



A2.2 – Recursos educativos para docentes

**TIC aplicadas a los cuidados**

**<<Materiales de la lección>>**

Módulo: 4

Sub-Módulo: 4.5



# Introducción

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) están cada vez más presentes en la vida cotidiana de las personas, ofreciendo un amplio abanico de posibilidades para diferentes ocupaciones, como el ocio, la participación social, la educación o el trabajo.

Las TIC pueden facilitar muchas actividades a las/os cuidadoras/es y contribuir a **mejorar** tanto su **calidad de vida** como la de la persona cuidada.

Este submódulo se centra en los **beneficios y posibilidades que las TIC pueden aportar en diferentes tareas relacionadas con el cuidado**. Además, también aborda las aportaciones que la tecnología puede ofrecer a otras necesidades de las/os cuidadoras/es, relacionadas con su esfera personal, como su ocio y tiempo libre, sus relaciones sociales o su formación.

# Resultados de aprendizaje

1. Describir qué son las TIC, cómo se clasifican, y qué beneficios generales pueden brindar a las/os cuidadoras/es.
2. Identificar cuáles son las principales TIC que pueden ser utilizadas en tareas relacionadas con el cuidado.
3. Ser capaz de integrar el uso de las TIC en las rutinas diarias de cuidado.
4. Reconocer cuáles son las principales TIC que se pueden utilizar en el ocio, la participación social, y las actividades educativas.
5. Definir los riesgos fundamentales que pueden surgir al usar las TIC.
6. Saber cómo se emplean las TIC de forma segura y sin riesgos.

# Contenidos

1. TIC: Definición, conceptualización y clasificación. Beneficios generales para personas cuidadoras.
2. TIC clave para apoyar el cuidado.
3. Principales TIC para el ocio, la participación social, y la formación.
4. Pautas para un uso seguro y sin riesgos de las TIC. Consideraciones éticas en la aplicación de las TIC en el cuidado. Consideraciones éticas en el uso de las TIC en el ámbito personal de las/os cuidadoras/es (ocio, participación social y educación). Claves para mantener la seguridad en el uso de las TIC y evitar riesgos.

# Introducción

<b>Módulo</b>	4. GESTIÓN DE LOS CUIDADOS
<b>Sub-módulo</b>	4.5. TIC aplicadas a los cuidados
<b>Lección nº</b>	#1
<b>Duración</b> (minutos)	30
<b>Fecha</b>	

# TIC: Definición, conceptualización y clasificación

¿Qué son las TIC?

“Conjunto diverso de herramientas y recursos tecnológicos utilizados para transmitir, almacenar, crear, compartir o intercambiar información.” **UNESCO**

*Institute for Statistics, 2009*

“Tecnologías que proporcionan acceso a la información a través de las telecomunicaciones.” <https://techterms.com/definition/ict>

“La convergencia de varias tecnologías y el uso de líneas de transmisión comunes que transportan datos y formatos de comunicación muy diversos. (...) En un sentido muy simplificado, las TIC se utilizan para hablar de todas las tecnologías que facilitan las comunicaciones.” **Techopedia, 2020**

# TIC: Definición, conceptualización y clasificación

Estas herramientas y recursos tecnológicos incluyen: UNESCO Institute for Statistics, 2009



## Ordenadores

- De sobremesa
- Portátil



## Internet

- Páginas web
- Blogs
- Emails



## Tecnologías de transmisión en directo

- Radio
- Televisión
- Retransmisión por Internet



## Tecnologías de radiodifusión en diferido

- Podcasting
- Reproductores de audio y vídeo
- Dispositivos de almacenamiento



## Telefonía

- Fija o móvil
- Satélite
- Visio/video-conferencia, etc.

# TIC: Definición, conceptualización y clasificación

Las TIC pueden ser clasificadas en:

## Redes

- Banda ancha
- Telefonía fija y móvil
- Radio
- Satélites
- Televisión

## Terminales

- Reproductores portátiles de audio y vídeo
- Ordenadores (de sobremesa o portátiles)
- Consolas de juegos
- Navegador de Internet
- Sistema operativo
- Teléfonos y smartphones
- Software
- Televisión

## Servicios

- Audio y música
- Comercio electrónico
- Salud digital
- Aprendizaje electrónico
- Correo electrónico
- GPS
- Mensajería instantánea
- Servicios para móviles
- Banca en línea
- Radio
- Búsqueda de información
- Redes sociales y blogs
- Televisión y cine
- Videojuegos



# Beneficios generales para cuidadoras/es

## ¿Qué beneficios nos pueden ofrecer las TIC...?

- Mejora de la calidad de vida, el bienestar, la autoestima, la percepción de autoeficacia y seguridad, y la capacitación tanto de las/os cuidadoras/es como de las personas receptoras de los cuidados.
- Acceso a una atención más cualificada y mejora de las capacidades de atención.
- Facilitación de los cuidados en el hogar, y participación en aspectos de la vida fuera del hogar.
- Mayor contacto y enlace con otras personas y con los equipos de atención social y sanitaria.
- Ahorro de tiempo y dinero que contribuye a la sostenibilidad de los sistemas de atención.

# Beneficios generales para cuidadoras/es

Las TIC disponibles para atender las necesidades de las/os cuidadoras/es incluyen:

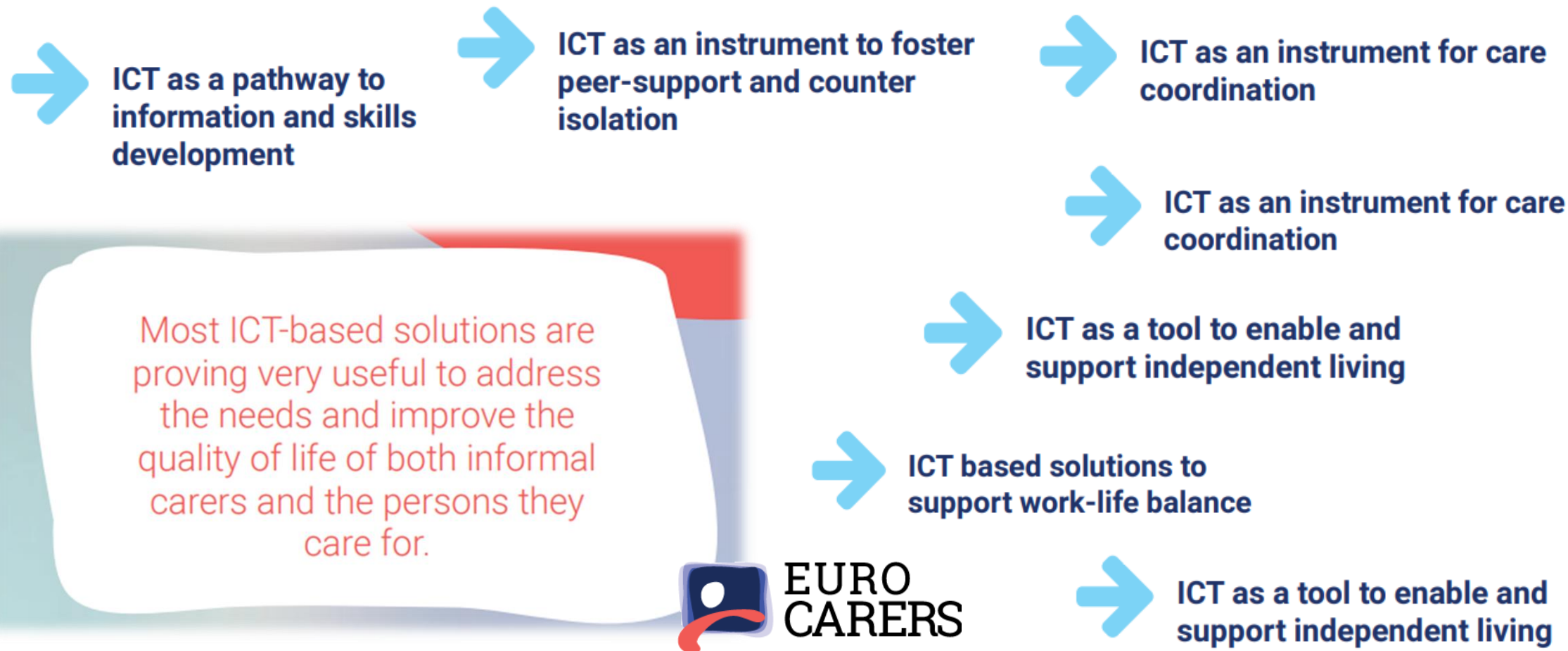
- a) tecnologías para la **vida independiente**, que permiten a las personas permanecer en casa sin apoyo asistencial continuo, aliviando la presión sobre las/os cuidadoras/es.
- b) herramientas que dan acceso a distancia a la formación, la **información** y el **aprendizaje** sobre temas relacionados con los cuidados, como sitios web y materiales de formación en línea.
- c) recursos de **apoyo personal e integración social** que proporcionen apoyo social, emocional y entre pares, sistemas de redes sociales para el apoyo entre pares y redes de llamadas de voluntarias/os (móvil, internet).
- d) herramientas en línea para la **coordinación de los cuidados** (coordinación de las tareas de cuidado del sector formal y de las/os cuidadoras/es informales y familiares empleadas/os, relevo y puesta en común de la información).

