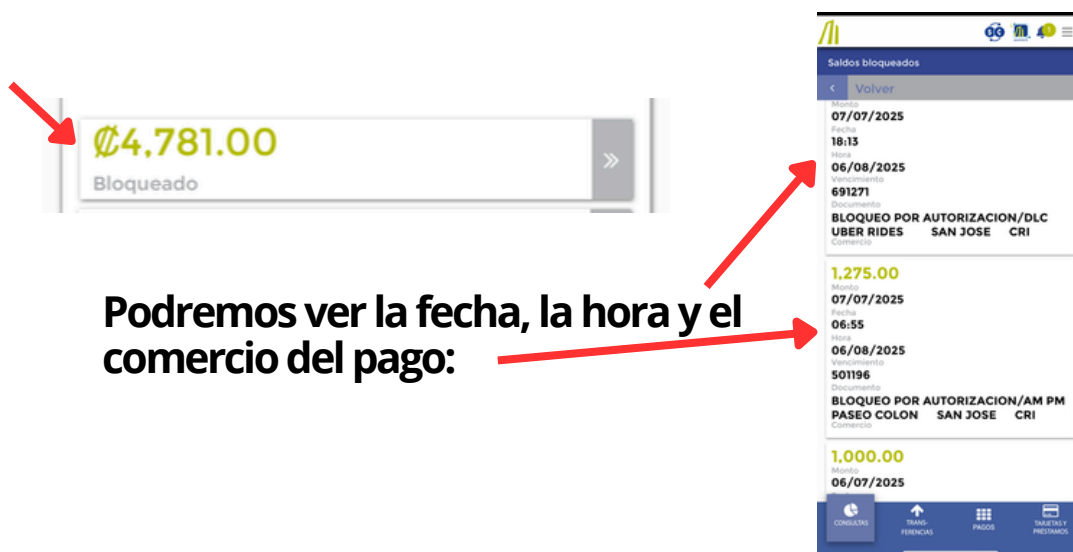
**Paso 3- La aplicación nos va a dirigir a nuestra cuenta, ahí veremos el saldo de la cuenta. También información importante como la cuenta electrónica, cuenta cliente y cuenta IBAN. Vamos a seleccionar el cuadro en dónde sale nuestra cuenta.**



**Paso 4- Al realizar el paso anterior, tendremos el siguiente menú dónde tendremos las siguientes opciones: El saldo de nuestra cuenta, el saldo bloqueado, el saldo congelado y los movimientos del último mes.**

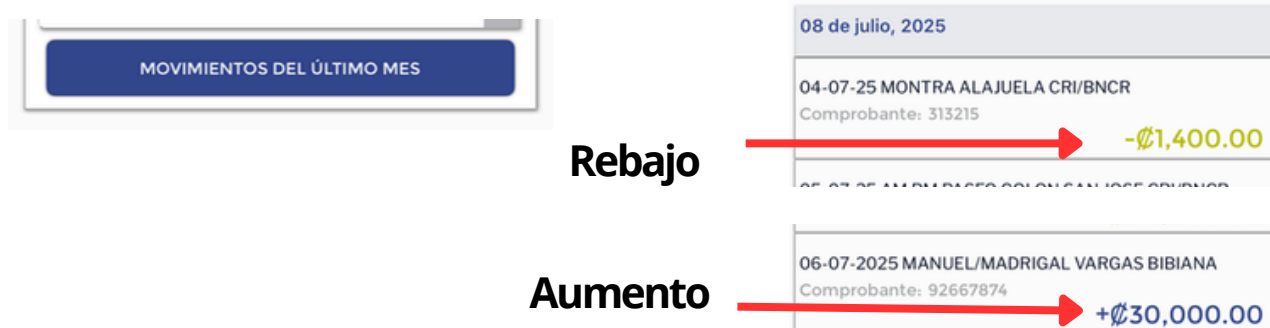


**Paso 4.1 - Para visualizar nuestros movimientos bloqueados, seleccionamos la opción que posee el monto bloqueado y se desplegarán los pagos correspondientes.**



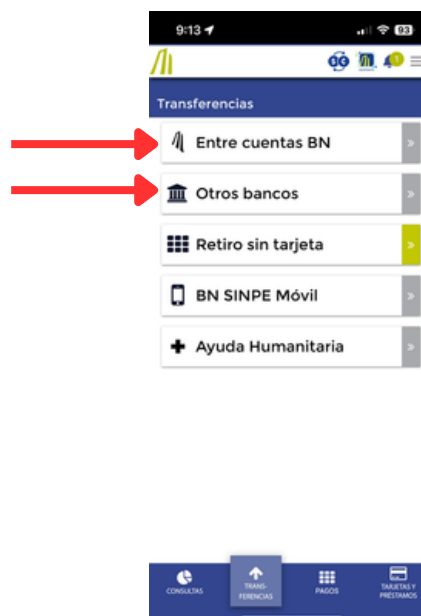
**Podremos ver la fecha, la hora y el comercio del pago:**

**Paso 4.2 - Para visualizar nuestros movimientos del último mes, seleccionamos la opción que lo dice. Ahí se verán todos los movimientos (rebajos y aumentos) del saldo del último mes. Los aumentos serán en color azul y los rebajos se verán en color verde.**



**¿Cómo realizar transferencias en el BN móvil?**

**→ Nota: A través del BN móvil podemos realizar transferencias a cuentas del mismo banco o de bancos distintos. Sin embargo, para ellos debemos inscribir la cuenta a través de la página web del BN. Por lo que, conlleva pasos adicionales fuera de la aplicación. Por eso veremos realizar sinpe móviles.**



**Paso 1- Para realizar un sinpe móvil debemos tener registrado nuestro número de celular en el banco. Debemos corroborar que dicho número no se encuentre vinculado a otra entidad bancaria.**

**Para afiliarse el número debemos ingresar a la opción de BN sinpe móvil.**



**Paso 2- Seleccionamos la opción de AFILIAR y seleccionamos el medio por el cual se recibirá el código de verificación. Normalmente será por correo ya que, se supone que no tendremos el número celular registrado.**



**Paso 2.1- Al seleccionar el medio, este aparecerá en color verde. Luego seleccionamos la opción de continuar.**

Por favor seleccione el medio por el cual desea recibir su código de verificación.



**Paso 3- Debemos llenar la información que se nos solicita.**

**En el caso del BN móvil solo permite números telefónicos de líneas CLARO, KOLBI Y MOVISTAR.**

**Nota 1: Es mejor que no activemos esta opción, ya que es más fácil que nos puedan estafar o utilizar nuestro número para sacar dinero de nuestra cuenta.**

**Nota 2: Esta opción sí debemos activarla, pero el monto que ingresemos no debe ser tan alto.**



**Paso 4: Seleccionamos el número de cuenta a la que queremos vincular y luego ingresamos el código de verificación que tuvo que llegar al medio que preferimos.**

**Además, debemos aceptar lo términos en el botón (que se pondrá de color verde).**

**Por último, se selecciona continuar.**



## ¿Cómo realizar un sinpe móvil?

**Paso 1- Ingreso a transferencias, BN SINPE Móvil**



**Paso 2- Selecciono la opción de TRANSFERENCIA**



**Paso 3- Ingreso los datos que me solicita: número de teléfono, monto que voy a transferir, selecciono la cuenta desde la que realizo la transferencia y coloca un detalla (por ejemplo: número de rifa, comida compartida, etc.). Y selecciono continuar.**



**Paso 4- Nos aparecerá la opción de cual medio deseamos para que nos llegue el código de verificación. Lo seleccionamos y este se pondrá en verde. Luego seleccionamos continuar.**



**Paso 5- Veremos los datos de nuestra transferencia. Los mismos debemos corroborar: monto, número telefónico, NOMBRE DE LA PERSONA, detalle y cuenta a la que debitaremos. Debemos ingresar el código que nos llegó. Si corroboramos que todo es correcto, seleccionamos la opción de continuar y nuestra transferencia será exitosa. Tendremos un comprobante, el cual lo podemos compartir como respaldo de la transferencia.**



## ¿Cómo realizar un pago de servicios en BN Móvil?

**Paso 1- Ingreso a menú de PAGOS y seleccionamos INCLUIR SERVICIOS**



**Paso 2- Seleccionamos el medio por el cual deseamos que nos llegue el código de verificación. Y luego seleccionamos continua.**



**Paso 3- Llenamos la información que se nos solicita. Esta va a depender del servicio que queramos pagar.**

**Por ejemplo: para pagar el agua nos va a pedir que consultemos por NISE o por # de recibo.**

**Para pagar planes telefónicos nos pedirá o el # de teléfono o recibo.**



Los convenios que se pueden pagar en el BN Móvil son los siguientes:

Seleccione la empresa

AyA	ICE
Liberty Hogar	JASEC
CCSS	Liberty Móvil (Movistar)
CLARO	TIGO
CNFL	
ESPH	

**Paso 4-** Al confirmar que los datos del servicio son correctos, agregamos el código que nos llegó y presionamos Guardar o Registrar.

**Paso 5-** Nos devolvemos al menú de pago y verificamos en mis pagos que salga el que acabamos de registrar.



**Paso 6-** Vamos a seleccionar el pago que deseamos realizar. Pulsamos continuar y luego de revisar que los datos sean correctos, seleccionamos confirmar.

Nos saldrá un comprobante de pago que podemos compartir de igual manera que con los comprobantes de los sinpes móviles.



Proyecto para la Promoción del Envejecimiento Saludable por medio de las Tecnologías de la Información y Comunicaciones: aportes de la Psicología Humanista desde la Atención Centrada en la Persona en el grupo de personas mayores Vida y Salud, Mercedes Norte de Heredia

## WhatsApp I

- Descripción de la interfaz de WhatsApp: botones principales y para qué funcionan.....116
- Cómo enviar mensajes, llamar, enviar audios y video audios.....118
- Privacidad de WhatsApp.....122
- Cómo cambiar la foto de perfil.....126
- Cómo subir estados.....128
- Cómo guardar fotos en WhatsApp si no se descargan automáticamente.....130

## ¿Qué necesitamos saber sobre WhatsApp?



WhatsApp es una aplicación que se usa en el celular, nos permite enviar y recibir mensajes. Muy similar a los mensajes de texto, pero con la diferencia que para esta aplicación necesitamos estar conectados a internet.

Con WhatsApp podemos: enviar mensajes, fotos, audios, así como hacer llamadas y videollamadas.

## ¿Cómo abrir una cuenta de WhatsApp?

**Paso 1-** Para poder conocer la aplicación, primero debemos descargarla. Nos dirigimos a PLAY STORE, buscamos en la lupa y escribimos WHATSAPP y seleccionamos INSTALAR



**Paso 2-** Abrimos la aplicación y aceptamos los términos. Seleccionando la opción de aceptar y continuar.

**Paso 3-** Tendremos que seleccionar nuestro país y colocar nuestro número (el mismo con el que se reciben llamadas y mensajes de texto). Seleccionamos siguiente y confirmamos nuestro número.

**Paso 4-** Confirmaremos nuestro número: nos llegará un código de 6 dígitos como mensaje de texto al número que introducimos como nuestro. Ese mismo código lo vamos a colocar en la aplicación.

**Paso 5-** Si el código es correcto, la aplicación nos pedirá que coloquemos nuestro nombre y una foto de perfil (esta última es opcional). Seleccionamos siguiente y listo.

# ¿Cómo se ve WhatsApp?

Al ingresar a WhatsApp tendremos un menú similar a este. Si nuestra cuenta es nueva no tendremos conversaciones en nuestro menú.

**Buscador:** podemos buscar contactos, mensajes e información que hemos compartido. Por medio de palabras claves o nombres

**Cámara:** nos permite tomar fotos directamente y enviarlas a nuestras conversaciones o leer códigos QR.



**3 PUNTOS:** Nos permite ingresar a más opciones, entre ellas ingresar a los ajustes de la cuenta.

**Conversaciones con nuestros contactos o con personas que tienen añadido nuestro contacto.**

**Conversación:** ya sea con una persona en particular o en un grupo, veremos la cantidad de mensajes que nos han enviado, el tipo de mensaje y quien lo ha enviado.

Al estar en el menú de chats nos desplegará todas las conversaciones que tenemos.

**+**: nos permite crear grupos y buscar en nuestros contactos para enviar mensajes directos.

Al estar en el menú de novedades veremos los estados que suben nuestros contactos y también nosotros podemos subirlos.

Son grupos a los que podemos ingresar o crear, en donde se comparte un interés a fin.

Al estar en el menú de llamadas veremos el registro de llamadas y videollamadas que hemos tenido.

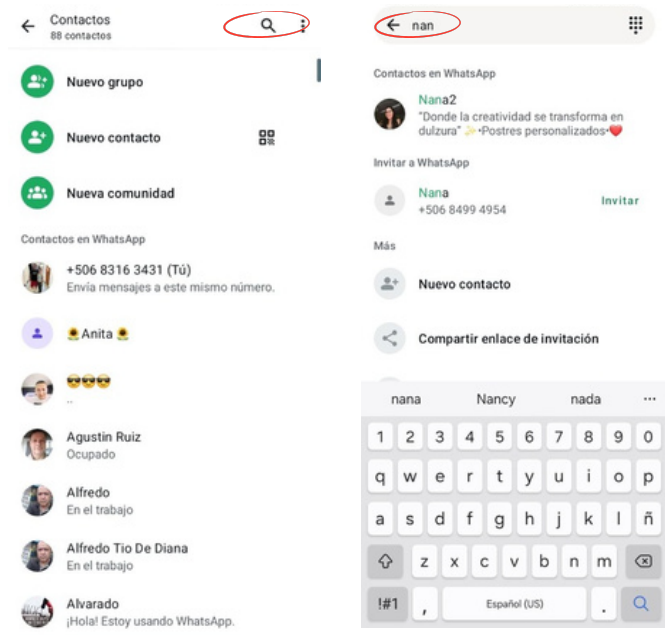
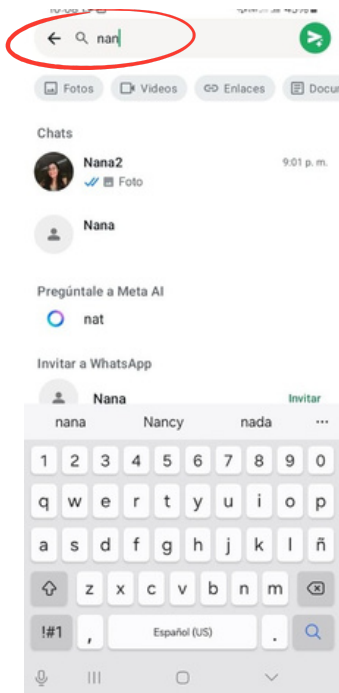
# ¿Cómo enviar un mensaje en WhatsApp?

