

# CURSO A HAZ TRÁMITES EN LÍNEA SENCILLOS Y SEGUROS

**NIVEL BÁSICO INICIAL**

## QUÉ APRENDERÁS

- Realizar búsquedas sencillas en internet con un dispositivo electrónico.
- Identificar nociones básicas de ciberseguridad y aplicarlas para navegar en internet de forma segura.
- Utilizar el correo electrónico para comunicarse digitalmente con otras personas y poder clasificar los mensajes recibidos.
- Identificar posibles noticias o información poco fiable, verificar sus fuentes y contrastar esa información en otros medios.
- Iniciar un trámite virtual sencillo para interactuar digitalmente con la Administración.
- Resolver problemas sencillos relacionados con el dispositivo electrónico utilizado, la navegación en internet, así como con los trámites digitales iniciados.

## CÓMO APRENDERÁS

- Realizando las tareas personalmente con apoyo del equipo docente.
- Resolviendo enigmas y casos que te ayudarán a aprender practicando.
- Utilizando simulaciones con gafas 3D
- Participando en juegos y dinámicas en grupo
- Elijiendo aquel trámite que más te interesa realizar

## RECURSOS

- Portátil, tableta, gafas 3D, juegos.

## DURACIÓN

- 10 horas repartidos en 5 días

## CALENDARIO

### DÍA 1: Introducción al curso.

Entrega de un cuaderno y un bolígrafo

### DÍA 2: Navegación segura por internet.

Entrega de una bolsa de tela y un agarrador para el móvil

### DÍA 3: Comunicación digital: el correo electrónico.

### DÍA 4: Búsqueda y fiabilidad de la información en la web.

Entrega de un pen drive

### DÍA 5: Realizar un trámite digital.

Participación en el sorteo de un viaje si completas el curso



**Applicate**

Sube, conecta y aprende

Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU

MINISTERIO  
PARA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL  
Y DE LA FUNCIÓN PÚBLICA

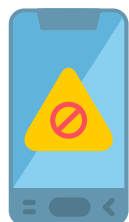
Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia

Región  
de Murcia

fundación  
**I Integra**  
digital



# ANDROID BLOQUEO Y DESBLOQUEO



## IDENTIFICA Y SELECCIONA LAS FORMAS DE BLOQUEO EXISTENTES

**Código PIN:** ve a Ajustes > Seguridad y Ubicación > Bloqueo de Pantalla y selecciona tu PIN

**Contraseña alfanumérica:** dirígete a Ajustes > Seguridad y Ubicación > Bloqueo de Pantalla > Contraseña. Te pedirá introducir una contraseña que contenga al menos cuatro caracteres

**Patrón de desbloqueo:** accede a Ajustes > Seguridad y Ubicación > Bloqueo de Pantalla (al igual que el PIN) y selecciona el patrón de desbloqueo

**Huella dactilar:** acude al menú anterior: Ajustes > Seguridad y Ubicación > Huella digital. Desde aquí, sigue los pasos necesarios para terminar de configurarla.

**Desbloqueo por reconocimiento facial:** ve a Ajustes > Seguridad y Ubicación > Smart lock > Reconocimiento Facial. A partir de aquí, el sistema te guiará para terminar la configuración



# ANDROID BLOQUEO Y DESBLOQUEO



## CREA CONTRASEÑAS SEGURAS

Crea contraseñas robustas difíciles de piratear. El **INCIBE** comparte buenas prácticas para hacerlo.



## DOBLE FACTOR DE AUTENTICACIÓN

Añade una capa adicional de seguridad a tu **cuenta de Google**.

Es una medida de seguridad adicional a la contraseña que se utiliza para **proteger del acceso no autorizado** a las cuentas de los usuarios online.

Ve a Ajustes > Google > Gestionar tu cuenta de Google > Seguridad. En Inicio de sesión de Google pulsa Verificación en dos pasos > Empezar y sigue los pasos indicados.

**Protege tus dispositivos para resguardar tus datos, tus ahorros y tu intimidad**

**Fuente:INCIBE**



# NAVEGACIÓN SEGURA EN INTERNET



**Un navegador es una aplicación de software que nos permite acceder a toda la información de la World Wide Web, es decir, internet.**

## ¿CÓMO ELEGIR EL NAVEGADOR?

- Tiene una buena experiencia de usuario: fácil de entender y cómodo.
- Se actualiza automáticamente para corregir vulnerabilidades.
- Permite eliminar información almacenada en el caché, cookies e historial.
- Ofrece la opción de navegación de incógnito.
- Protege la privacidad de tus búsquedas.

## ¿QUÉ NAVEGADORES SE SUELEN UTILIZAR?



**Google Chrome**

- El navegador se actualiza automáticamente cada 6 semanas o cuando hay una nueva versión.
- Almacena información personal al poder enlazarse a una cuenta de Gmail.
- Incluye funcionalidades de seguridad para evitar sitios web peligrosos y protección predictiva frente a la suplantación de identidad.