From: [Information and communication technologies for informal carers and paid assistants: benefits from micro-, meso-, and macro-levels](#)

Impact analysis (micro-level)			Impact analysis (meso-macro-level)	
Services	Impacts for informal carers	Impacts for older people	Social Services	Health Care
Independent living	(-) hours of care (-) eliminates the need for constant presence (+) peace of mind (-) anxiety (+) health-related quality of life (+) reconciliation of care and work and family	(+) independent living and delay dependency (+) health status (+) perception of safety (+) compliance in treatment (+) improved relation carer-older person	(-) number of care visits (-) overnight care stays Delays institutional care	(-) hospital admissions
Information & learning	(+) accessibility to training (+) finding and receiving appropriate information (+) caring skills and digital competence (+) employability (+) sense of security	(+) Quality of care	Delays institutional care (-) number of care visits (-) overnight care stays (+) quality and effectiveness of formal care	(-) hospital admissions (-) length of hospital stays
Personal support & social integration	(+) promotes development of informal social networks of carers (-) isolation (-) stress (+) Quality of life (+) reconciliation of care and work	(+) Quality of care (+) Quality of life (+) Improved relation carer-older person		
Care coordination	(-) stress (+) Quality of life (-) burden of care (+) reconciliation of care and work (+) builds trust with professionals	(+) Quality of care (+) Quality of life (+) health status	(-) number of care visits Delays institutional care	
			Savings of 79 m GBP (over 5 years), for 20 m GBP investment	

(-) means a decrease in the value of the variable, (+) means increase in the value of the variable. For example, (-) stress in the column of informal carers and paid assistants means that they informed of a decrease in stress due to the use of the ICT-based service. (+) quality in the column of older people means that they informed of a higher level of quality of life due to the use of the ICT-based service

# Beneficios generales para cuidadoras/es



# Beneficios generales para cuidadoras/es



Online directory of ICT-based services  
for informal carers

<https://carict.eu/>

Independent  
Living



Information  
and Learning  
for Carers



Personal  
Support and  
Social  
Integration



Care  
Coordination



# Introducción

<b>Módulo</b>	4. GESTIÓN DE LOS CUIDADOS
<b>Sub-módulo</b>	4.5. TIC aplicadas a los cuidados
<b>Lección nº</b>	#2
<b>Duración</b> (minutos)	150
<b>Fecha</b>	

# TIC clave para apoyar el cuidado

1. Páginas web y aplicaciones con consejos y recomendaciones sobre cómo realizar determinadas tareas de cuidado o cómo cuidar su propia salud.
2. Vídeos con pautas sobre tareas de cuidado.
3. Programas para planificar y registrar las actividades relacionadas con los cuidados, las citas y la administración de la medicación.
4. Plataformas o aplicaciones para conocer a otras/os cuidadoras/es e intercambiar experiencias y conocimientos.
5. Procedimientos de autoevaluación de la carga asistencial, para autoevaluar periódicamente si la persona cuidadora se encuentra en una situación de sobrecarga y reconoce la necesidad de ayuda y apoyo.

Los siguientes son ejemplos de tecnologías que existen en la actualidad, pero como la tecnología cambia rápidamente, es posible que estos ejemplos no estén disponibles en el futuro

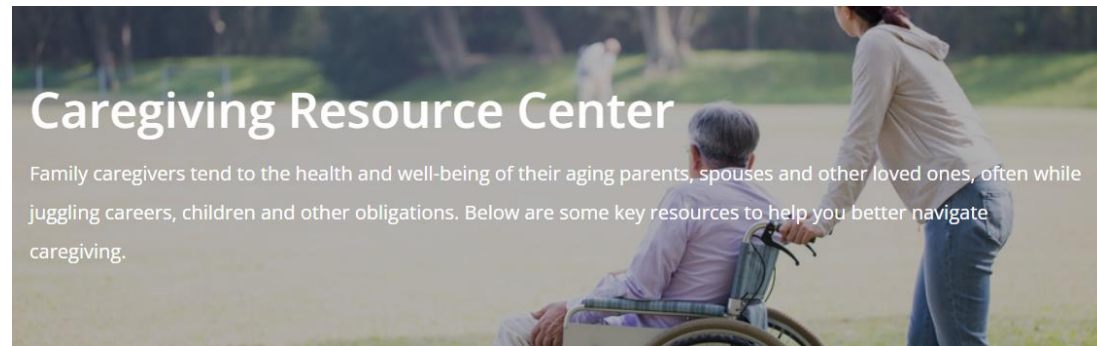
# TIC clave para apoyar el cuidado

1. Páginas web y aplicaciones con consejos y recomendaciones sobre cómo realizar determinadas tareas de cuidado o cómo cuidar su propia salud.
2. Vídeos con pautas sobre tareas de cuidado.



<https://www.caring.com/caregivers/>

<https://www.caring.com/caregivers/burnout/>





# TIC clave para apoyar el cuidado

1. Páginas web y aplicaciones con consejos y recomendaciones sobre cómo realizar determinadas tareas de cuidado o cómo cuidar su propia salud.
2. Vídeos con pautas sobre tareas de cuidado.

<https://www.caregiver.org/caregiver-resources/>

Caregiver Resources

FCA

Family  
Caregiver  
Alliance®

All Resources

Health Conditions

Caring for Another

Caring for Yourself

Participate In a Study

FAQ

Connections Newsletter





# 10 TIPS FOR FAMILY CAREGIVERS

Top 10 Tips for Caregivers

Family Caregiver Toolbox

Caregiver Videos

CAREGIVER ACTION NETWORK

CAN

**GIVINGCARE**  
Empowering Caregivers

<https://www.caregiveraction.org/>

## Caregiver Video Resource Center

Find comfort in knowing that you are not alone by listening to the experiences of your fellow caregivers.

### Video Topics



#### Schizophrenia

Caregivers, mental health professionals, and leading advocates discuss the importance of early diagnosis and intervention.

[WATCH VIDEO](#)



#### Alzheimer's Disease

Caregivers talk about their discoveries, share care hints and help you feel less alone.

[WATCH VIDEOS](#)



#### Huntington's Disease

Family members share their experiences dealing with Huntington's Disease.

[WATCH VIDEOS](#)



#### Parkinson's Disease

Caregivers describe their journey through Parkinson's Disease.

[WATCH VIDEOS](#)



#### COPD

Listen as a caregiver describes taking on new responsibilities as her husband ages with COPD.

[WATCH VIDEOS](#)



#### Hands-On Care

Learn how to best care for your loved one at home.

[WATCH VIDEOS](#)



1 Seek support from other caregivers. You are not alone!



2 Take care of your own health so that you can be strong enough to take care of your loved one.



3 Accept offers of help and suggest specific things people can do to help you.



4 Learn how to communicate effectively with doctors.

1

2

3

4



5 Be open to new technologies that can help you care for your loved one.



6 Watch out for signs of depression and don't delay getting professional help when you need it.



7 Caregiving is hard work so take respite breaks often.

5

6

7



8 Organize medical information so it's up to date and easy to find.



9 Make sure legal documents are in order.



10 Give yourself credit for doing the best you can in one of the toughest jobs there is!

8

9

10

CAREGIVER ACTION NETWORK  
CAN

CaregiverAction.org

# TIC clave para apoyar el cuidado

1. Páginas web y aplicaciones con consejos y recomendaciones sobre cómo realizar determinadas tareas de cuidado o cómo cuidar su propia salud.
2. Vídeos con pautas sobre tareas de cuidado.



<https://www.nextstepincare.org/Videos/>

[https://www.nextstepincare.org/Para\\_Cuidadores\\_Familiares/](https://www.nextstepincare.org/Para_Cuidadores_Familiares/)



<http://www.caregiverslibrary.org/>

## mmLearn.org



<https://training.mmlearn.org/caregiver-training-videos>

# TIC clave para apoyar el cuidado

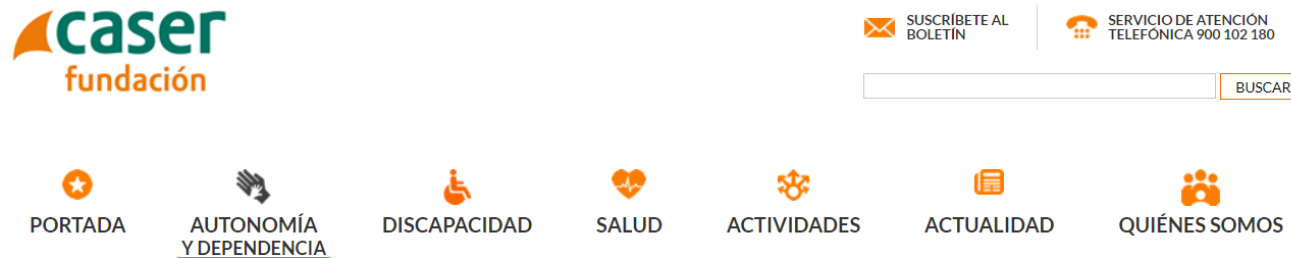
1. Páginas web y aplicaciones con consejos y recomendaciones sobre cómo realizar determinadas tareas de cuidado o cómo cuidar su propia salud.
2. Vídeos con pautas sobre tareas de cuidado.

<https://www2.cruzroja.es/sercuidadora>



# TIC clave para apoyar el cuidado

1. Páginas web y aplicaciones con consejos y recomendaciones sobre cómo realizar determinadas tareas de cuidado o cómo cuidar su propia salud.
2. Vídeos con pautas sobre tareas de cuidado.



> Home | Autonomía y dependencia | Cuidadores y promoción de la autonomía | Cuidadores familiares

## 2. Consejos para familiares de personas en situación de dependencia

- [Aprende a cuidarte para cuidar mejor](#)
- [Consejos para evitar el síndrome del cuidador quemado](#)
- [Cambios posturales y movilización de personas en situación de dependencia](#)
- [Productos de apoyo para el cuidado e higiene personal](#)
- [Estancias temporales: un respiro para el cuidador](#)

## 3. Información práctica de ayuda al cuidador

- [Vídeos demostrativos](#)
- [Guías y manuales](#)
- [Redes de apoyo](#)

<https://www.fundacioncaser.org/autonomia/cuidadores-y-promocion-de-la-autonomia/cuidadores-familiares>

# TIC clave para apoyar el cuidado

1. Páginas web y aplicaciones con consejos y recomendaciones sobre cómo realizar determinadas tareas de cuidado o cómo cuidar su propia salud.
2. Vídeos con pautas sobre tareas de cuidado.

