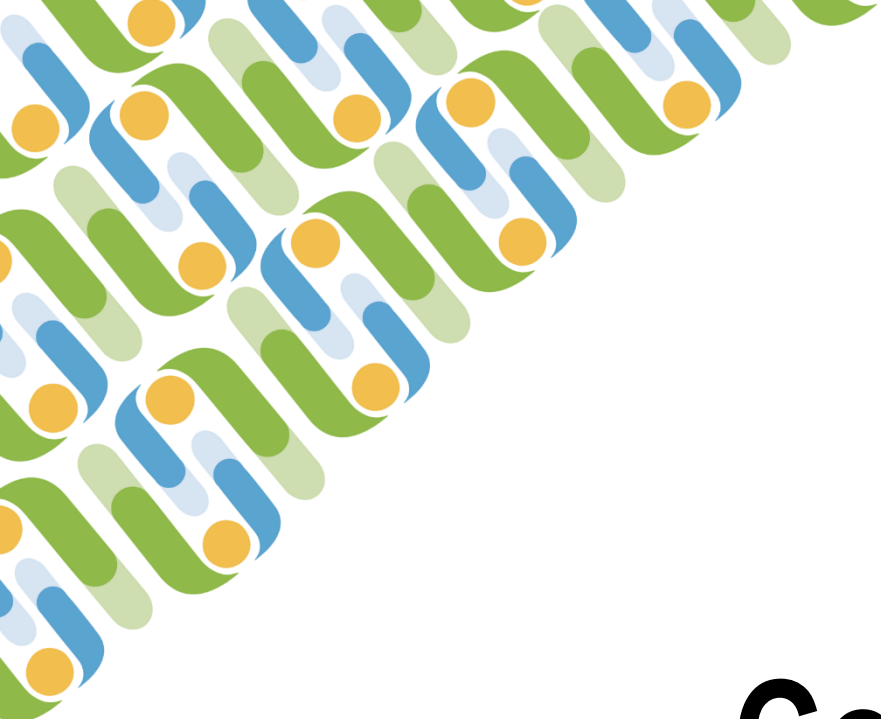




SUAM

SISTEMA UNIVERSITARIO DEL ADULTO MAYOR
Universidad de Guadalajara

Computación Básica

CICLO 2026-B

José Gerardo Carrillo Manríquez

1. JUSTIFICACIÓN

Este programa de estudios tiene como propósito fundamental el empoderamiento del adulto mayor mediante la alfabetización digital funcional y el fomento de la autonomía personal. Su enfoque trasciende la instrucción técnica básica para posicionar la tecnología como un motor de inclusión social y vinculación intergeneracional efectiva. A través de una metodología andragógica especializada, se busca mitigar la ansiedad tecnológica y fortalecer la salud cognitiva, permitiendo que el estudiante gestione su entorno digital con seguridad y confianza. Al transformar el ordenador en una herramienta de uso cotidiano, se garantiza que el alumno recupere su capacidad de aprendizaje continuo e independiente. Este programa asegura que el adulto mayor se mantenga como un actor social activo, conectado y plenamente integrado en la dinámica del siglo XXI, promoviendo así una vejez digna, productiva y participativa dentro de su comunidad.

2. OBJETIVOS

"El estudiante opera de manera funcional el equipo de cómputo, sistemas de archivos y herramientas de comunicación digital, integrando estrategias de accesibilidad y protocolos de seguridad básica para gestionar información, realizar trámites y fortalecer sus vínculos socioafectivos con autonomía, resiliencia y sentido ético en el entorno virtual."

Saberes prácticos:	Manipulará periféricos (mouse/teclado), gestionará carpetas y documentos de texto, navegará en la web, utilizará el correo electrónico y sincroniza aplicaciones de comunicación entre dispositivos.
Saberes teóricos:	Identificará la arquitectura básica de la computadora, la lógica de organización de archivos, el funcionamiento de los motores de búsqueda y los principios de seguridad en internet.
Saberes formativos:	Desarrollará confianza en su capacidad de aprendizaje, manifestará una actitud crítica ante información dudosa, actúa con cautela para proteger su privacidad y muestra disposición para la actualización constante.



3. CONTENIDOS

Contenidos Académicos: "Alfabetización y Empoderamiento Digital"

Categoría I: Interfaz, Ergonomía y Resiliencia Digital (Sesiones 1, 2 y 3)

Contenido Teórico:

- **Arquitectura básica del hardware y ergonomía física:** Periféricos de entrada y salida, identificación visual del equipo y postura corporal preventiva para evitar la fatiga.
- **Principios de accesibilidad:** El entorno digital adaptado a la visión, audición y motricidad del adulto mayor.
- **Psicología del error y resiliencia digital:** El concepto de "deshacer" (**Ctrl + Z**) y la Papelera de reciclaje como base de la experimentación segura y reversión de fallas.

Contenido Práctico:

- **Configuración de parámetros de accesibilidad:** Ajuste de tamaño de fuentes, contraste de pantalla, lupa de Windows y puntero del ratón.
- **Ejercicios de precisión gestual y pausado:** Manejo del dispositivo apuntador (clic, doble clic, arrastre) acompañado de pausas breves de descanso físico (muñeca y vista).
- **Navegación en el Sistema Operativo:** Control total de ventanas (abrir, minimizar, maximizar, cerrar) y práctica guiada del comando "Deshacer" para perder el miedo a equivocarse.