**Mozilla Firefox**

- Por defecto, Firefox está configurado para actualizarse automáticamente.
- Permite controlar ajustes de privacidad, como por ejemplo, evitar que los sitios web rastreen tu actividad de navegación.
- En cuanto a seguridad, dispone de funcionalidades de protección contra software peligroso y contenido malicioso.

**Fuente: INCIBE**



# NAVEGACIÓN SEGURA EN INTERNET



## Microsoft Edge

- Permite eliminar los datos de búsqueda recopilados por el navegador como el historial de navegación, cookies o contraseñas, entre otros.
- Incorpora el sistema SmartScreen de Windows Defender para bloquear automáticamente las descargas de sitios web y de contenidos que sean conocidos como malintencionados.
- El navegador se actualiza a través de Windows 10 Update Assistant de manera automática.
- Puede integrar herramientas de Inteligencia Artificial (IA) integradas.



## Safari

- El navegador se actualiza cuando sale una nueva versión del sistema operativo macOS.
- Dispone de funcionalidades de privacidad y seguridad integradas como navegación privada, antirrastreo inteligente o protección contra sitios dañinos.



## ¿QUÉ SON LAS DIRECCIONES HTTPS://?

- Son protocolos de comunicación de internet que protegen la integridad y la confidencialidad de todos los datos que se intercambian entre tu dispositivo y el sitio web que estás consultando, o viceversa,
- Cifra la información para que terceras partes no puedan tener acceso a ella aunque intercepten la comunicación.
- Los sitios con https aplican tres capas de seguridad a la aplicación para asegurar que toda tu información está segura.
- Los sitios http no son maliciosos o fraudulentos pero no protegen tu datos de forma eficaz. Por lo que puede que ciberdelincuentes accedan a tus datos en estos sitios.

**Fuente: INCIBE**



# NAVEGACIÓN SEGURA EN INTERNET



## ¿QUÉ ES UN MOTOR DE BÚSQUEDA?

- Es un software cuya función es buscar contenidos en internet.
- Un buen buscador debe respetar tu información y no rastrearla ni guardarla.
- Los buscadores seguros muestran resultados de búsqueda objetivos y no influenciados por el posicionamiento web.

## DIFERENCIAS CON UN NAVEGADOR

Mientras que el navegador es el software que te permite consultar información de cualquier página de internet a través de una **dirección web o URL**, el motor de búsqueda te permite **encontrar información precisa** que necesitas entre todos los contenidos disponibles.

## ¿QUÉ MOTORES DE BÚSQUEDA SON MÁS UTILIZADOS?



**Google Search:** es el buscador de Google. El más utilizado con diferencia. Es algo más que un buscador, ya que ofrece un gran volumen de “servicios gratuitos” puestos a disposición de los usuarios al poseer una cuenta.



**Bing:** es el buscador de Microsoft. Ofrece igualmente servicios propios de Microsoft (Outlook o paquete Office) a cambio de tus datos personales. Cuenta además con herramientas de IA integradas.



**Yahoo! Search:** es el buscador de Yahoo!, Da acceso a servicios gratuitos como servicio de correo o de su comunidad de imágenes Flickr. Es el tercero más utilizado. También se basa en políticas de cesión de datos.

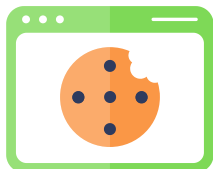


**DuckDuckGo:** es el buscador de DuckDuckGo, Esta compañía aboga por la privacidad de los usuarios: ni recopilará información personal que identifique a un usuario, ni la compartirá con nadie. Permite utilizar Google Search sin ser rastreado.

**Fuente: INCIBE**



# NAVEGACIÓN SEGURA EN INTERNET



## ¿QUÉ INFORMACIÓN ALMACENA CUANDO NAVEGAMOS?

**Cookies:** Son pequeños archivos que se guardan en tu ordenador cuando navegas y que almacenan información sobre los sitios que visitas, preferencias y otra información personal.

**Historial de navegación:** es el registro completo de toda nuestra actividad en Internet. Cualquier persona que tenga acceso a nuestro navegador podrá ver qué hemos estado haciendo y cuándo.

**Registro las credenciales:** muchos navegadores permiten la memorización del usuario y contraseña de los sitios usualmente visitados.

**Caché:** son archivos temporales (se eliminan con el tiempo) que se guardan para que nuestra navegación vaya más rápida, como por ejemplo imágenes, para no tener que cargarlos cada vez que accedamos.