## App “Dependencia”

(disponible para dispositivos móviles Android e iOS)



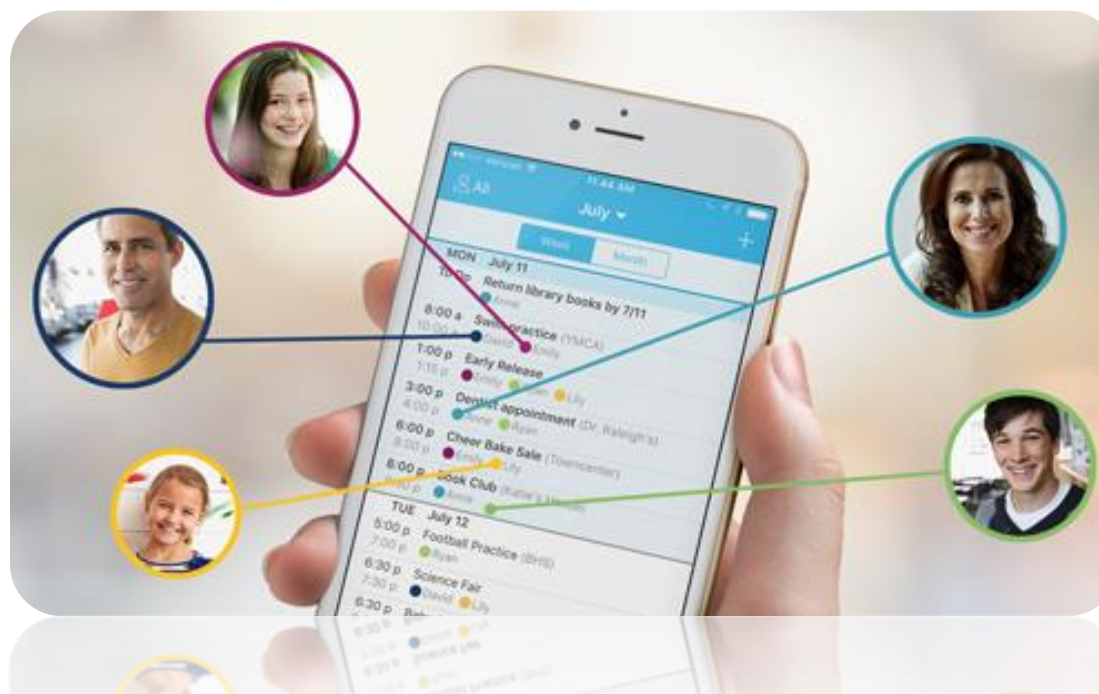
# TIC clave para apoyar el cuidado

3. Programas para planificar y registrar las actividades relacionadas con los cuidados, las citas y la administración de la medicación.

Organizador de citas, actividades y listas (ej.: de compras o de tareas). Ejemplos:

 Family Organizer

<https://www.cozi.com/>



[Video link](#)

# TIC clave para apoyar el cuidado

3. Programas para planificar y registrar las actividades relacionadas con los cuidados, las citas y la administración de la medicación.

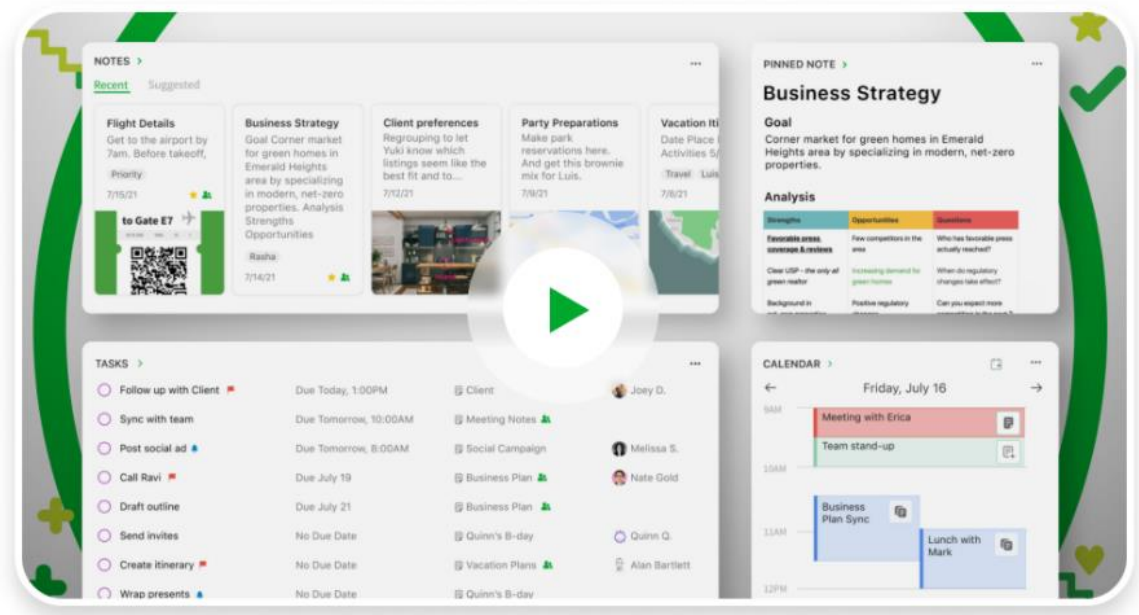
Organizador de citas, actividades y listas (ej.: de compras o de tareas). Ejemplos:



<https://evernote.com/>



[Video link](#)

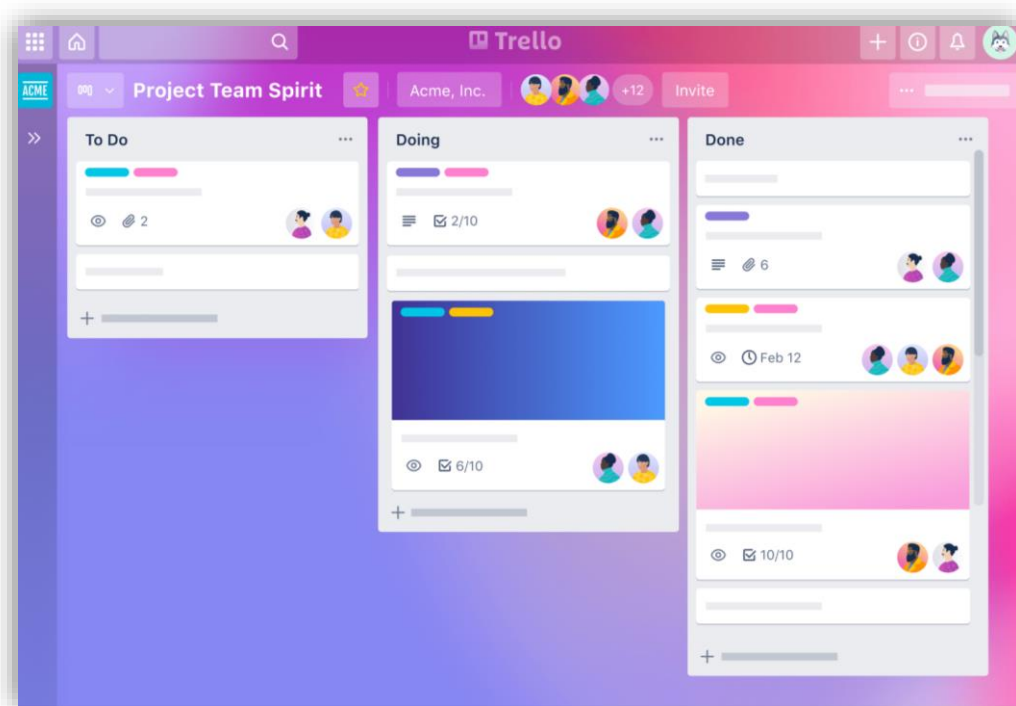




# TIC clave para apoyar el cuidado

3. Programas para planificar y registrar las actividades relacionadas con los cuidados, las citas y la administración de la medicación.

**Organizador de citas, actividades y listas (ej.: de compras o de tareas). Ejemplos:**



 **Trello**

<https://trello.com/>

# TIC clave para apoyar el cuidado

3. Programas para planificar y registrar las actividades relacionadas con los cuidados, las citas y la administración de la medicación.

Organizador de citas, actividades y listas (ej.: de compras o de tareas). Ejemplos:



<https://www.any.do/>



Lista de Tareas Pendientes



Calendario



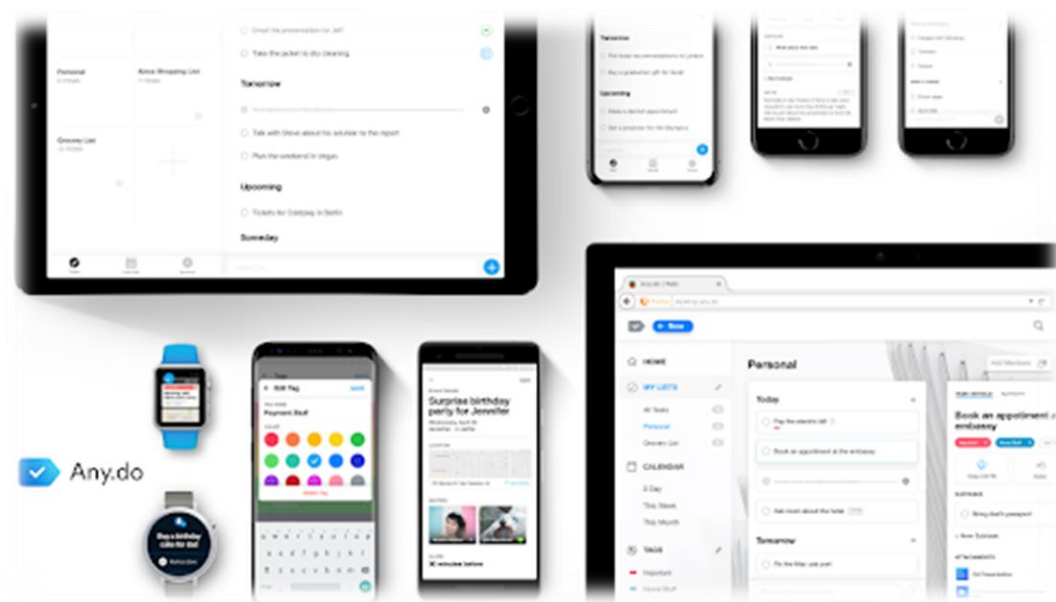
Lista de Compras



Recordatorios



Planificador Diario



# TIC clave para apoyar el cuidado

3. Programas para planificar y registrar las actividades relacionadas con los cuidados, las citas y la administración de la medicación.