**Paso 1- Ingresamos a WhatsApp y verificamos que estemos en el menú de chats.**

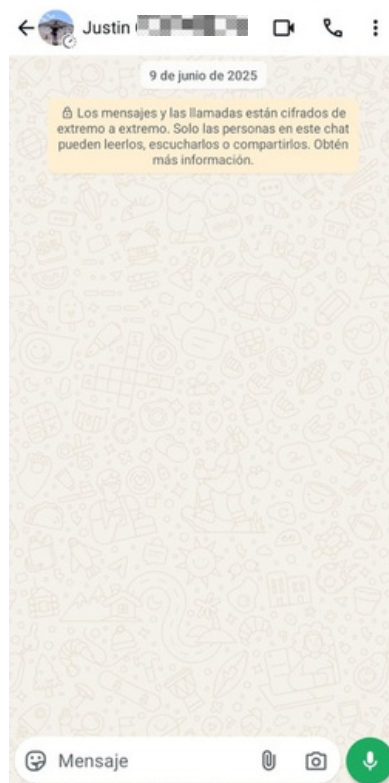


**Paso 2- En el buscador ingresaremos el nombre del contacto al que queremos escribirle.**

**Nota: También podemos ingresar al + y seleccionar la lupa, igualmente ingresamos el nombre del contacto.**

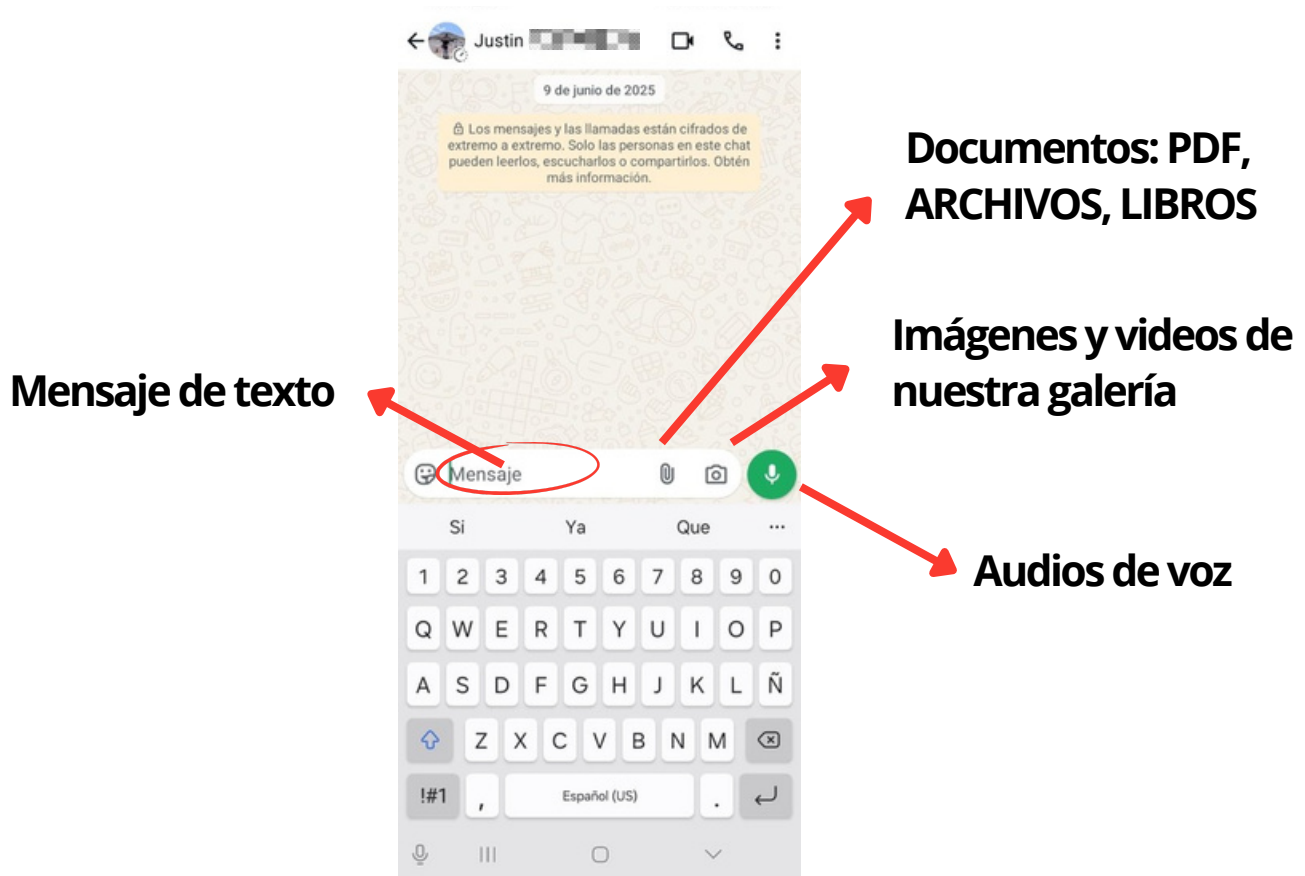


**Así se ve un contacto con el que no ha tenido mensajes**

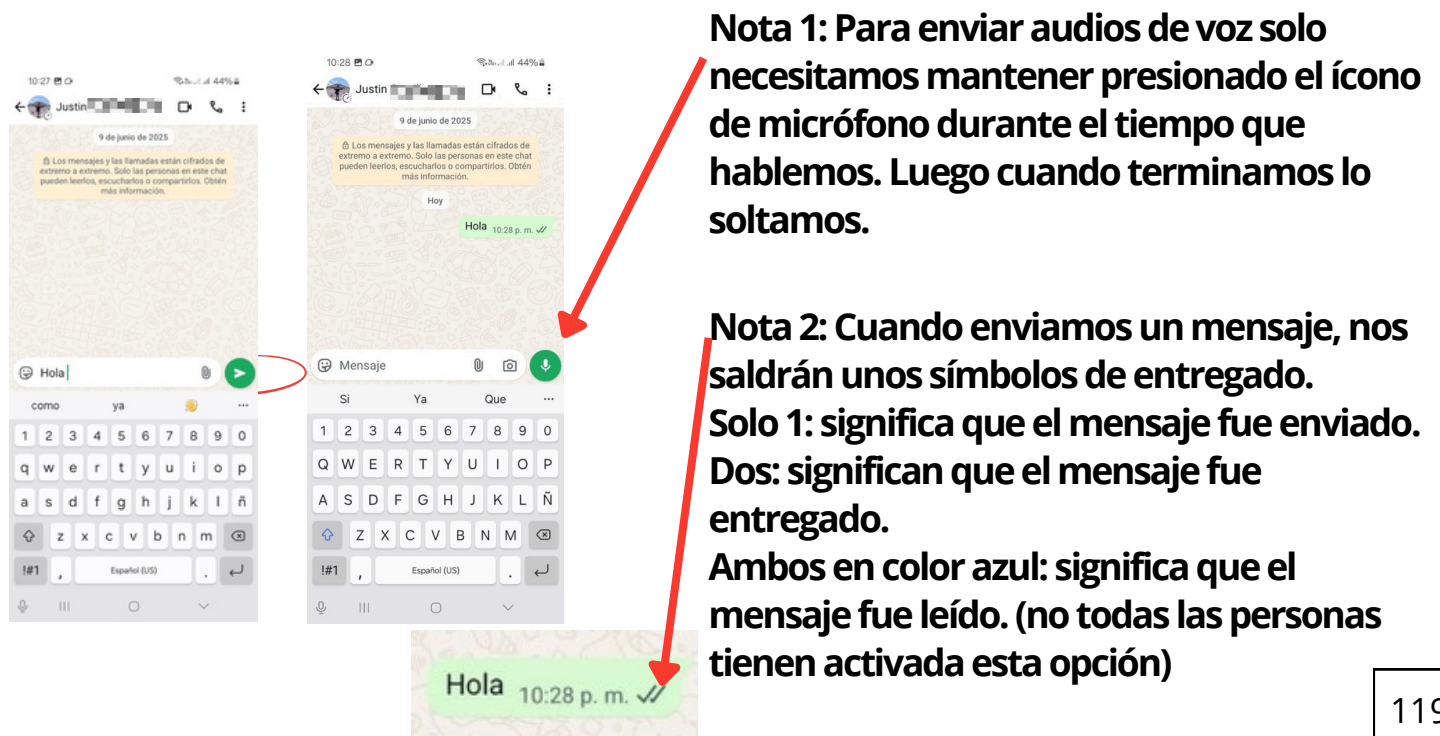


# ¿Cómo enviar un mensaje en WhatsApp?

**Paso 3- Seleccionamos la opción de mensaje y ahí decidimos que deseamos enviar. Puede ser un mensaje de texto, audios, fotos o documentos.**

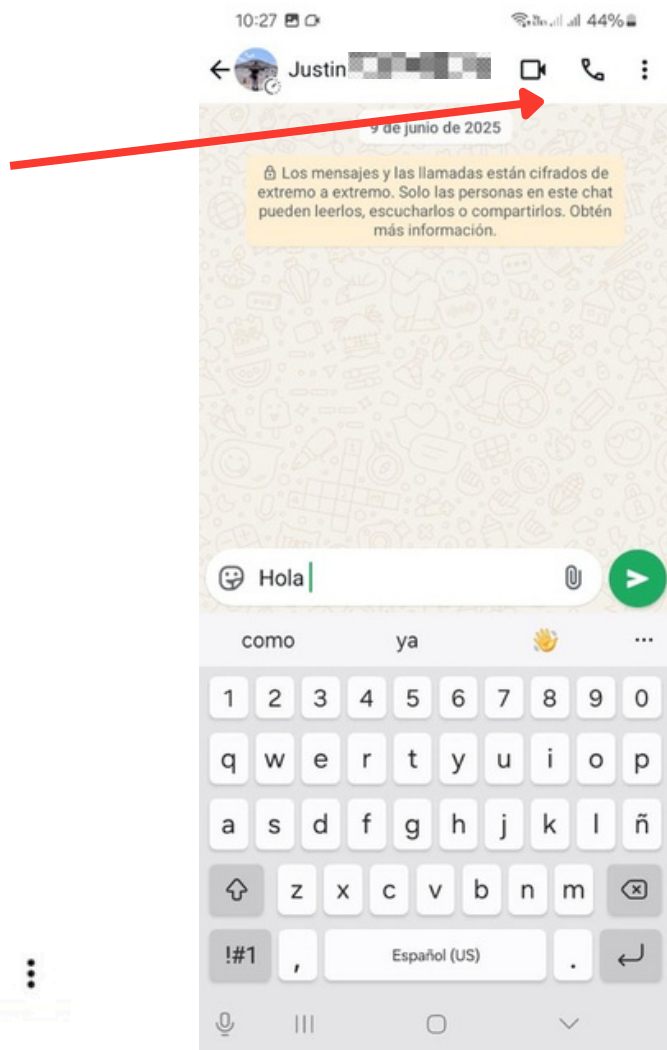


**Paso 4- Al seleccionar la opción de mensaje que deseamos siempre vamos a elegir la “PALOMITA VERDE” para enviar**



# ¿Cómo realizar llamadas y videollamadas en WhatsApp?

**Paso 1-** Ingresamos a WhatsApp y verificamos que estemos en el menú de chats. Y buscamos nuestro contacto como si fuéramos a escribirle un mensaje. Pero, esta vez seleccionamos alguna de las opciones "LLAMAR" o "VIDEOLLAMADA"

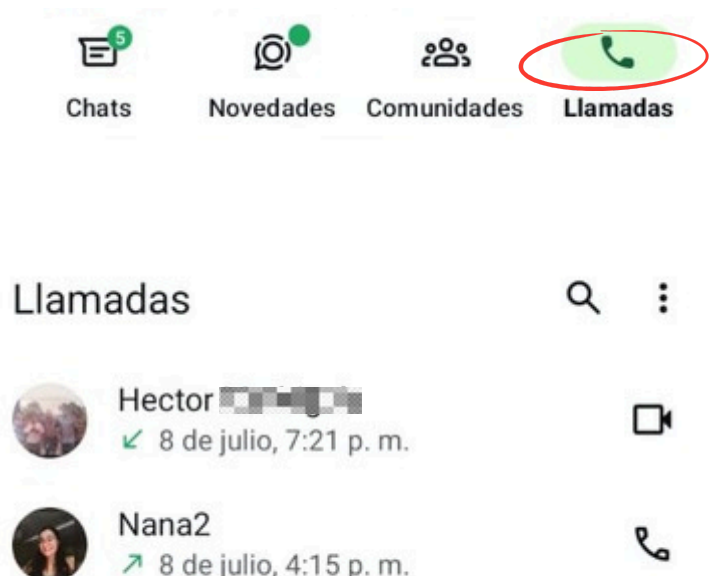


**EL TELÉFONO:** significa que llamaremos.

**LA CÁMARA DE VIDEO:** significa que haremos una videollamada



**Paso 1.2-** También podemos realizar llamadas desde el menú de llamadas. En el cual podemos ver el registro de las llamadas que hemos tenido anteriormente y así no tener que buscar el contacto.



**Nota:** En el historial también podemos buscar el contacto por nombre o número.

# ¿Cómo realizar llamadas y videollamadas en WhatsApp?

→ Cuando selecciono el teléfono tendré el siguiente menú:

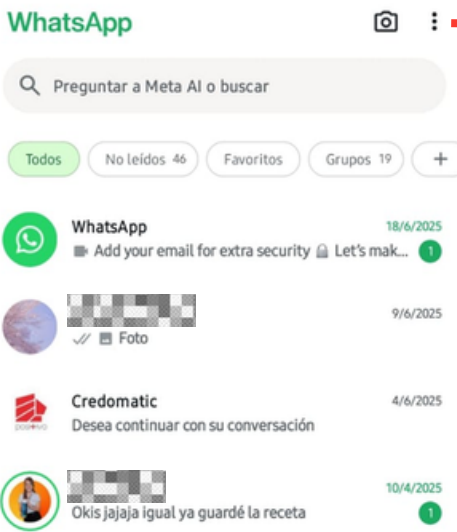


→ Cuando selecciono la cámara tendré el siguiente menú:



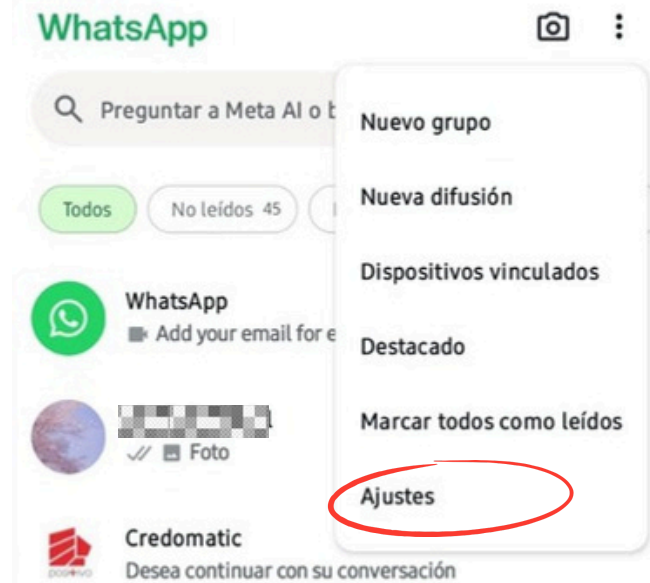
# Privacidad en Whatsapp

## 1. Entrar a la página principal de WhatsApp



2. Dar click en los 3 puntos de la esquina superior derecha

## 3. Seleccionar "ajustes"



Ajustes



El nombre con el que apareces en whatsapp

- Cuenta  
Notificaciones de seguridad, cambiar número → Datos de tu cuenta: claves, correo asociado, etc
- Privacidad  
Bloquear contactos, mensajes temporales → Aquí puedes configurar tu privacidad
- Avatar  
Crear, editar, administrar foto del perfil → Crear un avatar (dibujo animado) con tus características
- Listas  
Administrar personas y grupos → Crear listas de mensajes seleccionados o creados aleatoriamente
- Chats  
Tema, fondos de pantalla, historial de chat → Personalizar el estilo de tus chats, copia de seguridad y configuración de fotos
- Notificaciones  
Tonos de mensajes, grupos y llamadas → Sonidos y configuración de avisos
- Almacenamiento y datos  
Uso de red, descarga automática → Qué sucede con los datos y el uso del internet
- Idioma de la aplicación  
Español (idioma del dispositivo) → Seleccionar el idioma de la aplicación
- Ayuda  
Centro de ayuda, contáctanos, política de privacidad → Ayuda de whatsapp e instrucciones de procesos básicos