Categoría II: Gestión de la Información y Ofimática Funcional (Sesiones 4, 5 y 6)

Contenido Teórico:

- **Lógica de la jerarquía de datos:** Diferenciación entre archivos, carpetas y rutas de almacenamiento para la organización mental del trabajo digital.
- **Soportes de almacenamiento:** Comparativa entre almacenamiento local (disco duro) y extraíble (USB), entendiendo la importancia del respaldo.



- **Fundamentos del procesador de textos e higiene de escritura:** Edición gráfica y semántica de documentos, combinada con el uso de herramientas de accesibilidad (dictado por voz).

Contenido Práctico:

- **Estructuración de archivos personales:** Creación, nomenclatura clara y organización de carpetas para recuerdos, documentos y trámites.
- **Redacción y formato con utilidad real:** Elaboración de cartas, listas y notas, alternando el uso del teclado tradicional con el dictado por voz (**Windows + H**) para evitar la fatiga motora.
- **Protocolos de guardado preventivo y respaldo:** Guardado de documentos en carpetas específicas y transferencia práctica a memorias USB con protocolo de extracción segura.

Categoría III: Ciudadanía Digital y Búsqueda de Información (Sesiones 7, 8 y 9)

Contenido Teórico:

- **Anatomía de la Web y seguridad inicial:** Navegadores, motores de búsqueda, direcciones URL y reconocimiento del candado de seguridad (HTTPS).
- **Criterios de veracidad y cultura digital:** Estrategias para identificar fuentes confiables y detectar noticias falsas (*fake news*) o anuncios engañosos.
- **Protocolos de comunicación asincrónica:** El correo electrónico como identidad digital oficial para la gestión de trámites y vida cotidiana.

Contenido Práctico:

- **Navegación efectiva y marcadores:** Uso de navegadores web, guardado de páginas frecuentes en "Favoritos/Marcadores" y uso del micrófono para búsquedas por voz.
- **Búsqueda útil para la cotidianidad:** Búsqueda avanzada de contenidos culturales, tutoriales, mapas y servicios comunitarios locales.
- **Gestión de cuenta de correo:** Apertura, inicio de sesión seguro, lectura, organización de la bandeja de entrada y clasificación de correos.



Categoría IV: Comunicación Multimedia y Convergencia de Dispositivos (Sesiones 10, 11 y 12)

Contenido Teórico:

- **Interacción digital y formatos:** Manejo de archivos adjuntos, diferenciando entre documentos (PDF, Word) e imágenes/videos, con énfasis en la cautela al abrir archivos de remitentes desconocidos.
- **Consumo de medios bajo demanda (Streaming):** El uso de plataformas de video como motor de aprendizaje autodidacta, entretenimiento y estimulación cognitiva.
- **Convergencia tecnológica:** Principios de sincronización y puente de comunicación entre el teléfono celular y la computadora.

Contenido Práctico:

- **Envío de correos con archivos adjuntos:** Anexo de fotos y documentos en mensajes de correo respetando normas de cortesía digital (etiqueta).
- **Uso estratégico de YouTube:** Búsqueda de videos, configuración de subtítulos, control de volumen y modo pantalla completa para el ocio y el aprendizaje.
- **Implementación de WhatsApp Web:** Vinculación segura de la cuenta mediante código QR y transferencia fluida de fotos, audios y archivos entre el Smartphone y la PC.

Categoría V: Ciberseguridad y Evaluación Integradora (Sesiones 13 y 14)

Contenido Teórico:

- **Seguridad informática preventiva:** Reconocimiento de engaños digitales (*Phishing*), mensajes de SMS o correo sospechosos, llamadas fraudulentas y protección contra virus.
- **Ética, privacidad y contraseñas:** Gestión de contraseñas seguras mediante "frases clave" fáciles de recordar para el adulto mayor y protección de datos personales.

Contenido Práctico:

- **Simulacros de ciberseguridad:** Ejercicios prácticos guiados para identificar correos, enlaces y páginas web fraudulentas sin riesgo.
- **Ejecución del Proyecto Integrador Final:** Tarea guiada donde el alumno busca una información de su interés, redacta un documento breve, lo organiza en su carpeta personal y lo comparte por correo electrónico o WhatsApp Web.



4. EVALUACIÓN

La evaluación será continua de acuerdo con: participación en actividad y flexibilidad del estudiante y asesorías.

Se observa la actitud, y postura del alumno durante su participación y la entrega de trabajos en tiempo y forma.

La calificación aprobatoria o no aprobatoria se otorga bajo las siguientes condiciones:

- a) Participación: 20%**
- b) Trabajo: 50%**
- c) Tareas: 10%**
- d) Exposición: 20%**

5. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Básica:

- **Albons, J. (2022).** *Informática para mayores: Guía práctica y sencilla para el uso diario de la computadora.* Editorial Marcombo.
- **OGCIO (2024).** *Manual de Alfabetización y Seguridad Digital para Adultos Mayores.* Guía de Accesibilidad Digital.

Bibliografía Complementaria:

- **Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM).** *Guías de inclusión e inclusión digital para el envejecimiento activo.*
- **Google Safety Center.** *Herramientas de ciberseguridad y protección de privacidad para la familia.*