Organizador de citas, actividades y listas (ej.: de compras o de tareas). Ejemplos:



Lotsa Helping Hands

<https://lotsahelpinghands.com/>



todoist

<https://todoist.com/>



Google Keep

<https://keep.google.com/>



Microsoft To Do

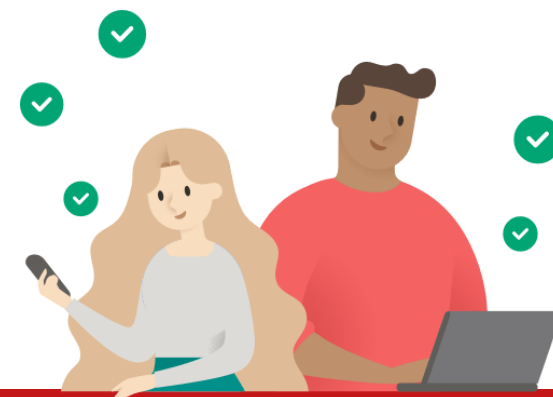
<https://todo.microsoft.com/>



<https://www.meistertask.com/>



<https://ticktick.com/>



# TIC clave para apoyar el cuidado

3. Programas para planificar y registrar las actividades relacionadas con los cuidados, las citas y la administración de la medicación.

**Gestión de la medicación:** dispensadores de pastillas con alertas visuales, sonoras y/o telefónicas, y notificaciones si la persona no toma la medicación. Ejemplos:



<https://www.medreadyinc.net/>



[Video link](#)



[Video link](#)

MedMinder™

<https://www.medminder.com/>



# TIC clave para apoyar el cuidado

3. Programas para planificar y registrar las actividades relacionadas con los cuidados, las citas y la administración de la medicación.

**Gestión de la medicación:** servicio completo de farmacia, que se encarga de clasificar los medicamentos por fecha y hora, entregarlos en su domicilio cada mes, controlar y gestionar automáticamente las reposiciones, y organizar todos los datos de la medicación, la facturación y la prescripción en un mismo lugar para facilitar el acceso.

Ejemplos:

<https://www.pillpack.com/>





<https://www.pillpack.com/>

# TIC clave para apoyar el cuidado

3. Programas para planificar y registrar las actividades relacionadas con los cuidados, las citas y la administración de la medicación.

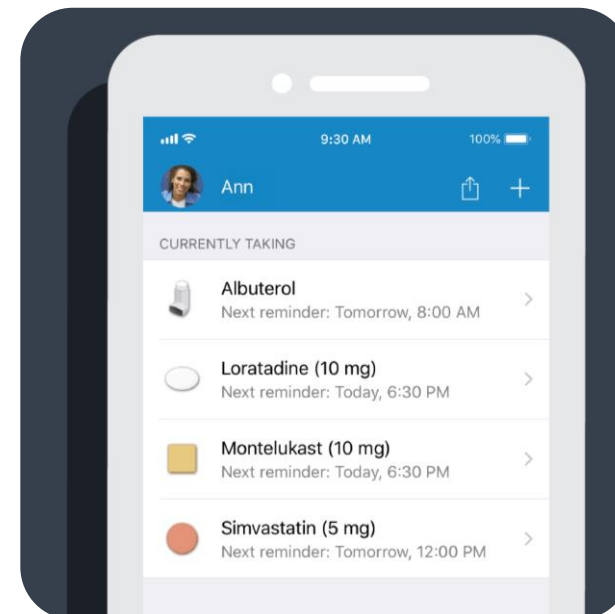
**Gestión de la medicación:** aplicaciones con recordatorios de medicación y reposición, notificaciones si la persona no toma la medicación y comunicación con los equipos sociales y sanitarios. Ejemplos:

 Medisafe

<https://www.medisafeapp.com/>



[Videos link](#)



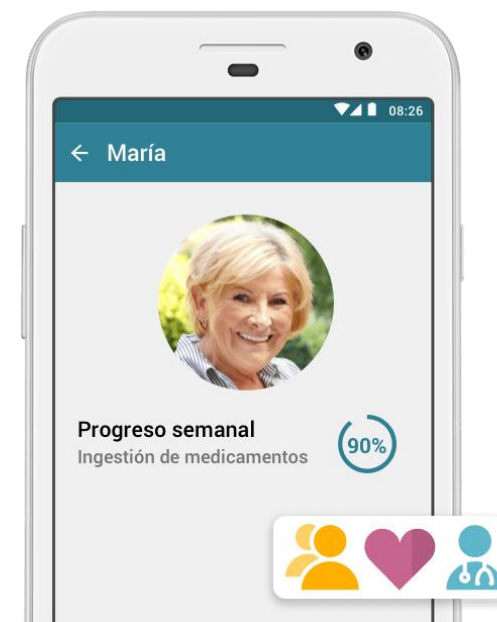
# TIC clave para apoyar el cuidado

3. Programas para planificar y registrar las actividades relacionadas con los cuidados, las citas y la administración de la medicación.

**Gestión de la medicación:** aplicaciones con recordatorios de medicación (y de otras actividades), y registro de otros parámetros de salud. Ejemplos:



<https://www.mytherapyapp.com/es>





# TIC clave para apoyar el cuidado

3. Programas para planificar y registrar las actividades relacionadas con los cuidados, las citas y la administración de la medicación.

**Gestión de la medicación.** aplicaciones con recordatorios de medicación (y de otras actividades), y registro de otros parámetros de salud. Ejemplos:



PillManager

Complete Medication Management  
on Your Mobile Phone, Web & Your PC

<http://www.pillmanager.co.uk/>



**App "RecuerdaMed"**  
(disponible en español para  
dispositivos móviles Android e iOS)



<https://tec.citius.usc.es/calendula/>



**App "Hora de la medicación"**  
(disponible en español para  
dispositivos móviles Android)

# TIC clave para apoyar el cuidado

3. Programas para planificar y registrar las actividades relacionadas con los cuidados, las citas y la administración de la medicación.

## Recordatorios de voz personalizados.

Ejemplos:



<https://rosie2.com/>

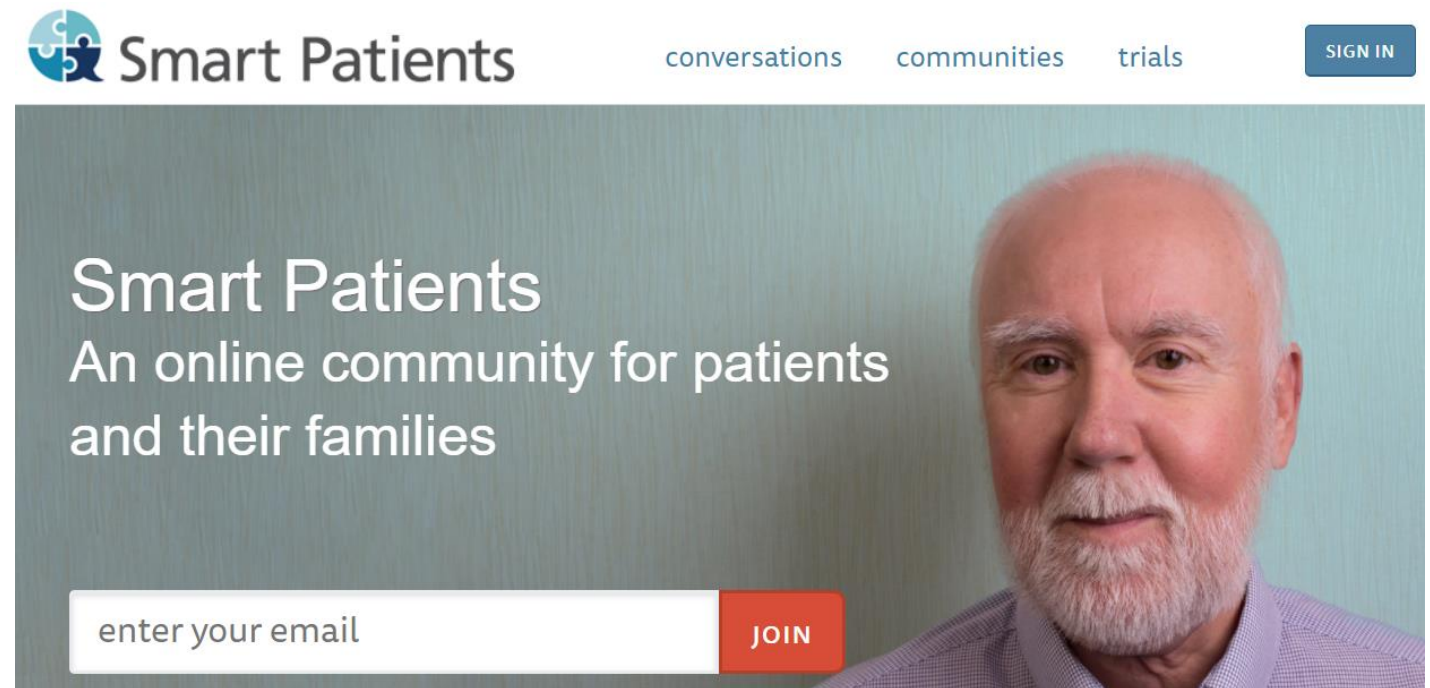
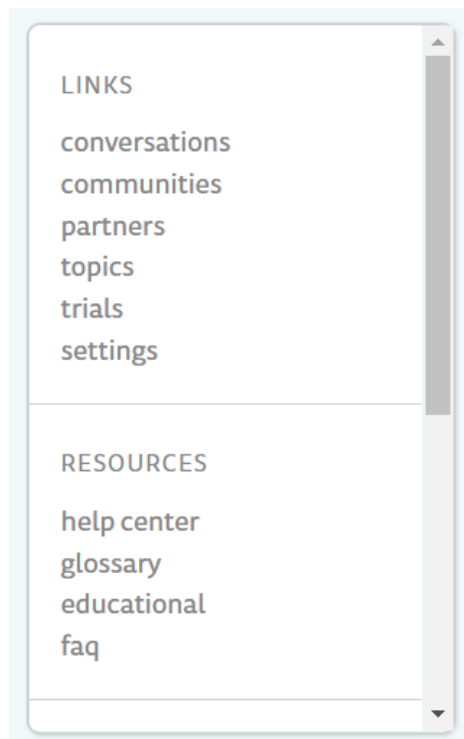