### 3. Ingresa al ajuste de “Privacidad”

← Privacidad

---

Quién puede ver mi información personal

**Hora de últ. vez y En línea**  
Mis contactos, Todos → **Quienes pueden ver la última vez que te conectaste o si estas en línea**

**Foto del perfil**  
1 contacto excluido → **Quienes pueden ver tu foto de perfil**

**Info.**  
Mis contactos → **Quienes pueden ver el detalle o frase de tu perfil**

**Enlaces**  
Mis contactos → **Quienes pueden enlaces en tu perfil (si tienes)**

**Estado**  
Mis contactos → **Quienes los estados que publicas (imágenes, vídeos o textos)**

**Confirmaciones de lectura**  
Si desactivas las confirmaciones de lectura, no podrás enviarlas ni recibirlas. Las confirmaciones de lectura se enviarán siempre en los chats grupales.  → **Activar que las personas puedan ver que recibiste un mensaje (rayitas azules)**

---

Mensajes temporales

**Duración predeterminada**  
Comienza chats nuevos con mensajes temporales que desaparezcan después de la duración que elijas. Desactivada → **Activar que los mensajes se borren automáticamente después de cierto tiempo**

---

**Grupos**  
Todos → **Quien puede añadirte a un grupo**

**Stickers de avatar**  
Mis contactos → **Quien puede usar tu avatar como sticker**

### 4. Selecciona la configuración que deseas revisar

En este caso seleccionamos “Hora de últ. vez y en línea”

← Privacidad

---

Quién puede ver mi información personal

**Hora de últ. vez y En línea**  
Mis contactos, Todos

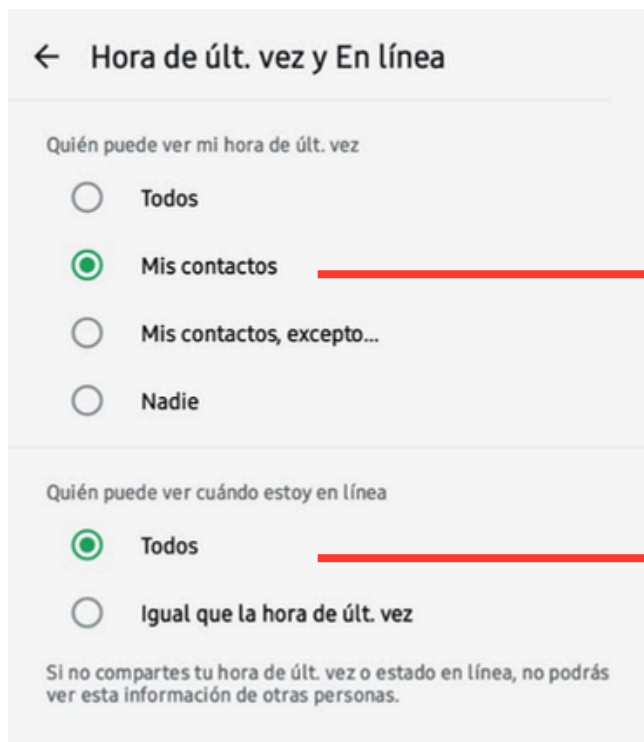
Foto del perfil  
1 contacto excluido

Info.  
Mis contactos

Enlaces  
Mis contactos

Estado  
Mis contactos

#### 4. Elige quienes quieres que vean la última vez que te conectaste o si estás usando whatsapp



En este caso serían tus contactos

En este caso serían tus contactos y a quienes no tienes guardados en tu lista de contactos

Esta misma configuración es aplicable para las demás opciones de "Info", "Enlaces" y "Estado"

#### Confirmaciones de lectura

Si desactivas las confirmaciones de lectura, no podrás enviarlas ni recibirlas. Las confirmaciones de lectura se enviarán siempre en los chats grupales.



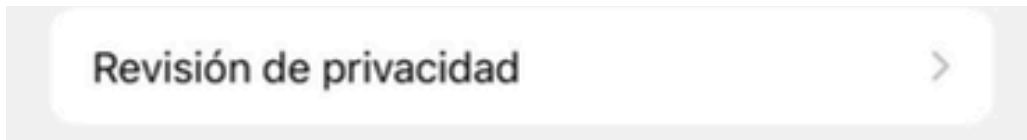
En el caso de "Confirmaciones de lectura", solo debes oprimir el botón hasta ponerse en verde(activar) o gris (desactivar)

#### Verificación de privacidad y privacidad avanzada



Esto permite una revisión de privacidad y configuraciones más avanzadas para la protección de datos

**Veamos:**



**Aquí puedes ver configuraciones de privacidad de una forma más comprimida y fácil**

**Revisa quien te añade a grupos, enviarte mensajes, silencia números desconocidos y contactos bloqueados**

**Revisa quien puede ver tus cosas**

**Pon un bloqueo a tu aplicación, revisa la duración de los mensajes copias de seguridad y la vida previa de tus mensajes**

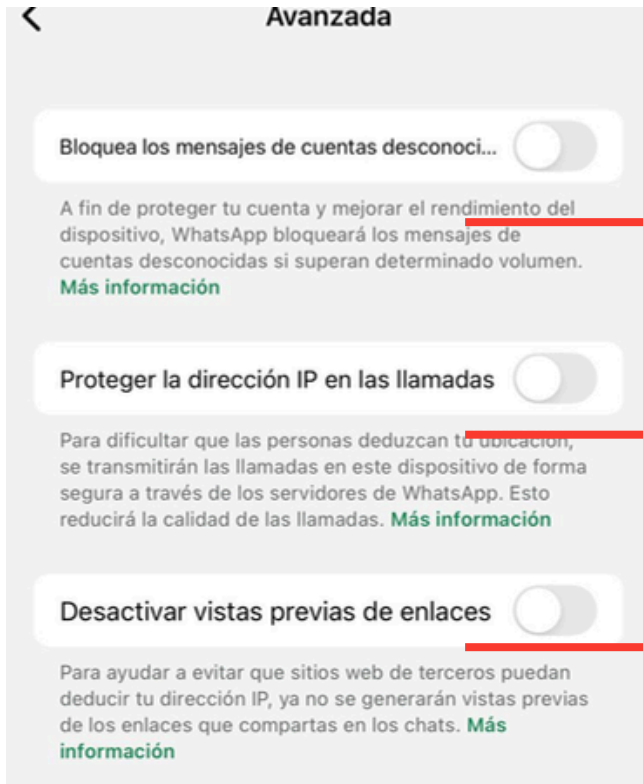
**Claves de acceso, correo de recuperación y verificación en dos pasos para cuando vuelvas a registrar tu número en whatsapp**

**Ahora veamos:**



**Esta configuración nos permite prevenir anticipadamente que números que no conocemos o son sospechosos puedan enviarte mensajes o llamarte**

En este caso solo debes oprimir el botón hasta ponerse en verde(activar) o gris (desactivar)



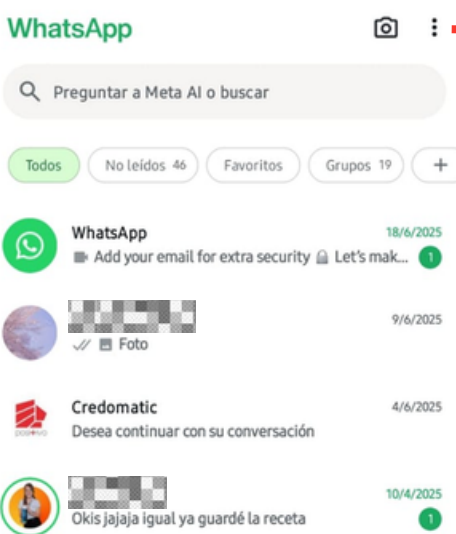
Bloqueo para que no te escriban números que no tienes guardados

Cuidar tu privacidad para que no rastreen tu dirección

Evita ver el contenido de páginas web engañosas una vez que recibes un enlace

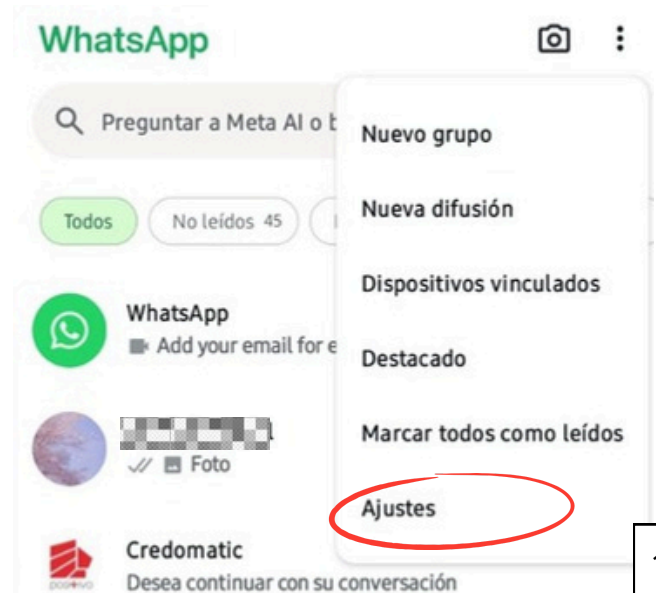
## Cambiar la foto de WhatsApp

### 1. Entrar a la página principal de WhatsApp



2. Dar click en los 3 puntos de la esquina superior derecha

### 3. Seleccionar "ajustes"



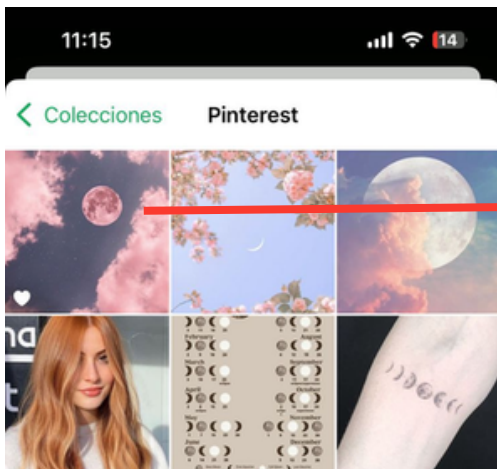


**4. Haz click en tu foto de perfil actual**



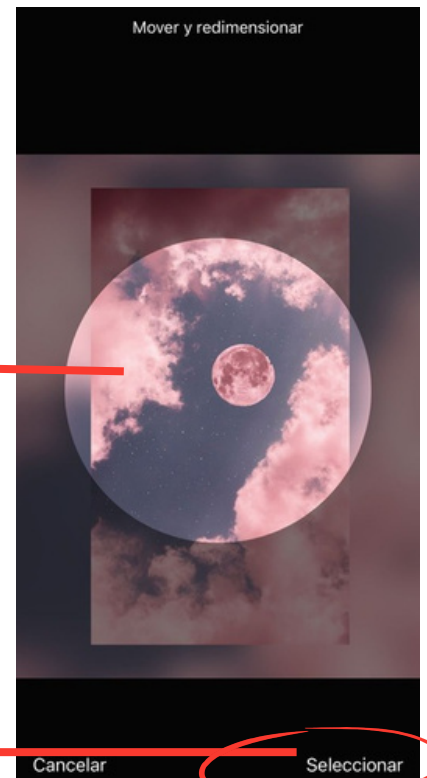
**5. Selecciona la opción de tu preferencia**

**En este caso elegiremos "Seleccionar foto" para buscar una en galería**



**6. Elige la foto de tu preferencia**

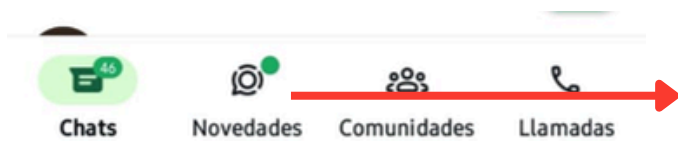
**7. Haz los ajustes para acomodar la foto de forma centrada**



**8. Elije "seleccionar" para aceptar el cambio**

**¡Y listo! Has cambiado tu foto de perfil**

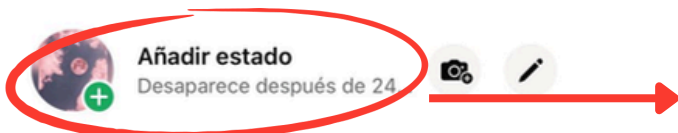
# ¿Cómo subir estados de WhatsApp?



1. Ingresar al espacio de "Novedades en los botones de abajo de whatsapp

## Novedades

Estados



Espacio para subir un estado, ya sea:

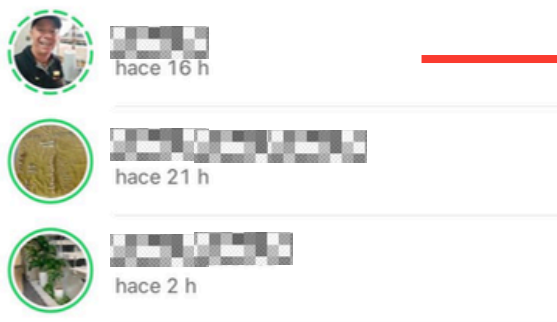
Subir una foto o video



Escribir un texto

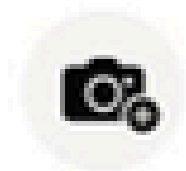


Actualizaciones recientes

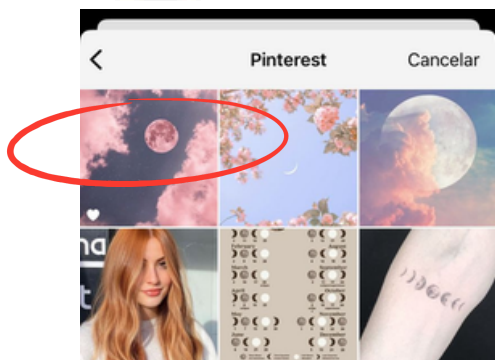


Aquí verás los estados de las demás personas

Los estados de whatsapp son temporales y se borrarán pasadas las 24 horas

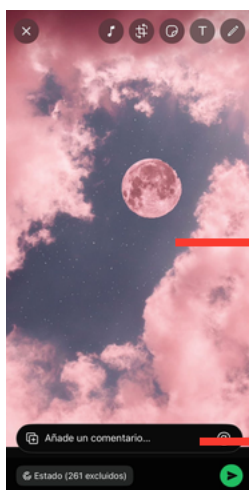


Si seleccionas la cámara



1-Aparecerán las imágenes y vídeos de tu galería

2-Selecciona la imagen o video que deseas subir al estado



3- La foto se aparecerá de esta manera

Aquí puedes escribir algo

# ¿Cómo subir estados de WhatsApp?



## Novedades

### Estados



Así se ve cuando ya se subió el estado

### Actualizaciones recientes



Cuando usamos esta opción funciona exactamente igual solamente que sin imagen de fondo

# ¿Cómo guardar fotos de WhatsApp si no se descargaron automáticamente?

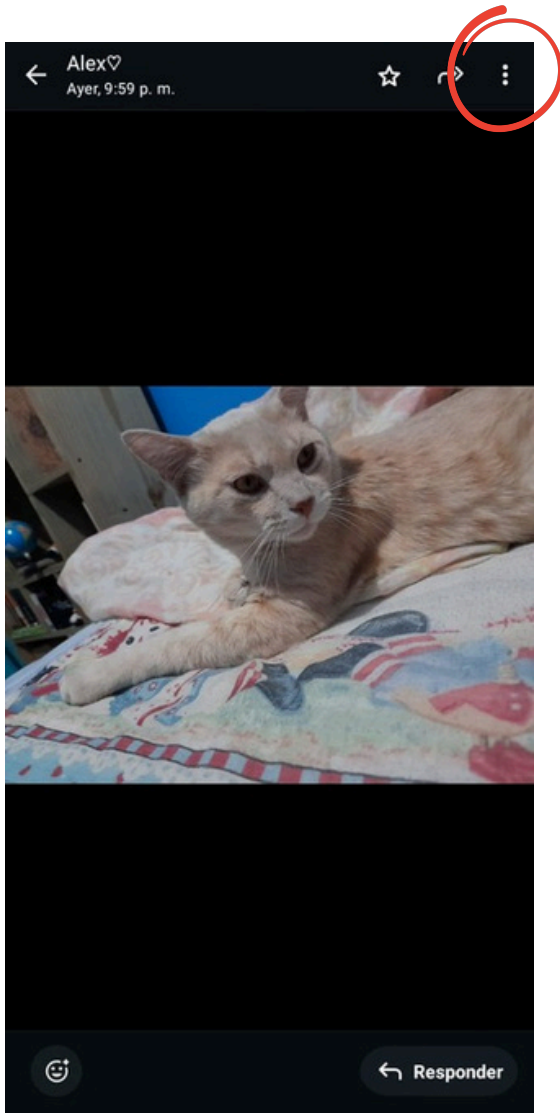
1. Ingresamos al chat que tiene la imagen que deseamos guardar en Galería



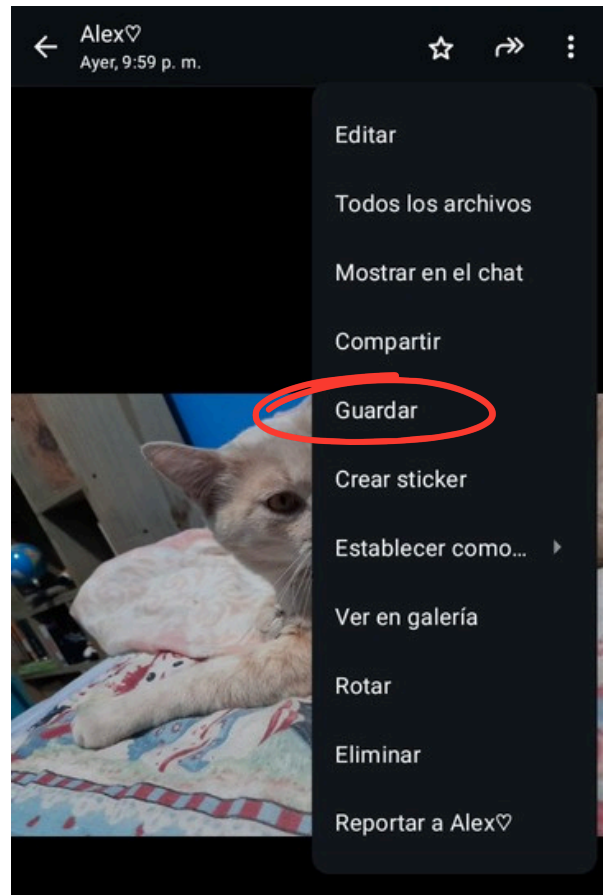
Si son varias imágenes, saldrán en formato de lista, pulsamos sobre la que deseamos guardar



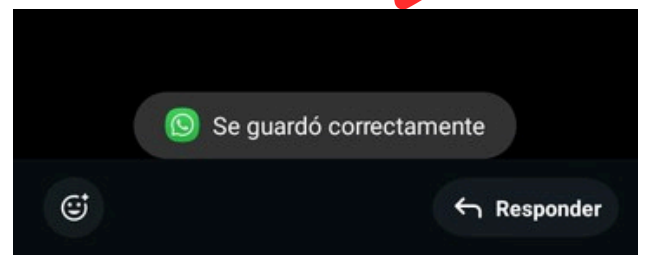
**2. Pulsamos sobre los tres puntos de la esquina superior derecha**



**3. Pulsamos sobre la opción de "Guardar"**



**Nota: Si no aparecen los puntos y las demás opciones que se muestran en el ejemplo, como el responder y las reacciones (👍), solamente tendremos que dar click sobre la imagen. Y si queremos ocultar las opciones daremos click de nuevo**



**Al pie de la imagen saldrá "Se guardó correctamente"**

**¡Ya tendríamos nuestra imagen en la Galería!**

Proyecto para la Promoción del Envejecimiento  
Saludable por medio de las Tecnologías de la  
Información y Comunicaciones: aportes de la  
Psicología Humanista desde la Atención Centrada  
en la Persona en el grupo de personas mayores  
Vida y Salud, Mercedes Norte de Heredia

## WhatsApp II

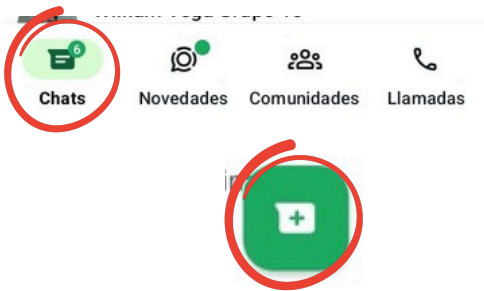
- Cómo crear un grupo de WhatsApp: usando código QR, agregado manual y crear un link.....133
- Cómo compartir un contacto.....137
- Cómo compartir la ubicación por WhatsApp.....139
- Cómo enviar, guardar y crear stickers/gifts.....141
- Edición básica de imágenes en WhatsApp.....145

# Grupos de WhatsApp

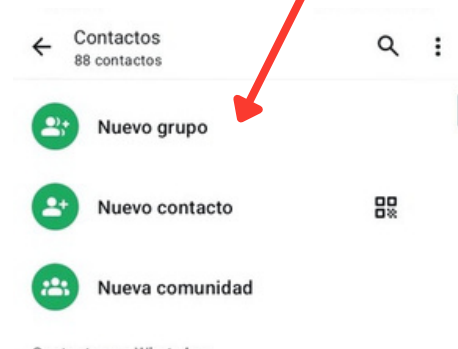
Los grupos de WhatsApp son espacios de conversación donde varias personas pueden hablar al mismo tiempo. Imaginemos que es una sala de reunión, pero por mensajes.

## ¿Cómo crear grupos de WhatsApp?

**Paso 1- Ingresar a WhatsApp, corroborar que estemos en el menú de "CHATS" y seleccionar la opción del "+"**



**Paso 2- Seleccionar la opción de "NUEVO GRUPO"**



**Paso 3- Al seleccionar la opción anterior se nos desplegará la lista de nuestros contactos, así como aquellos con los que tenemos conversaciones frecuentes. Ahí seleccionaremos a quienes deseamos agregar**

Estos son los 6 contactos más frecuentes



Con la lupa podremos buscar directamente a los contactos que deseamos agregar

Cuando hemos elegido a los contactos, saldrán en la parte superior. Como en este ejemplo

A partir de acá, saldrán nuestros contactos

**Paso 4- Cuando hemos elegido a las personas, seleccionamos el botón verde de siguiente**

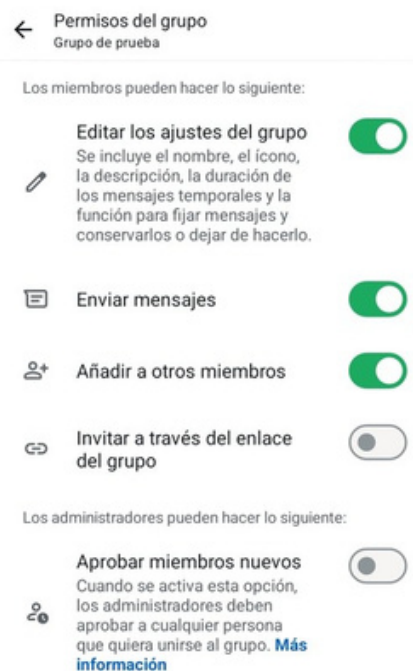
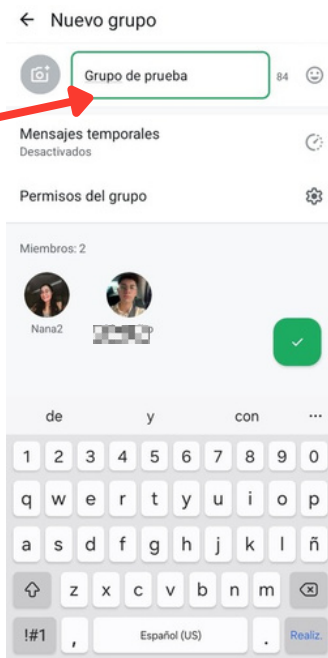


**Paso 5- Se nos desplegará la opción de asignarle un nombre al grupo (esto es obligatorio para conformarlo)**



**Paso 6- Luego de colocarle nombre a nuestro grupo, podemos configurar dos opciones: los mensajes temporales y los permisos del grupo.**

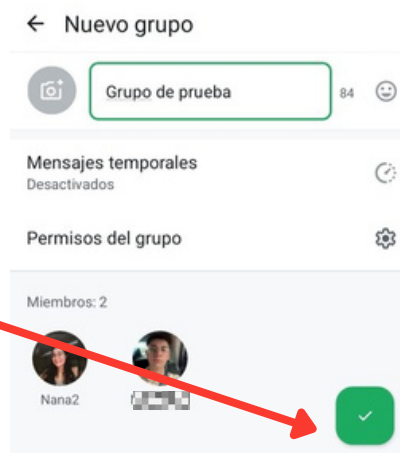
**Nombre del grupo**



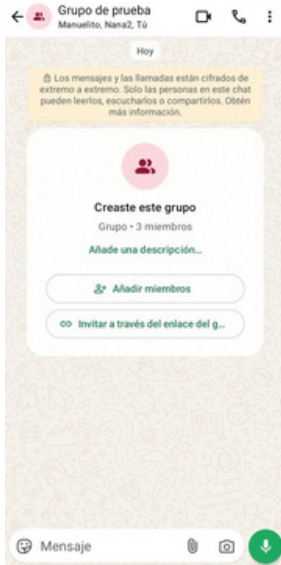
**Nota1: Cuando tenemos una opción activada, esta se pondrá de color verde**

**Nota 2: Los primeros permisos son para aquellas personas que sean miembros del grupo. Los administradores podrán realizar estas acciones estén activadas o no.**

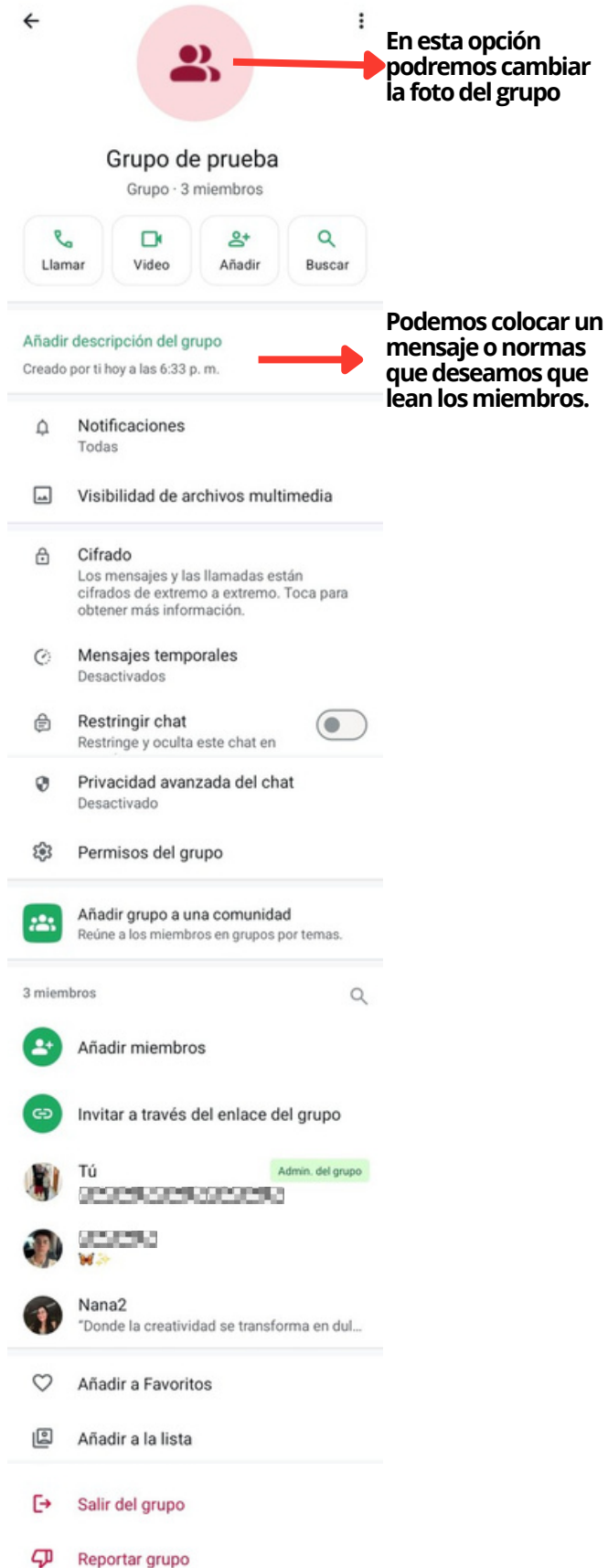
**Paso 7- Cuando hemos elegido a los miembros y los permisos, seleccionaremos el "CHECK VERDE"**



**Paso 8- Ya creamos un grupo, veremos el siguiente mensaje. Y ya en el mismo podemos enviar mensajes, llamar y hacer video llamadas.**



**Paso 9- Para ver la información del grupo, seleccionamos el nombre del mismo y tendremos las siguientes opciones:**



## Otras maneras de agregar a una persona a un grupo:

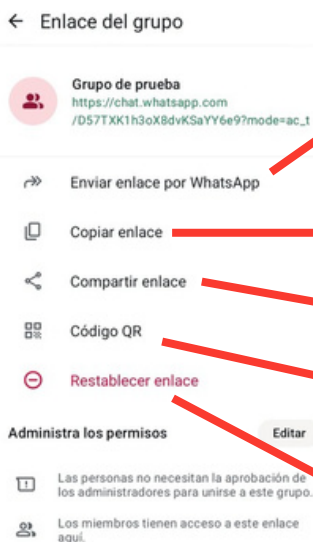
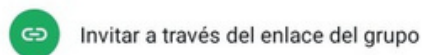
**Paso 1- Ingresamos al grupo y seleccionamos el nombre. Buscamos la opción de miembros del grupo:**



**Paso 2.1- Al seleccionar "ANADIR MIEMBROS" podemos agregar a un contacto de manera manual (como lo hicimos anteriormente)**



**Paso 2.2- Al seleccionar "INVITAR A TRAVÉS DEL ENLACE DEL GRUPO" nos desplegará el siguiente menú**



Con esta opción le compartiremos a las conversaciones de WhatsApp que elijamos, un el enlace como si fuera un mensaje.