[Video link](#)



# TIC clave para apoyar el cuidado

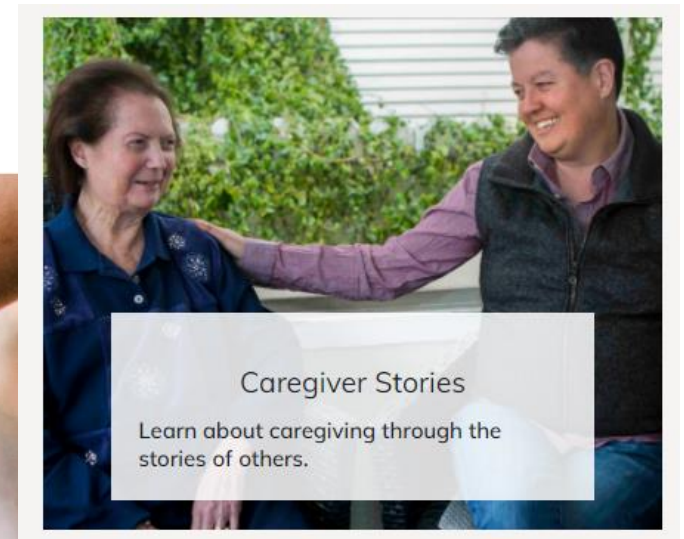
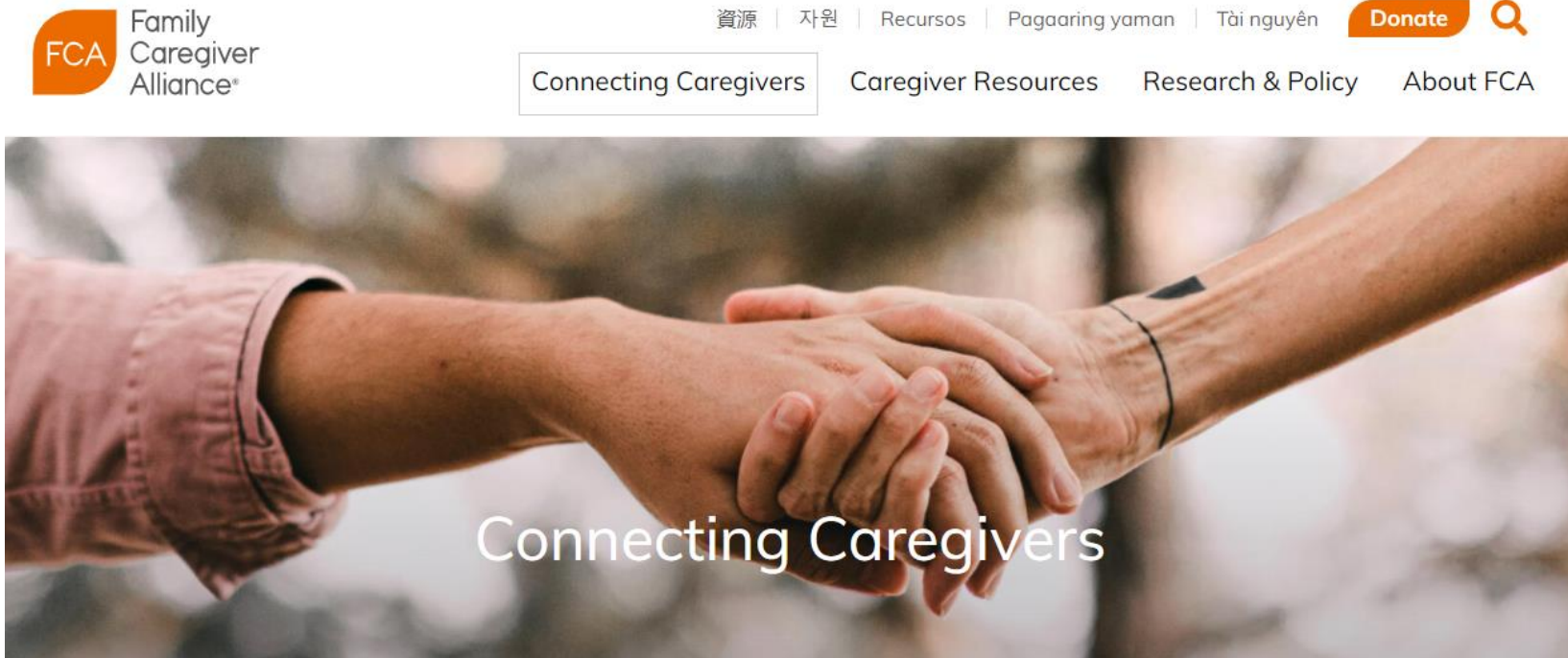
4. Plataformas o aplicaciones para conocer a otras/os cuidadoras/es e intercambiar experiencias y conocimientos.



<https://www.smartpatients.com/>

# TIC clave para apoyar el cuidado

4. Plataformas o aplicaciones para conocer a otras/os cuidadoras/es e intercambiar experiencias y conocimientos.



<https://www.caregiver.org/connecting-caregivers/>

# TIC clave para apoyar el cuidado

4. Plataformas o aplicaciones para conocer a otras/os cuidadoras/es e intercambiar experiencias y conocimientos.



## Caregiver Stories

I am caring for my....

Parent



By Primary Illness:

Frail/Elderly



Text Search

Items per page

10



Begin Search

<https://www.caregiveraction.org/family-caregiver-story-project>

# TIC clave para apoyar el cuidado

4. Plataformas o aplicaciones para conocer a otras/os cuidadoras/es e intercambiar experiencias y conocimientos.

## Caregiver Forum



Ask a Question

Type your question

Post Question

<https://www.agingcare.com/caregiver-forum>

# TIC clave para apoyar el cuidado

4. Plataformas o aplicaciones para conocer a otras/os cuidadoras/es e intercambiar experiencias y conocimientos.



**personasque.es**

CONVIVE CON UNA ENFERMEDAD

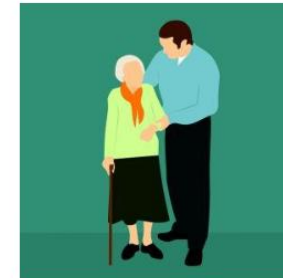
**LA ENFERMEDAD EN EL DÍA A DÍA**

Una plataforma para gestionar la enfermedad y mejorar tu calidad de vida.

PUEDES TENER UNA ENFERMEDAD, CUIDAR DE OTRA PERSONA O SIMPLEMENTE TENER INTERÉS. SI CONVIVES DE UNA FORMA U OTRA CON LA ENFERMEDAD, POR FIN TIENES UN LUGAR PARA TI.



Si tienes un diagnóstico, síntomas o antecedentes de una enfermedad, por fin tienes un lugar en el que apoyarte.



La enfermedad no solo afecta a quienes la tienen. Los familiares más cercanos y los cuidadores también tienen mucho que decir.



Puedes ser un amigo, un compañero de trabajo o un profesional de la salud. Si en tu entorno está presente la enfermedad, siempre puedes ayudar.

<https://www.personasque.es/>

# TIC clave para apoyar el cuidado

4. Plataformas o aplicaciones para conocer a otras/os cuidadoras/es e intercambiar experiencias y conocimientos.



**La primera red  
social emocional  
creada para  
pacientes y  
cuidadores de  
pacientes**

<https://join-talk.com/>



**JoinTalk**



# TIC clave para apoyar el cuidado

4. Plataformas o aplicaciones para conocer a otras/os cuidadoras/es e intercambiar experiencias y conocimientos.

<https://www.elrincondelcuidador.es/radiocuidados>



# TIC clave para apoyar el cuidado

5. Procedimientos de autoevaluación de la carga asistencial, para autovalorar periódicamente si la persona cuidadora se encuentra en una situación de sobrecarga y reconoce la necesidad de ayuda y apoyo.
- Cuestionario de auto-evaluación para cuidadoras/es:  
[https://www.caregiving.org/wp-content/uploads/2020/05/caregiverselfassessment\\_spanish.pdf](https://www.caregiving.org/wp-content/uploads/2020/05/caregiverselfassessment_spanish.pdf)
  - Escala de sobrecarga de Zarit: <https://www.hipocampo.org/zarit.asp>
  - Medición del riesgo de sobrecarga/burnout: <https://es.surveymonkey.com/r/G7WYZBW>

The following questionnaire, known as the Zarit Burden Interview, was first developed in the 1980s to help caregivers and mental health professionals evaluate caregiver stress and burnout. While professional psychologists and therapists use this tool to assess clients who are providing care for loved ones, family caregivers who are concerned about their own welfare can use this quick quiz to receive a reliable and objective calculation of the level of strain they are experiencing.