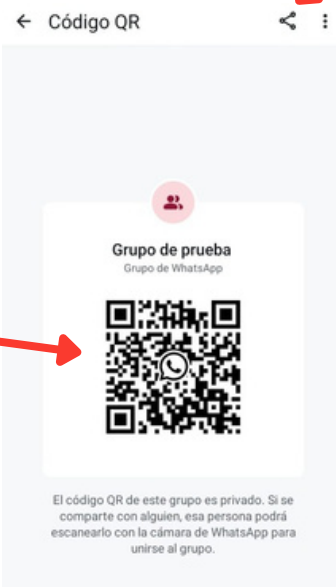
Quando se copia un enlace, debemos dirigirnos directamente a la conversación y pegar el texto en el mensaje.

Podemos compartir el enlace por medio de otras aplicaciones.

Se abrirá el código QR para que las otras personas lo puedan leer:

Al reestablecer el enlace, los anteriores dejarán de funcionar.

También lo podemos compartir en otras aplicaciones



## ¿Cómo compartir un contacto por WhatsApp?

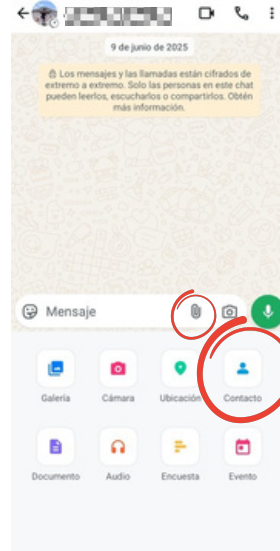
En WhatsApp puedo compartir mis contactos con otra persona con la cual tenga una conversación.

- Existen dos maneras de realizarlo:

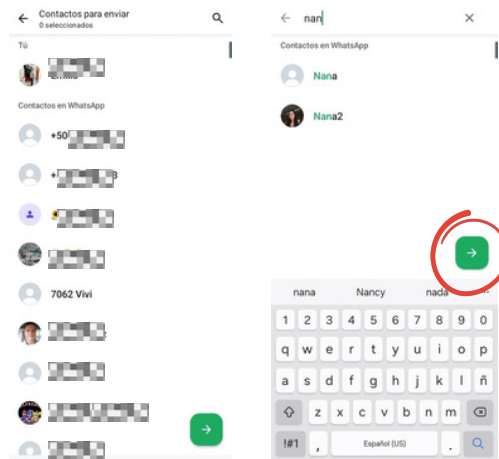
### Manera 1:

**Paso 1-** Iremos a la conversación de la persona con la que deseamos compartir un contacto.

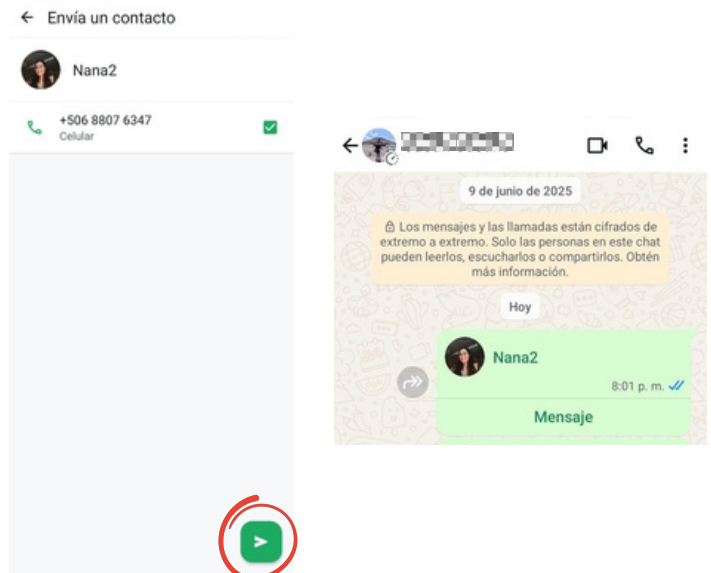
Seleccionaremos el clip y la opción de "CONTACTO".



**Paso 2-** Se desplegarán nuestros contactos, por lo que buscaremos entre ellos o utilizaremos la lupa para buscar por nombre. Al seleccionar el indicado, presionamos el "BOTÓN VERDE"



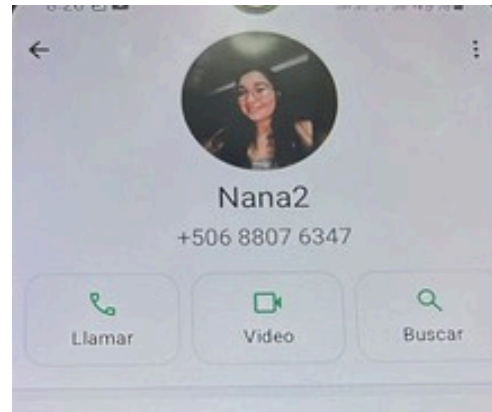
**Paso 3-** Corroboramos el contacto con el número y foto de perfil. Seleccionamos el "BOTÓN VERDE" y se enviará como un mensaje más.



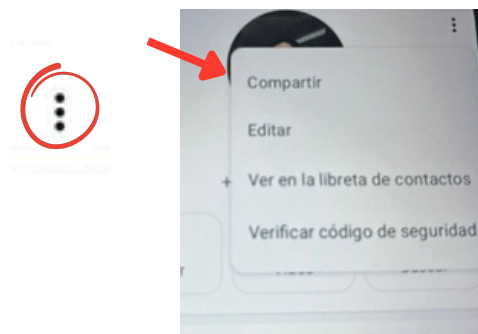
## ¿Cómo compartir un contacto por WhatsApp?

**Manera 2:**

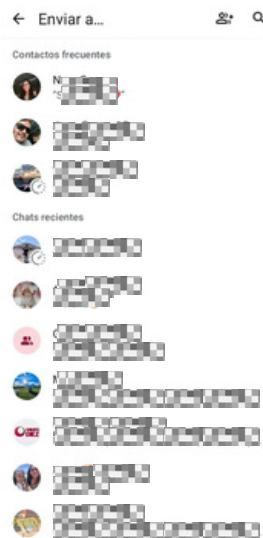
**Paso 1- Iremos al contacto que deseamos compartir y seleccionaremos su nombre. Podremos ver la información y su foto de perfil.**



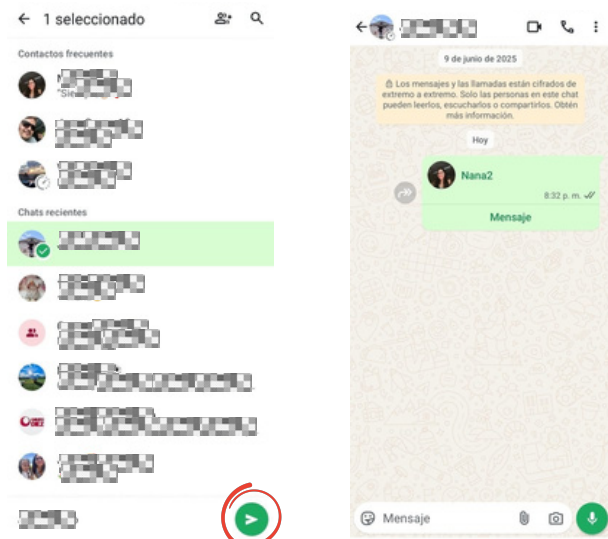
**Paso 2- Seleccionaremos los 3 puntos y presionamos la opción de compartir**



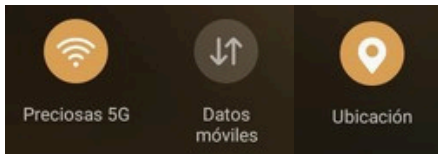
**Paso 2- Se desplegarán nuestras conversaciones y vamos a elegir a la persona con la que deseamos compartir dicho contacto**



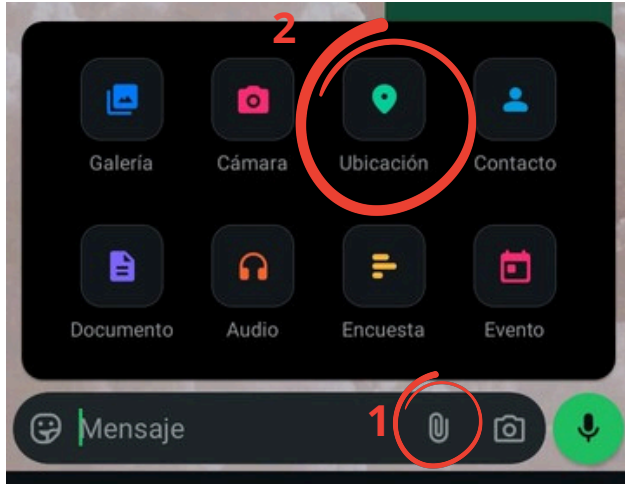
**Paso 3- Al seleccionar la conversación, se pondrá de color verde y seleccionaremos el "BOTÓN VERDE". Esto hará que el contacto se envíe como un mensaje.**



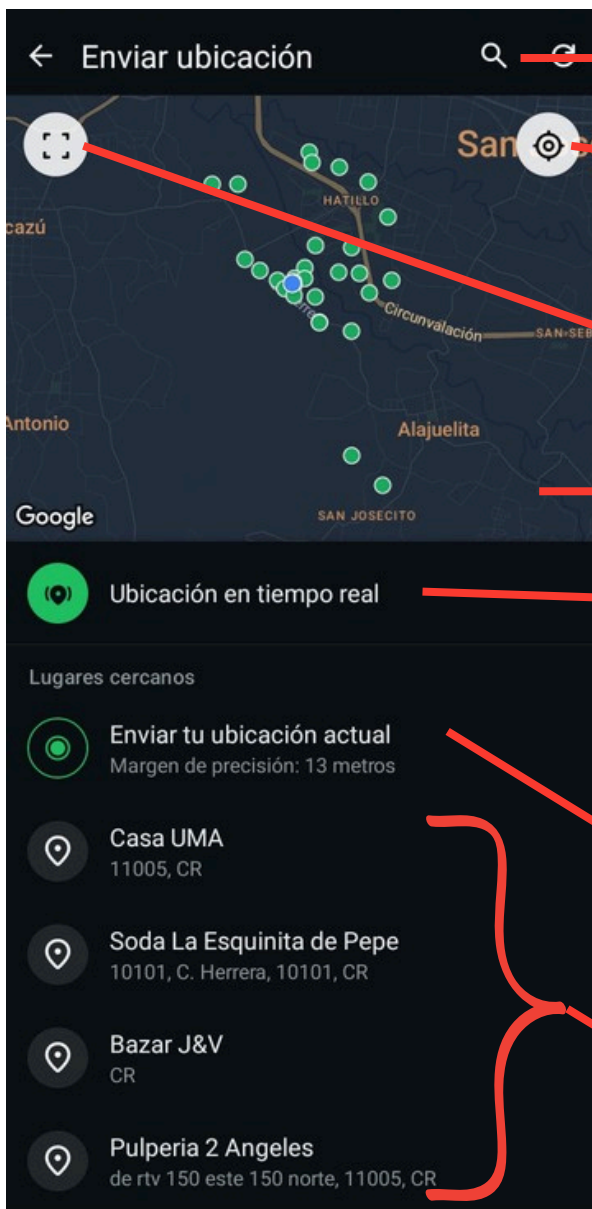
## ¿Cómo compartir la ubicación por WhatsApp?



**Paso 1-** Debemos encender el internet (Wifi si estamos en casa o Datos Móviles si estamos sin una red Wifi) y la Ubicación o GPS



**Paso 2-** Pulsamos sobre el Clip para que se despliegue la opción de Ubicación



Podemos buscar un lugar en el mapa

Si nos movimos en el mapa, pero queremos volver a donde estamos pulsamos este botón

Agranda o minimiza el mapa

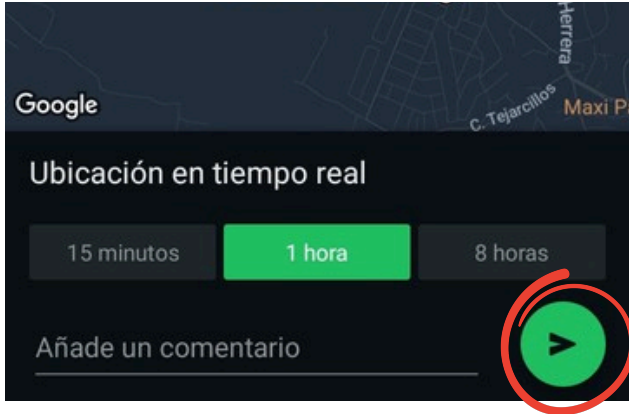
Mapa de la zona

La ubicación en tiempo real es la tener un seguimiento por determinado tiempo. Sirve por si estamos viajando y queremos que alguien esté al tanto de la ruta

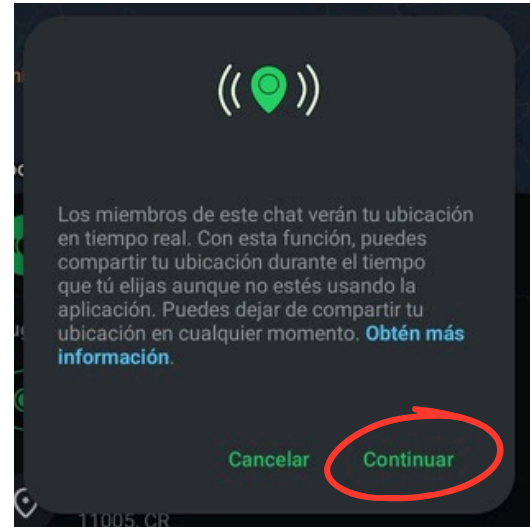
La ubicación actual sirve para enviar una ubicación pero que no se ejecute el seguimiento por GPS

Ubicaciones sugeridas según donde estemos

**Paso 3- Si seleccionamos Ubicación en tiempo real debemos seleccionar el tiempo según las opciones y damos "Enviar"**



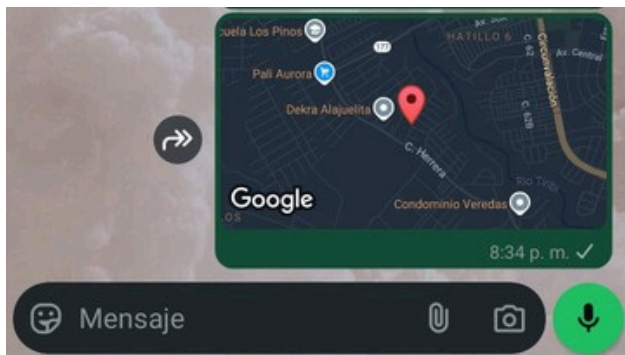
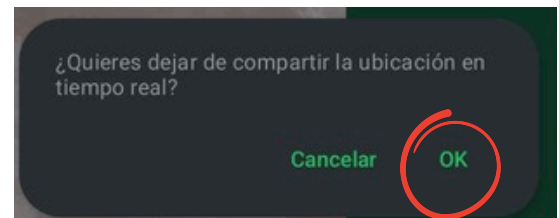
**Paso 4- Luego pulsamos sobre Continuar**



**¡Con eso la ubicación en tiempo real estaría en el chat!**



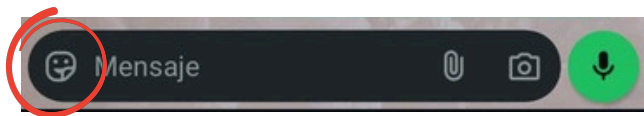
**Si queremos apagar la ubicación antes del tiempo que se haya establecido podemos pulsar en "Dejar de compartir" y luego darle sobre Ok**



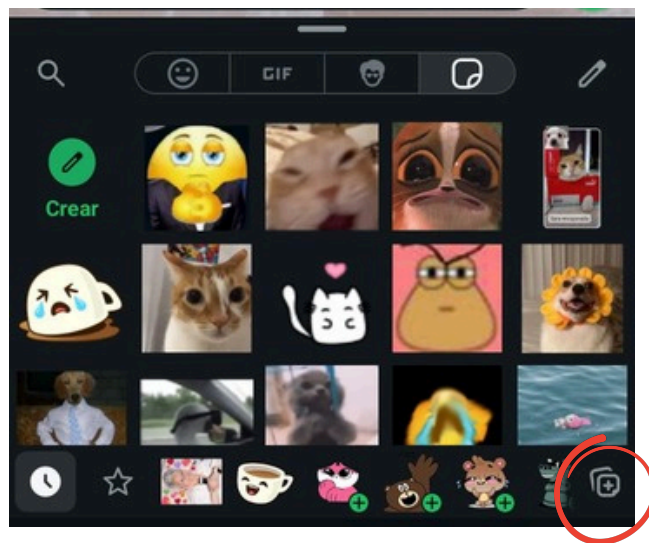
**Paso 3- Si queremos compartir la Ubicación Actual, solo debemos pulsar sobre dicha opción y se enviará automáticamente al chat**

## ¿Cómo guardar, crear y enviar stickers?

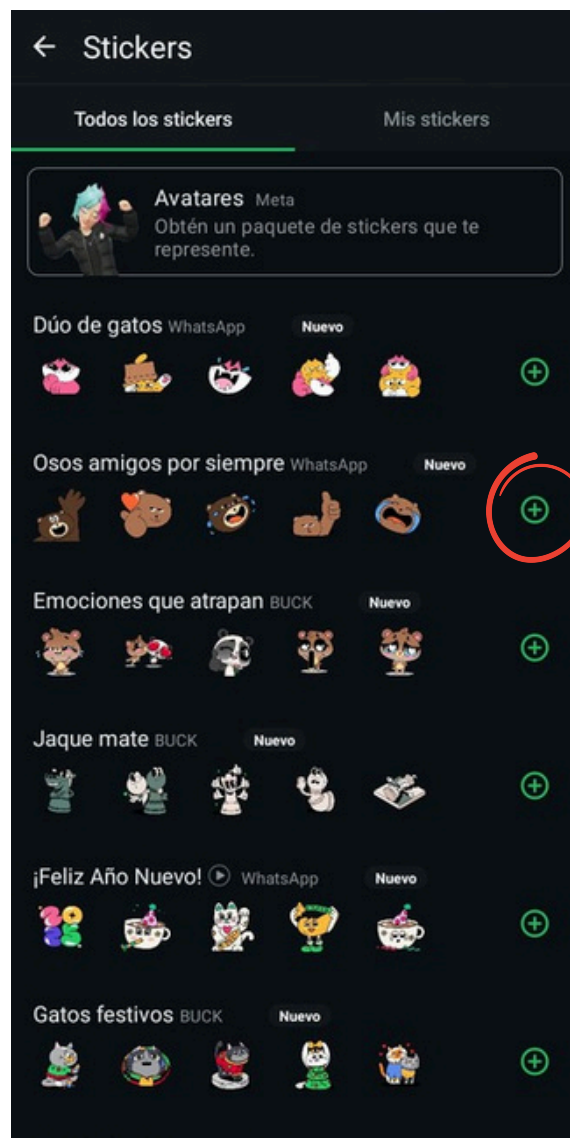
Los stickers y gifs estarán en la barra de mensajes



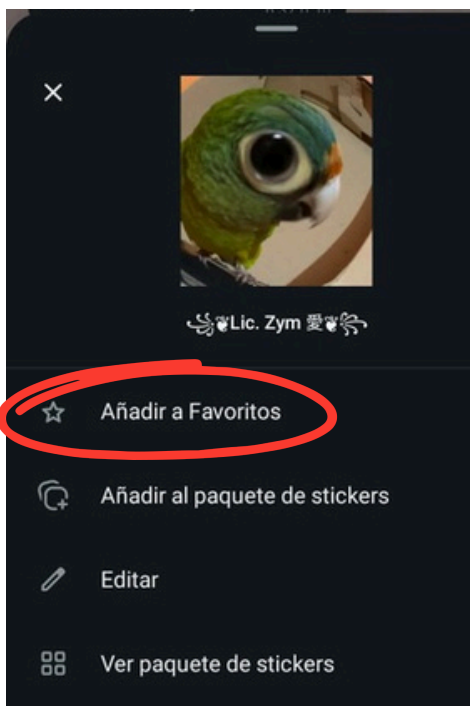
Paso 2- Podemos añadir stickers ya creados



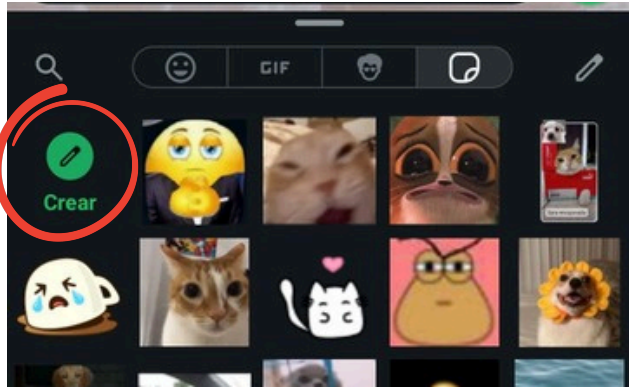
Paso 3- Seleccionamos el paquete de stickers que más nos guste con el +



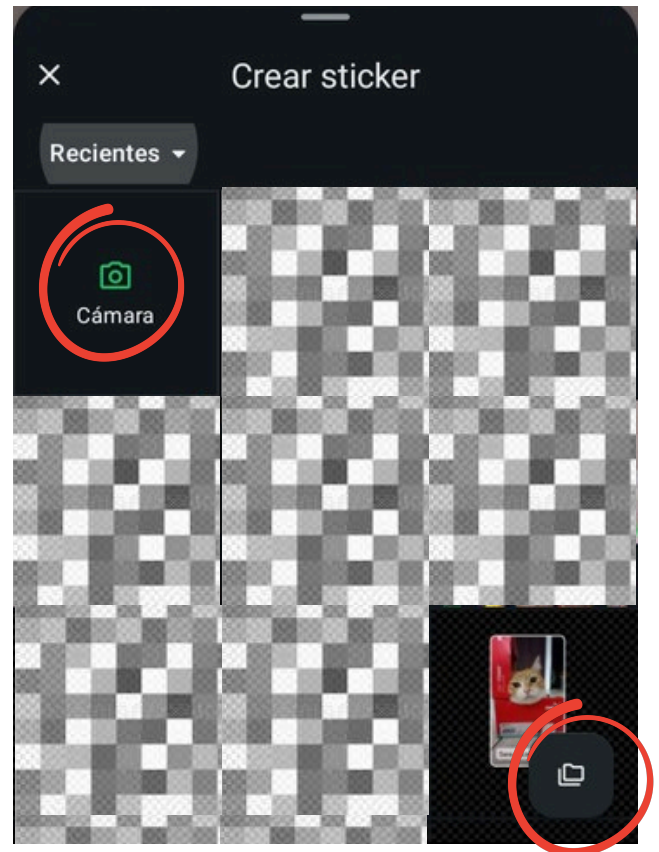
Paso 1- Para guardar un Sticker que nos hayan enviado debemos pulsar sobre el sticker y luego pulsar en añadir a favoritos



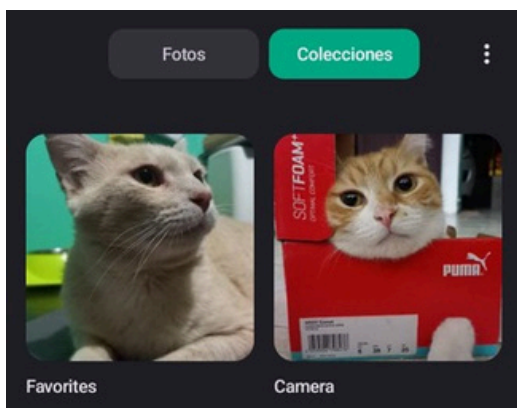
**Paso 1- Para crear un sticker debemos pulsar sobre dicha opción**



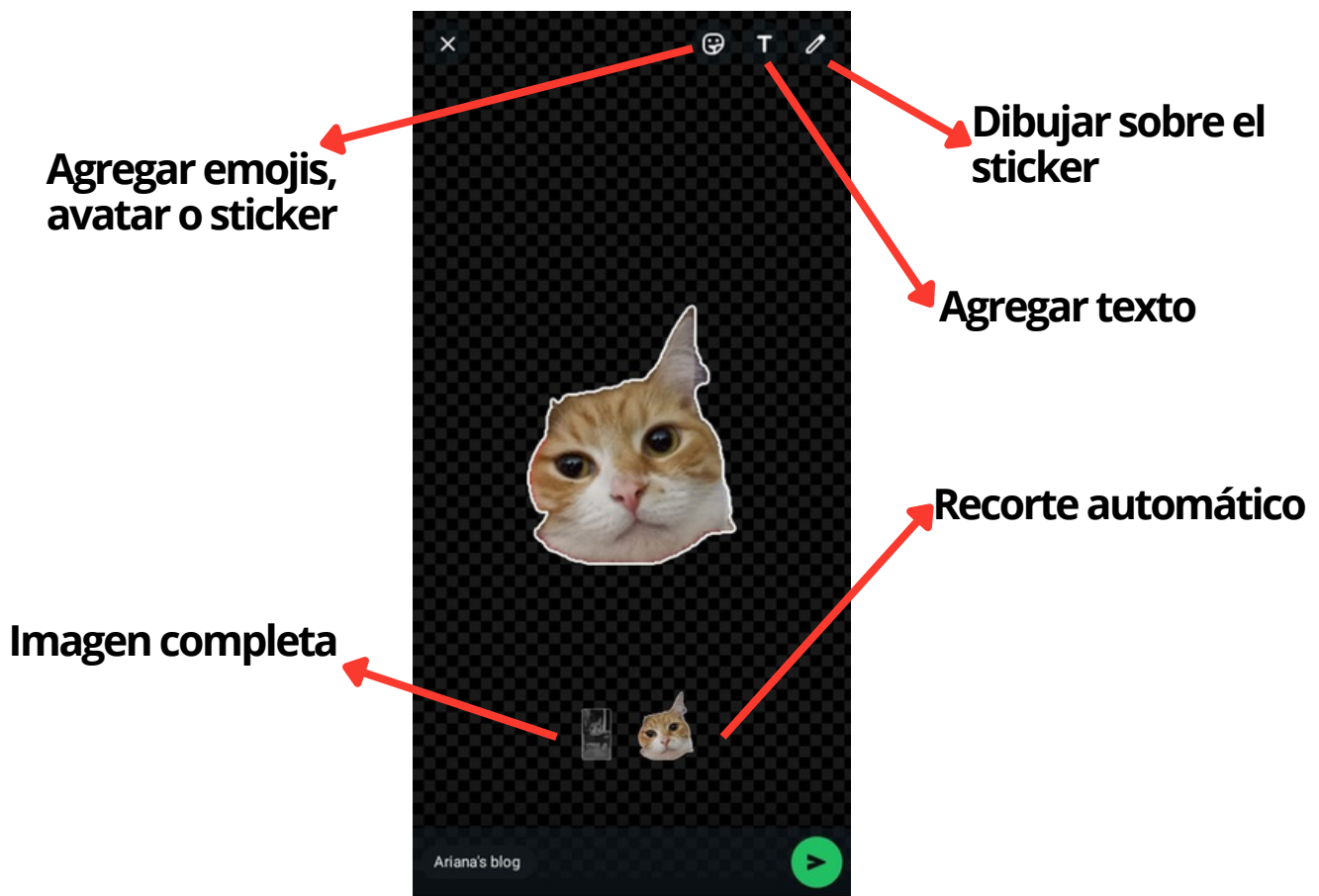
**Paso 2- Pulsamos sobre cámara o la carpeta para buscar la imagen de nuestra preferencia**