**Instructions:** Answer the following questions as honestly as possible in order to receive the most accurate assessment of your caregiver burden. Use the following scale to choose a number that best describes how you feel about each question.



# Introducción

<b>Módulo</b>	4. GESTIÓN DE LOS CUIDADOS
<b>Sub-módulo</b>	4.5. TIC aplicadas a los cuidados
<b>Lección nº</b>	#3
<b>Duración</b> (minutos)	150
<b>Fecha</b>	

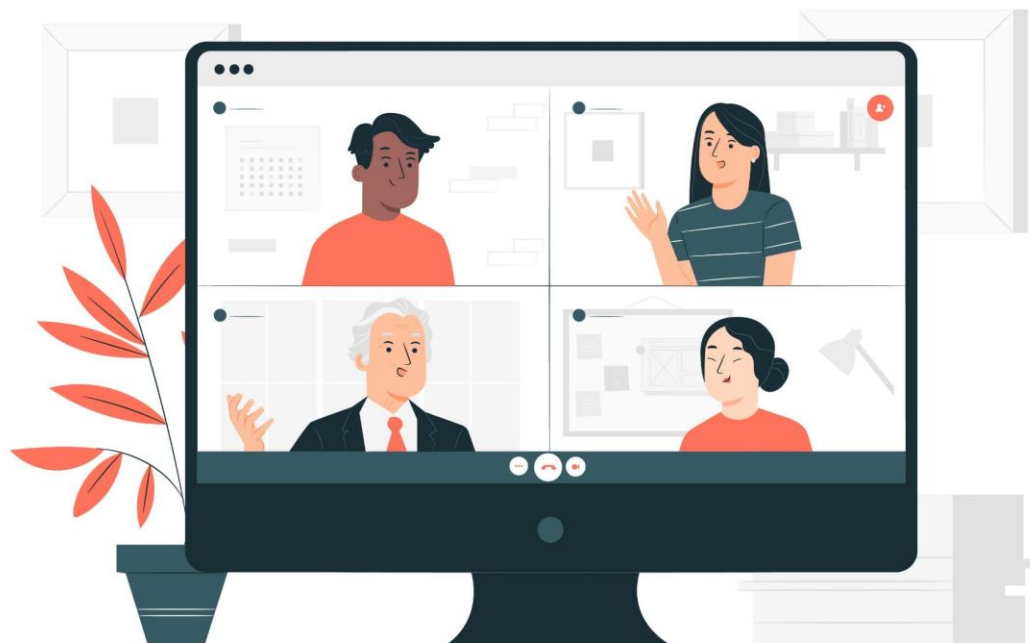
# Principales TIC para el ocio, la participación social y la formación

1. Redes sociales y aplicaciones de videoconferencia.
2. Plataformas para descargar y ver gratuitamente cortometrajes, películas, música y libros.
3. Sitios web para explorar atracciones turísticas y realizar visitas virtuales.
4. Aplicaciones con contenidos de relajación.
5. Plataformas de e-learning para diferentes temas de interés, como los idiomas.

# Principales TIC para el ocio, la participación social y la formación

## 1. Redes sociales y aplicaciones de videoconferencia.

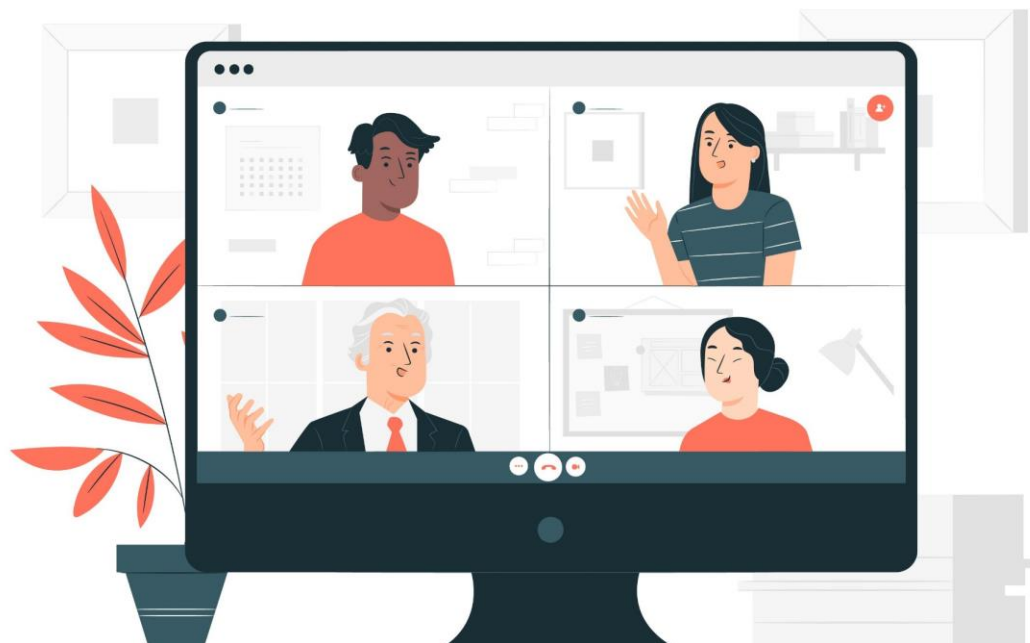
Imagen extraída de: <https://www.freepik.es/vectores/negocios>



# Principales TIC para el ocio, la participación social y la formación

## 1. Redes sociales y aplicaciones de videoconferencia.

Imagen extraída de: <https://www.freepik.es/vectores/negocios>



# Principales TIC para el ocio, la participación social y la formación

2. Plataformas para descargar y ver gratuitamente cortometrajes, películas, música y libros.

## Cortometrajes y películas

- <https://archive.org/>
- <https://filmshortage.com/>
- <https://www.filmsshort.com/>
- <https://www.lecinemaclub.com/>
- <https://www.nowness.com/>
- <https://www.pocketmovies.net/>
- <https://shorts.tv/>
- <https://thinkshorts.com/>
- <https://www.viddsee.com/>
- <https://www.youtube.com/>

## Música y audio

- <https://archive.org/>
- <https://www.bensound.com/>
- <https://www.chosic.com/>
- <https://freemusicarchive.org/>
- <https://www.jamendo.com/>
- <https://www.mp3juices.cc/>
- <https://okmusi.com/>
- <https://www.reverbnation.com/>
- <https://www.soundclick.com/>
- <https://soundcloud.com/>
- <https://www.youtube.com/>

## Libros

- <https://archive.org/>
- <https://www.free-ebooks.net/>
- <https://freeditorial.com/>
- <https://www.gutenberg.org/>
- <https://manybooks.net/>
- <https://www.obooko.com/>
- <https://openlibrary.org/>

# Principales TIC para el ocio, la participación social y la formación

3. Sitios web para explorar atracciones turísticas y realizar visitas virtuales.



Google Arts & Culture

<https://artsandculture.google.com/>



☰ Google Arts & Culture

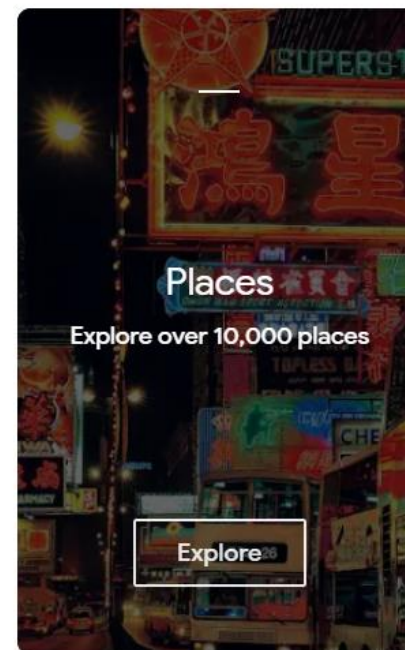
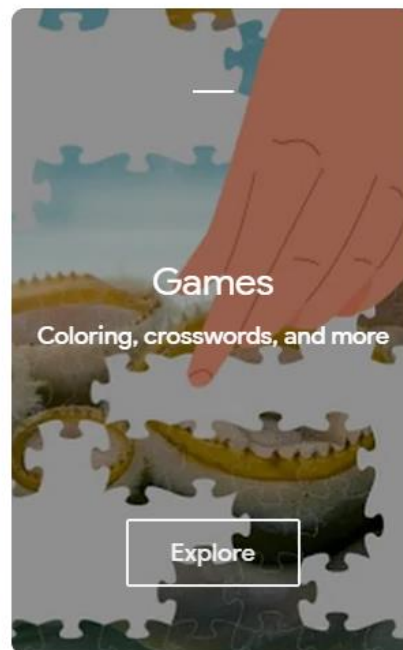
Home

Explore

Play

Nearby

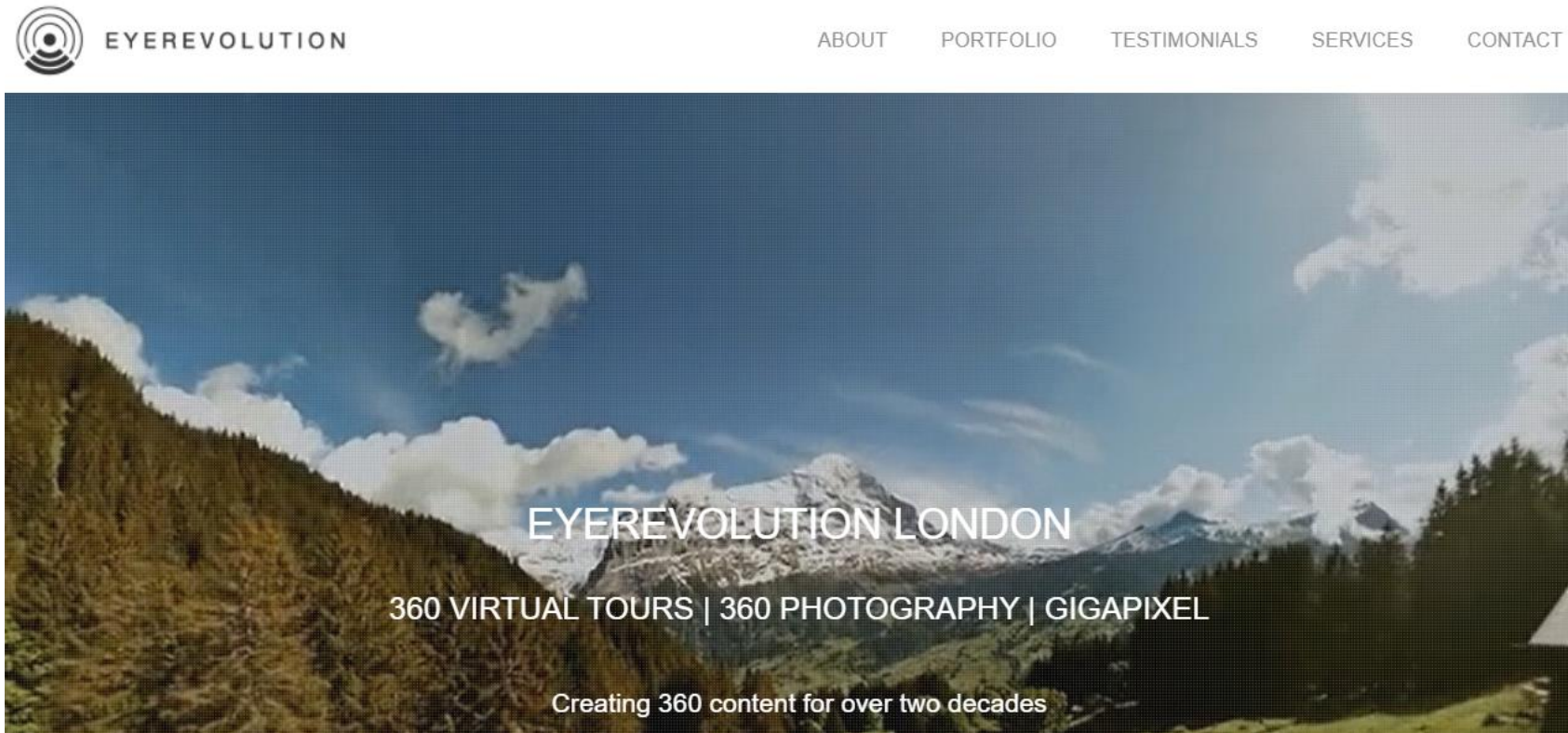
Favourites





# Principales TIC para el ocio, la participación social y la formación

3. Sitios web para explorar atracciones turísticas y realizar visitas virtuales.



<https://www.eyerevolution.co.uk/virtual-tours/>

# Principales TIC para el ocio, la participación social y la formación

3. Sitios web para explorar atracciones turísticas y realizar visitas virtuales.



<https://www.airpano.com/>

# Principales TIC para el ocio, la participación social y la formación

4. Aplicaciones con contenidos de relajación.

## InsightTimer

<https://insighttimer.com/es-es>



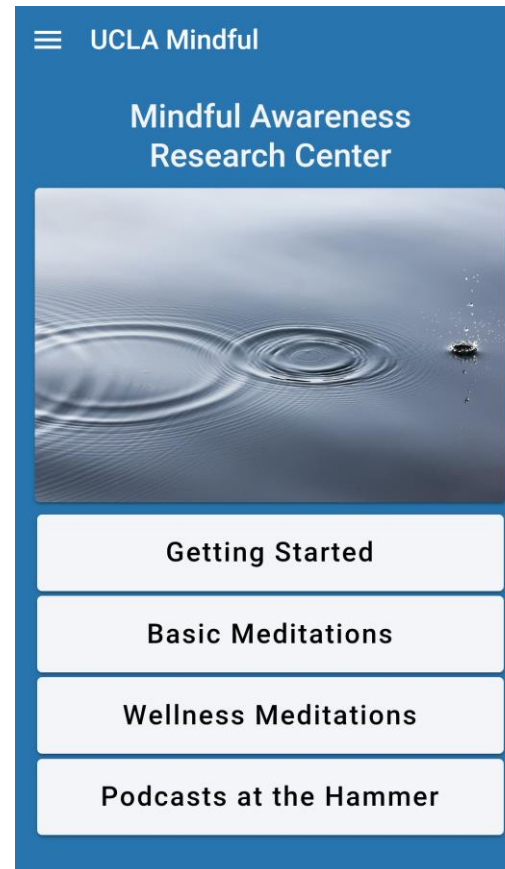
<https://www.calm.com/es>

## Mindworks®

<https://mindworks.org/>



<https://www.smilingmind.com.au/>

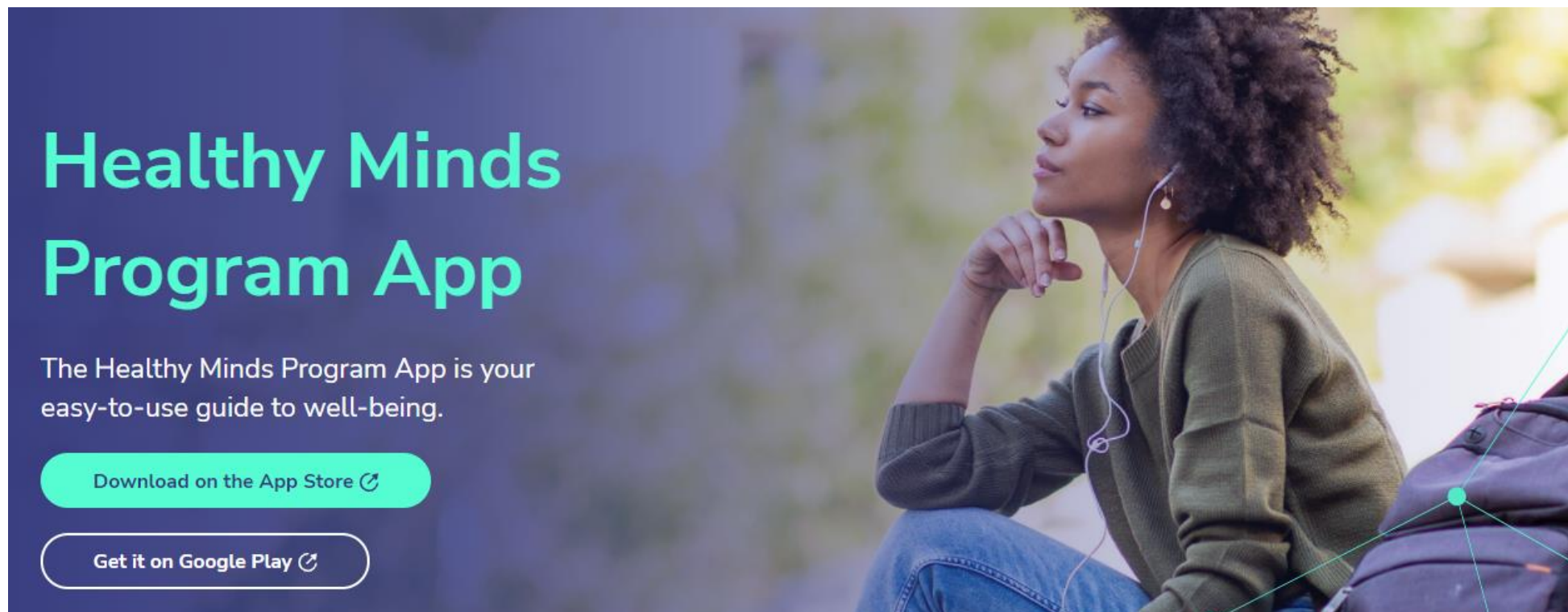


<https://www.uclahealth.org/ucla-mindful>

# Principales TIC para el ocio, la participación social y la formación


4. Aplicaciones con contenidos de relajación.


<https://hminnovations.org/meditation-app>



## Healthy Minds Program App

The Healthy Minds Program App is your easy-to-use guide to well-being.