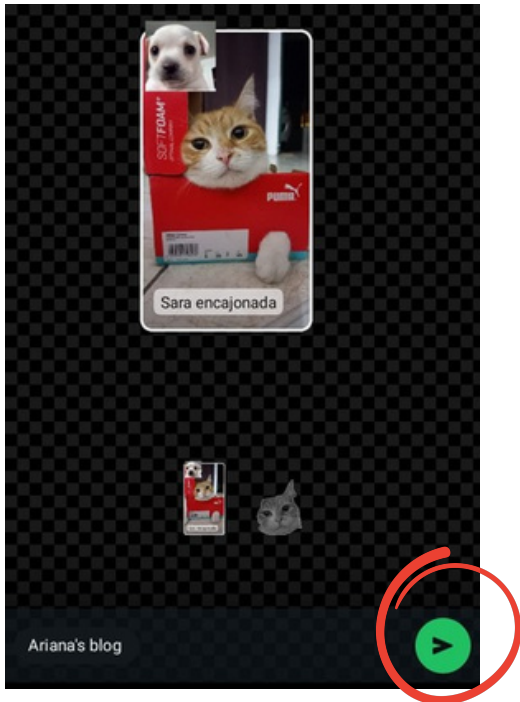
**Paso 3- Seleccionamos la imagen**



**Paso 4- Se nos desplegarán diferentes opciones similares a la edición de una imagen (lo veremos a continuación)**



**Paso 5- Terminando la edición pulsamos sobre Enviar para que enviarlo al chat**



**Nota: Si queremos conservar el sticker debemos guardarlo como ya vimos antes**

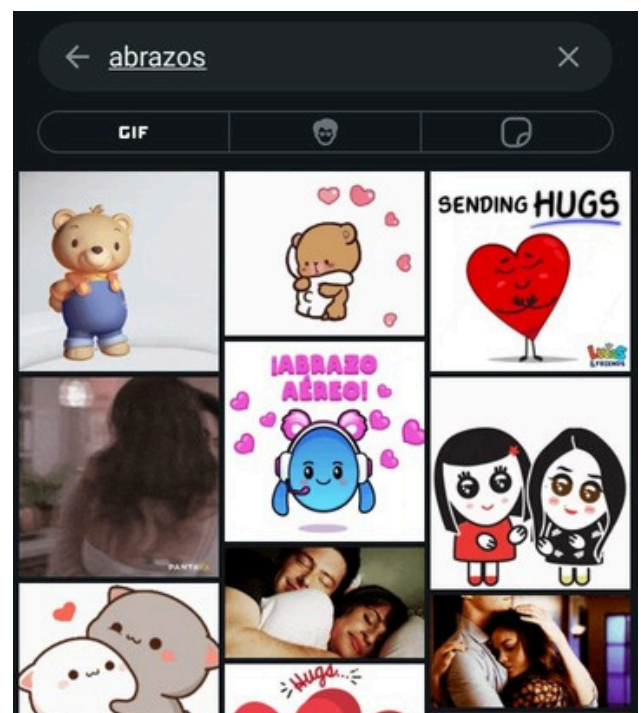
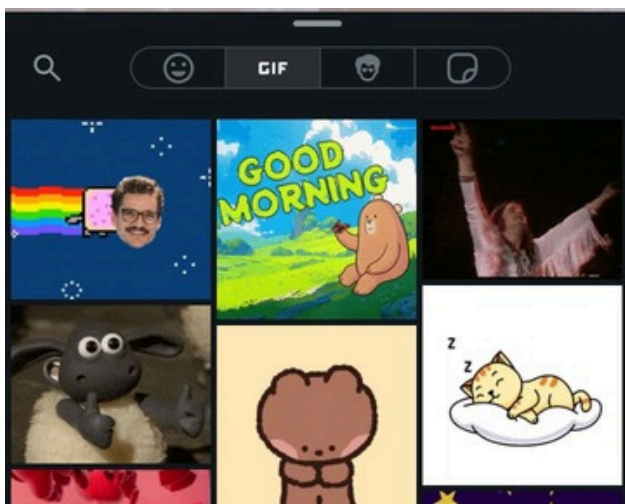
**Para enviar stickers:**

**Paso 1- Pulsamos sobre el sticker que queremos enviar y este se añade automáticamente**



## ¿Cómo enviar gifs?

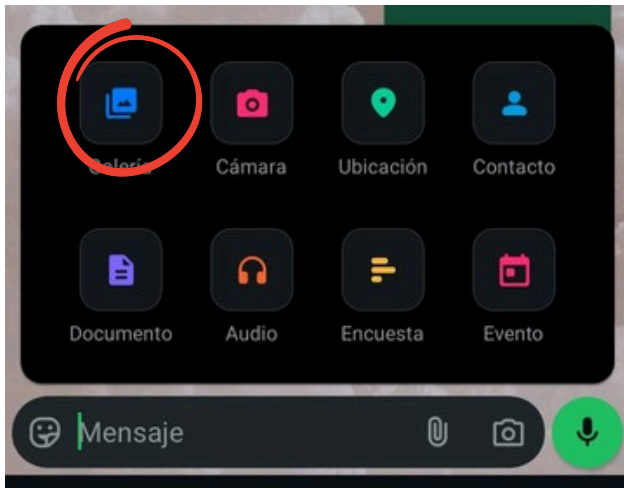
**Paso 1- Pulsamos sobre el gif que queremos enviar para que este se envíe automáticamente. También podemos buscarlo pulsamos sobre la lupa y escribimos la temática del gif**



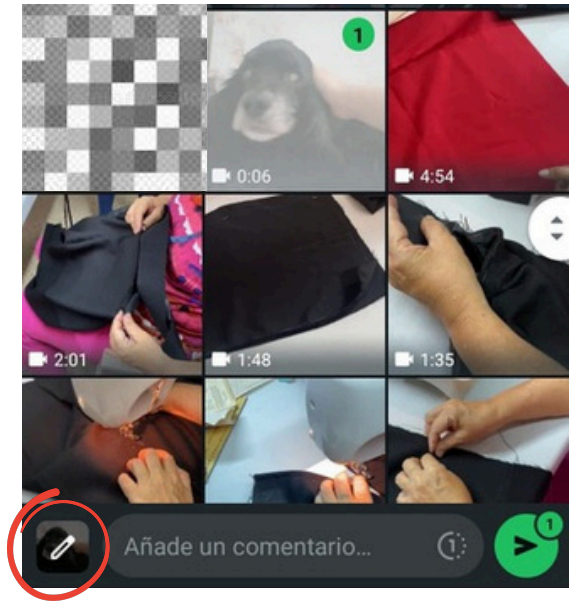
## ¿Cómo crear gifs?

WhatsApp nos da la opción de mandar un video corto en formato de gif (imagen animada), este no llevará audio.

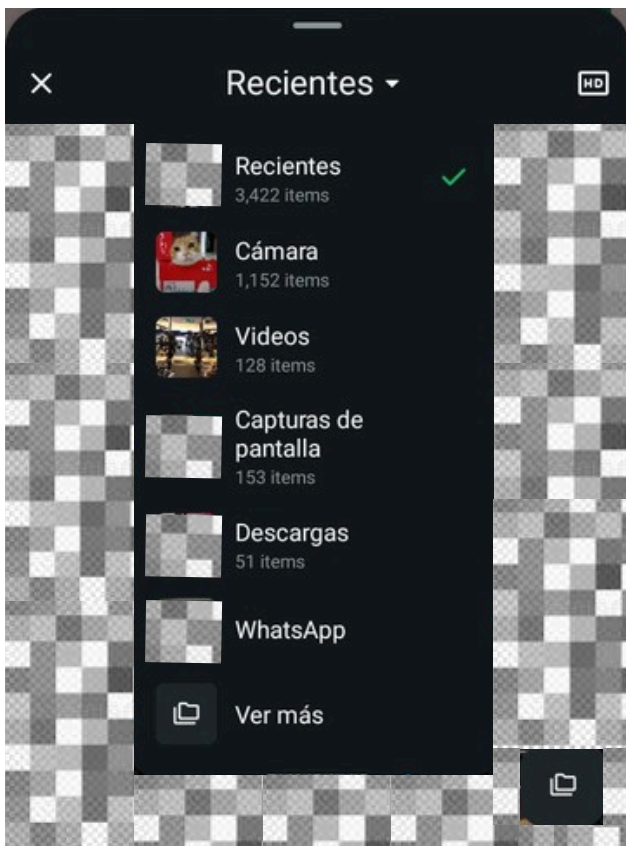
### Paso 1- Pulsamos sobre Galería



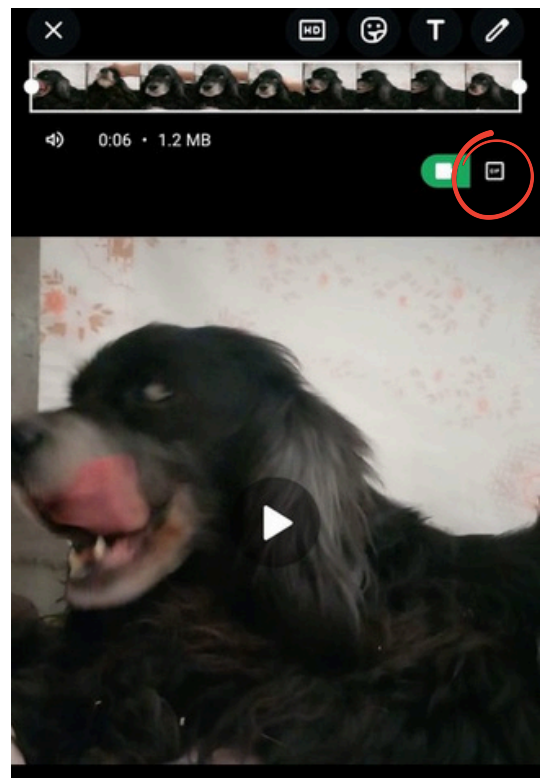
### Paso 3- Pulsamos sobre el video y luego sobre el lapiz para editar



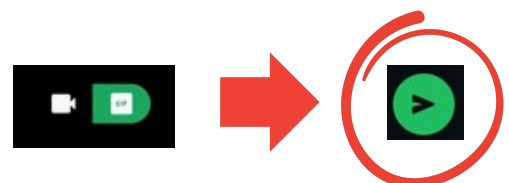
### Paso 2- Pulsamos sobre "Recientes" y luego sobre "Videos" para buscar el archivo que queremos hacer gif



### Paso 4- Pulsamos en GIF

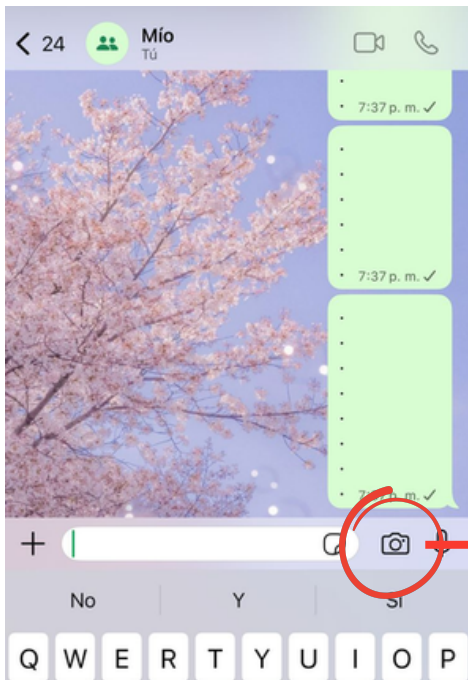


### Paso 5- Una vez la opción GIF esté en verde le damos a Enviar para que salga en el chat

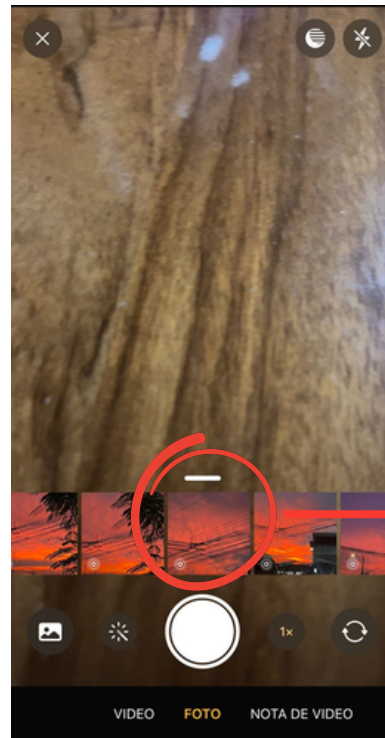


# Edición básica de imágenes de whatsapp

Whatsapp nos ofrece diferentes funciones básicas para editar, señalar, marcar o imágenes y fotos que deseamos enviar o subir como estado.

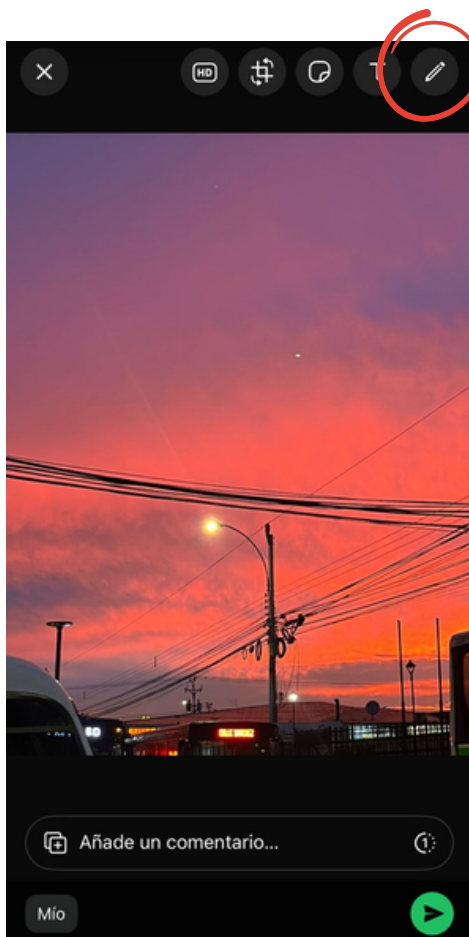


**Paso 1-  
Ingresa a la  
cámara**



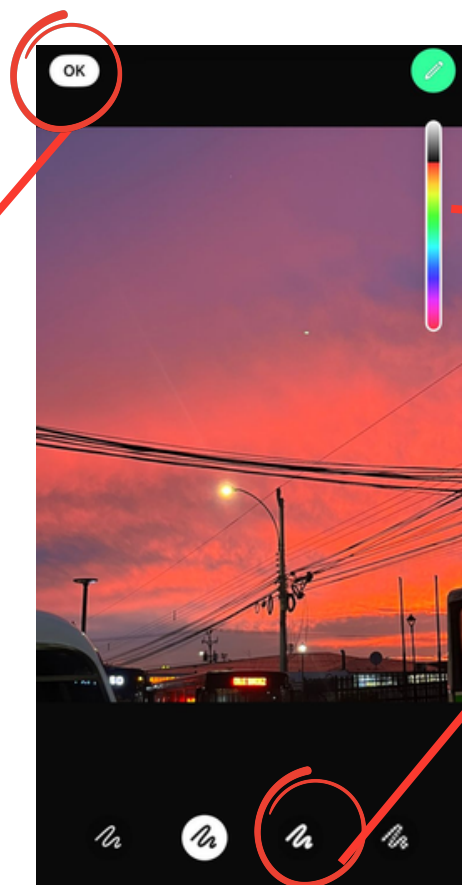
**Paso 2-  
Selecciona  
la foto que  
deseas  
enviar y  
editar**