Download on the App Store 

Get it on Google Play 

# Principales TIC para el ocio, la participación social y la formación

4. Aplicaciones con contenidos de relajación.

<https://www.aurahealth.io/>



# Principales TIC para el ocio, la participación social y la formación

5. Plataformas de e-learning para diferentes temas de interés, como los idiomas.



# Principales TIC para el ocio, la participación social y la formación

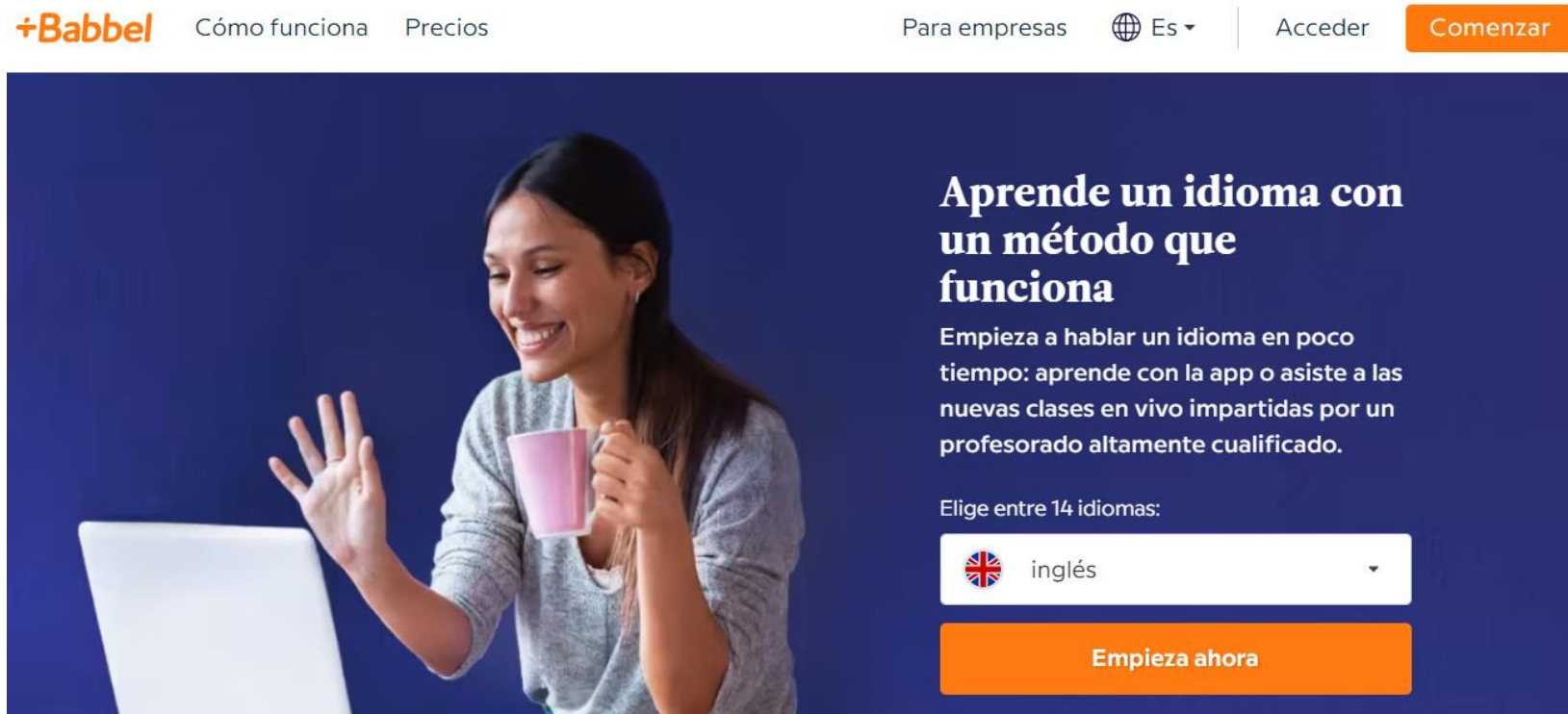
5. Plataformas de e-learning para diferentes temas de interés, como los idiomas.



<https://www.duolingo.com/>

# Principales TIC para el ocio, la participación social y la formación

5. Plataformas de e-learning para diferentes temas de interés, como los idiomas.



The screenshot shows the Babbel website homepage. At the top left is the Babbel logo. Navigation links include 'Cómo funciona', 'Precios', 'Para empresas', a language selector 'Es', 'Acceder', and a 'Comenzar' button. The main content area features a woman smiling and gesturing while holding a pink mug, with a laptop in front of her. To her right, the headline reads 'Aprende un idioma con un método que funciona'. Below this, a paragraph states: 'Empieza a hablar un idioma en poco tiempo: aprende con la app o asiste a las nuevas clases en vivo impartidas por un profesorado altamente cualificado.' A dropdown menu shows 'Elige entre 14 idiomas:' with 'inglés' selected. At the bottom right is an orange 'Empieza ahora' button.

<https://es.babbel.com/>



# Principales TIC para el ocio, la participación social y la formación

5. Plataformas de e-learning para diferentes temas de interés, como los idiomas.



The screenshot shows the Lingualia website homepage. At the top left is the 'lingualia' logo. At the top right, there is a link '¿Ya eres usuario?' and a language selector 'Español' with a dropdown arrow. The main content area features a large blue background with a laptop and colorful icons representing language learning (letters A, B, C, speech bubbles, and a document). The central text reads 'APRENDE IDIOMAS' in large, bold, dark blue letters, followed by '¡EMPIEZA AHORA, ES GRATIS!' in white. Below this, a smaller line of text says 'Aumenta tu motivación y progresa más rápido con nuestro sistema exclusivo de Aprendizaje Adaptativo'. At the bottom center, there is a green rounded button with the text 'Empieza ahora »'.

<https://www.lingualia.com/es/>

# Introducción

<b>Módulo</b>	4. GESTIÓN DE LOS CUIDADOS
<b>Sub-módulo</b>	4.5. TIC aplicadas a los cuidados
<b>Lección nº</b>	#4
<b>Duración</b> (minutos)	30
<b>Fecha</b>	

# Pautas para un uso seguro y sin riesgos de las TIC

1. Consideraciones éticas en la aplicación de las TIC en los cuidados.
2. Consideraciones éticas en el uso de las TIC en el ámbito personal de las/os cuidadoras/es (ocio, participación social y educación).
3. Claves para mantener la seguridad en el uso de las TIC, y evitar riesgos.

# Pautas para un uso seguro y sin riesgos de las TIC

1. Consideraciones éticas en la aplicación de las TIC en los cuidados.
2. Consideraciones éticas en el uso de las TIC en el ámbito personal de las/os cuidadoras/es (ocio, participación social y educación).

El uso ético de las TIC se caracteriza por ser:

- **Democrático.** Accesible y usable por todas las personas, sin barreras.
- **Relevante.** Equilibrado, que responda a las necesidades específicas de cada persona.
- **Pertinente.** Que no causa daño a una/o misma/o ni a las demás personas.

# Pautas para un uso seguro y sin riesgos de las TIC

1. Consideraciones éticas en la aplicación de las TIC en los cuidados.
2. Consideraciones éticas en el uso de las TIC en el ámbito personal de las/os cuidadoras/es (ocio, participación social y educación).

“La ética es un concepto controvertido que es difícil encajar en una normativa que nos permita comportarnos, o esperar lo hagan los demás.”

“No se trata, por tanto, de cuestionarnos la utilización o no de las tecnologías por el temor de que pueda realizarse un uso inadecuado de ellas. Al contrario, cabría afirmar que las TIC son un derecho que facilita (...) la autonomía personal", la inclusión social y la igualdad de oportunidades para la población.

# Pautas para un uso seguro y sin riesgos de las TIC

Respetar la **dignidad** de la  
persona

No violar la **intimidad** de la  
persona

Asegurar la **confidencialidad**  
de los datos

Garantizar la **autonomía**  
individual, la **libertad** de  
decisión y la **independencia**

Evitar el "paternalismo  
tecnológico"

# Pautas para un uso seguro y sin riesgos de las TIC

3. Claves para mantener la seguridad en el uso de las TIC, y evitar riesgos.

- No responda ni haga clic en los enlaces que reciba de remitentes desconocidos; asegúrese primero de que proceden de una fuente de confianza.
- No abra los archivos adjuntos de correos electrónicos sospechosos.
- No comparta todo lo que reciba; analice y verifique la veracidad de la información antes de difundirla a sus allegadas/os.

# Pautas para un uso seguro y sin riesgos de las TIC

3. Claves para mantener la seguridad en el uso de las TIC, y evitar riesgos.

- Mantenga el sistema operativo actualizado y no descargue aplicaciones extrañas.
- Instale un antivirus en los ordenadores o dispositivos móviles, siempre que sea posible.
- No deje abiertas sus cuentas de redes sociales, correo electrónico u otros servicios online (por ejemplo, banca online) en ordenadores públicos.



# Pautas para un uso seguro y sin riesgos de las TIC

3. Claves para mantener la seguridad en el uso de las TIC, y evitar riesgos.

- Cambie sus contraseñas con regularidad.
- Evite utilizar la misma contraseña para todas sus cuentas, así como detalles obvios como su nombre, número de teléfono o fecha de nacimiento.
- Establezca una buena contraseña (mínimo 8 caracteres, combinando mayúsculas, minúsculas, símbolos y números) y active el acceso o la verificación en dos pasos, siempre que sea posible.

# Pautas para un uso seguro y sin riesgos de las TIC

3. Claves para mantener la seguridad en el uso de las TIC, y evitar riesgos.

- Compruebe la configuración de privacidad de sus redes sociales cuando publique contenidos.
- No publique información comprometida, como detalles de su domicilio o lugar de trabajo, o imágenes de otras personas que no tenga permiso para compartir.
- No publique todo lo que hace, ni a dónde va.

# Conclusiones

"Las soluciones basadas en las TIC no son una panacea que vaya a resolver todas las dificultades a las que se enfrentan las/os cuidadoras/es informales. Sin embargo, hoy en día hay evidencias claras del impacto positivo que pueden tener para el bienestar de las/os cuidadores informales" y de las personas a las que cuidan.

No obstante, aunque el uso de soluciones basadas en las TIC está aumentando en el sector de los cuidados, el desarrollo de herramientas TIC específicamente diseñadas para las/os cuidadoras/es informales sigue siendo escaso, a pesar de su potencial, por lo que es necesario un mayor desarrollo en este campo para satisfacer más necesidades y demandas que puedan tener tanto las personas cuidadoras como las personas receptoras de sus cuidados.



¡Muchas gracias!

Nombre de las/os docentes

E-mail de las/os docentes

Fecha de la sesión