## Hacer un dibujo, líneas, señales...



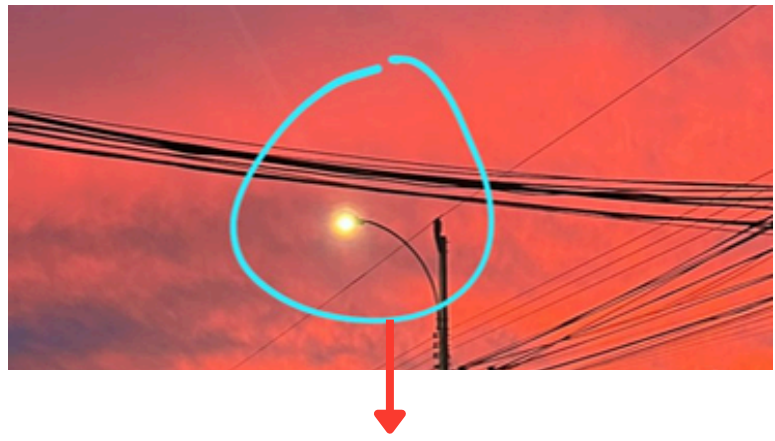
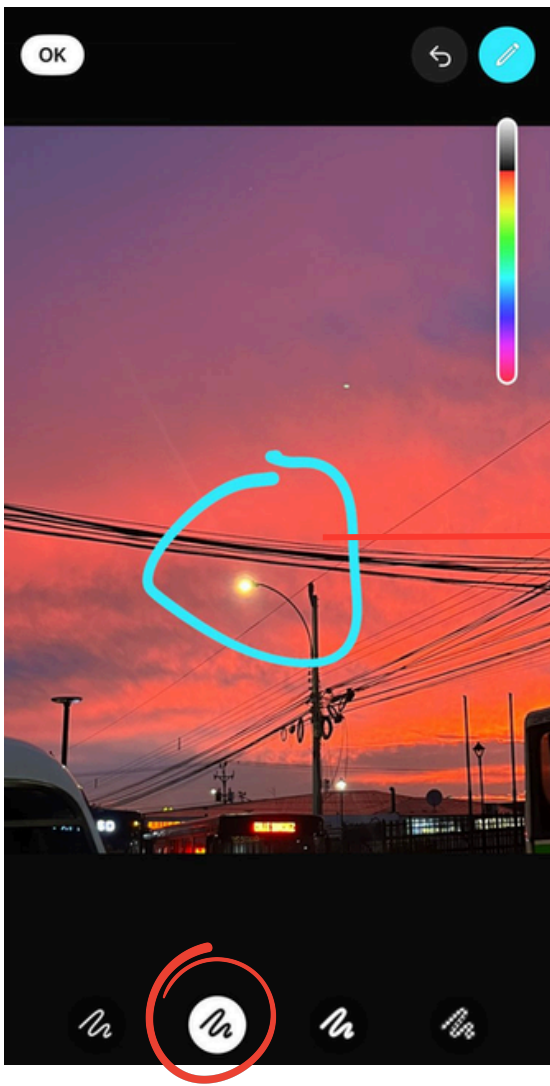
**Paso 1-  
Selecciona el  
ícono del  
lápiz**

**Paso 5-  
Guarda los  
cambios  
realizados**



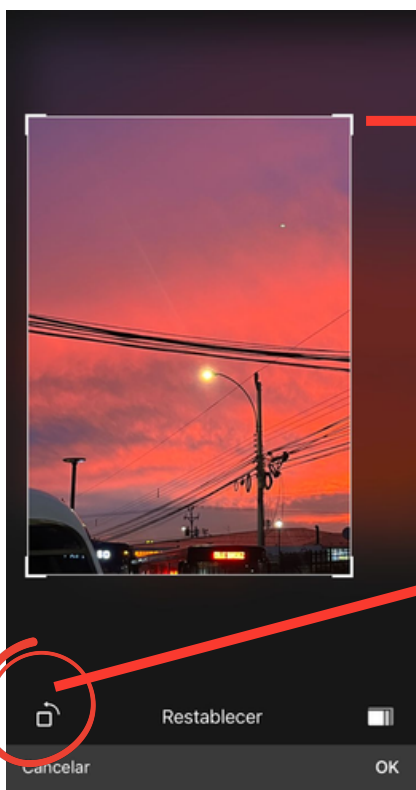
**Paso 2-  
Elige el  
color**

**Paso 3-  
Elige el  
tipo de  
lápiz y  
grosor**



Puedes hacer esa clase de trazos para señalar algún detalle en la imagen, resaltar algo importante, tapar algún objeto, etc

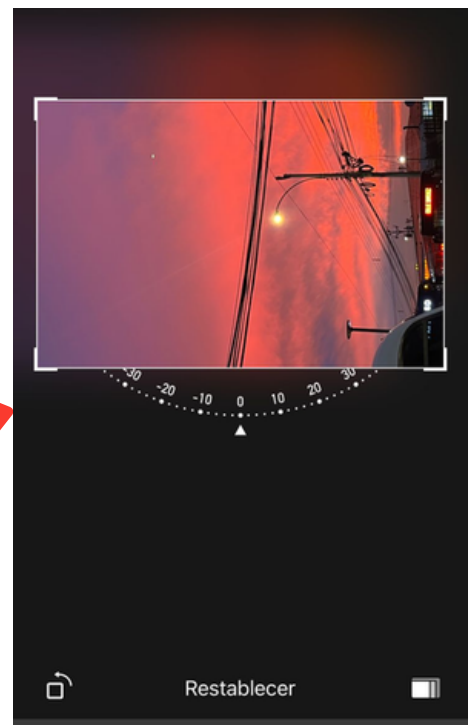
Recortar imagen



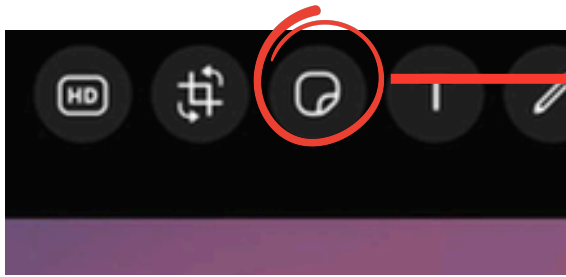
Acomoda la imagen según tu gusto

Girar imagen

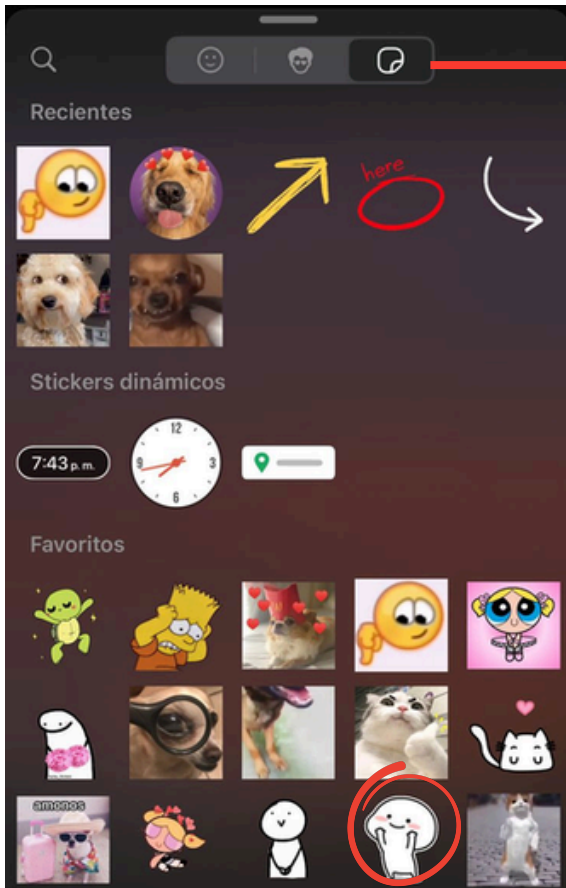
Aceptar cambios



## Agregar un sticker

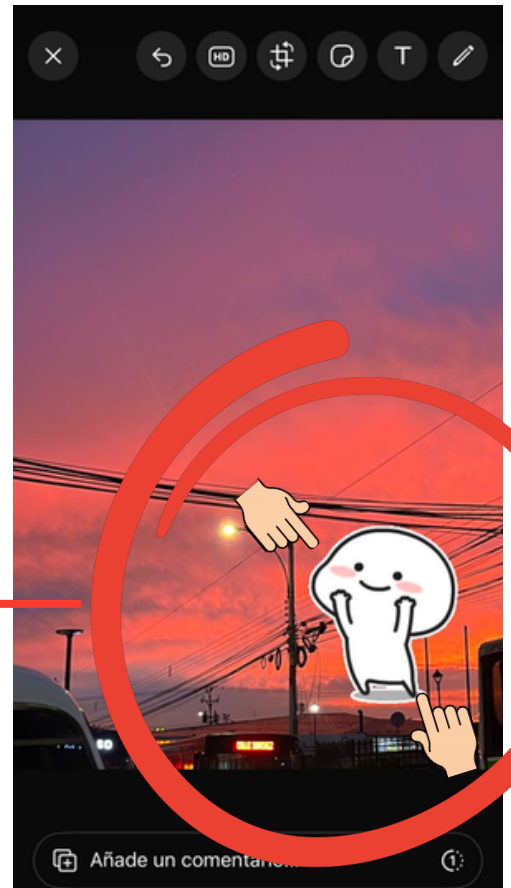


1-Seleccionar para buscar sticker



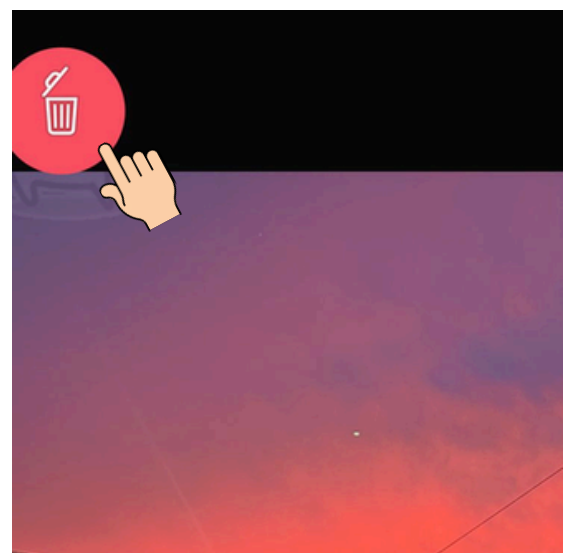
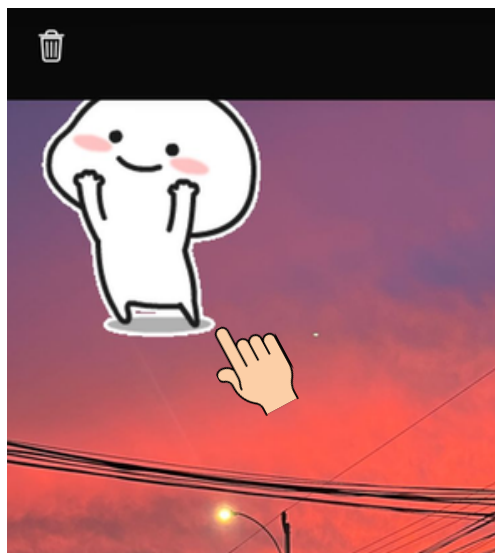
2-Seleccionar el tipo de sticker

3- Ajusta el tamaño y lugar del sticker

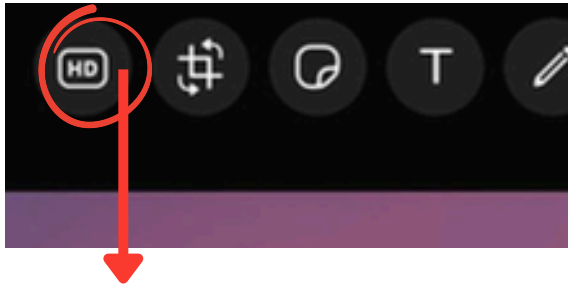


## Eliminar un elemento

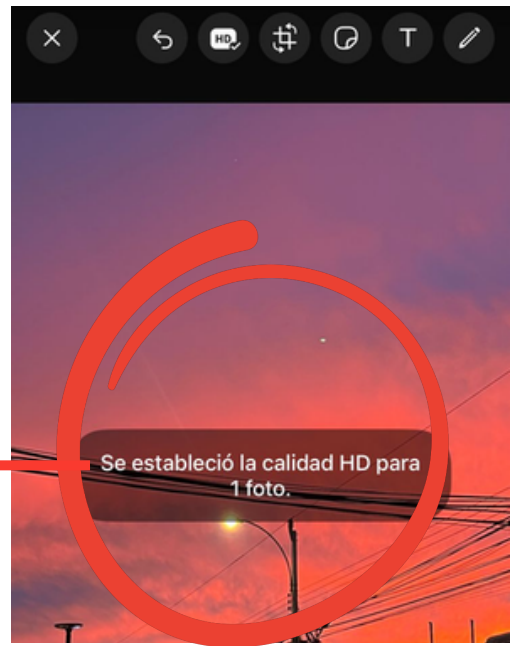
Acercalo ligeamente al ícono del basurero como se muestra en la imagen



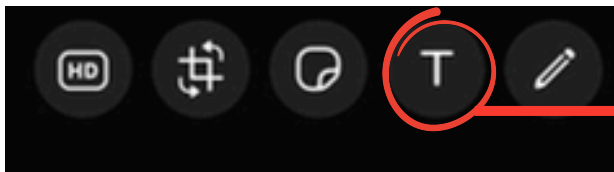
## Mejorar la calidad de la imagen



1- Selecciona este ícono para convertir la imagen en calidad HD

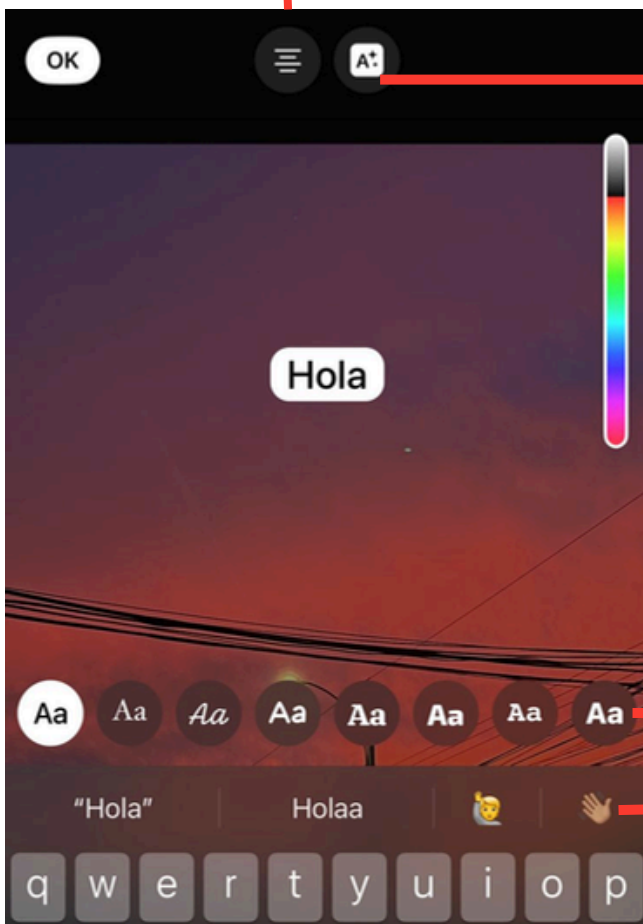


## Agregar texto a la imagen



1- Selecciona el ícono "T" de texto

Alineación de texto: centrar, alinear a la izq. o derecha, etc



Resaltar texto

Seleccionar el tipo de texto

Agregar un ícono al texto