**Recuerda borrar periódicamente el rastro que  
dejas al usar el navegador para proteger  
tus datos**

**Fuente: INCIBE**



# 5 PASOS PARA CREAR UNA CONTRASEÑA SEGURA



1

## PENSAR UNA FRASE

Una frase con significado para ti o al azar, pero que no sea conocida. **Debe tener mínimo 10 caracteres.**

2

## ALTERNA MAYÚSCULAS Y MINÚSCULAS

Une las palabras de la frase y pon en mayúscula las iniciales de cada una.



3

## SUSTITUYE LETRAS POR NÚMEROS

Intercambia algunas letras por números por ejemplo la o por el 0, o la i por el 1. Así se memorizará mejor.



Fuente: INCIBE



# 5 PASOS PARA CREAR UNA CONTRASEÑA SEGURA



4

## AÑADIR CARACTERES ESPECIALES

Sustituye alguna de las letras restantes por un símbolo:  
\$&%/(=?

5

## PERSONALIZA LA CLAVE PARA CADA SERVICIO

Podemos usar las dos primeras letras de la aplicación (G y M para Gmail) para poner al principio y final de nuestra clave y así nunca será exactamente la misma.



### Otros consejos útiles:

- Nunca uses la misma contraseña
- Actualiza las contraseñas de forma habitual
- Usa gestores de contraseñas
- Nunca compartas tus contraseñas
- Utiliza la verificación en dos pasos

Fuente: INCIBE



# EL USO DEL CORREO ELECTRÓNICO



## ¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE?

El **correo electrónico o email en inglés** es una herramienta básica de **comunicación digital**. Un servicio en línea que, al igual que ocurre con el correo postal tradicional, nos permite enviar y recibir mensajes a través de un servicio de red a múltiples destinatarios.

### Utilidad:

- **Identificarnos a través de Internet y registrarnos** en diferentes servicios en línea. Como por ejemplo para aprovechar los cursos de la Fundación Integra.
- **Asociar uno o varios dispositivos** y podemos sincronizar toda la información almacenada, como contactos, agenda, localizaciones guardadas, etc., entre ellos.
- **Realizar compras en línea:** las plataformas de compra online requieren nuestro correo electrónico para verificar nuestra cuenta, enviarnos notificaciones y como parte de la información personal que nos solicitan.

**Recuerda que para proteger tu cuenta de correo y la información que compartes en las plataformas y servicios en los que te inscribas debes crear contraseñas seguras**

**Fuente: INCIBE**



# EL USO DEL CORREO ELECTRÓNICO



## PARTES IMPORTANTES DE TU CUENTA DE CORREO ELECTRÓNICO

**La bandeja de entrada** es la parte del correo donde podrás ver los mensajes recibidos. Es la página que aparece cuando abres la cuenta

**Panel o barra de navegación lateral** es la parte del servidor que te muestra sus diferentes carpetas y funcionalidades. Suele estar a la izquierda de la pantalla.

**Carpetas** donde podrás encontrar los diferentes correos que se clasifican por el servidor: recibidos, enviados, spam, borradores...

**Carpeta de SPAM** donde el servidor clasifica automáticamente todos los correos que le parecen sospechosos. Es una de las funcionalidades de seguridad de tu servidor de correo electrónico.

**Configuración o settings** es la parte del servidor en la que tienes las opciones de configuración de tu cuenta: como tus datos personales o cómo quieres que el servidor clasifique tus correos o te apoye en la redacción de los mensajes.



# CORREO NO DESEADO O SPAM



## ¿QUÉ ES EL SPAM?

- El término **mensaje basura o spam** se refiere a aquellos mensajes no deseados, con remitente no conocido o incluso falso.
- Normalmente tienen un **objetivo publicitario**, y suelen ser **enviados de forma masiva** perjudicando de alguna forma a sus destinatarios.



## ¿CUÁLES SON SUS RIESGOS?

**Comunicaciones sobrecargadas:** El spam satura los canales de comunicación.

**Pérdida de tiempo, invasión de la privacidad y descontento:** Son muchos los mensajes no deseados que llegan al usuario, al mismo tiempo que los filtros antispam pueden mandar correos legítimos a las “carpetas de spam”.

**Criminalización del spam:** publicidad fraudulenta y engañosa que puede ser utilizada para robar información privada, realizar un cargo económico o infectar el dispositivo.

**Fuente: INCIBE**



# CORREO NO DESEADO O SPAM



## ¿QUÉ PUEDES HACER PARA PROTEGERTE?

- **Desvincúlate de las listas de correo:** Generalmente, los propios anunciantes incorporan enlaces o canales para pedir la desvinculación de su base de datos de envío de comunicaciones.
- **Inscríbete a la lista Robinson:** Es un registro de exclusión publicitaria que está gestionado por la Asociación Española de Economía Digital y que permite restringir la publicidad no deseada inscribiendo los datos de los usuarios de forma gratuita y voluntaria.
- **Haz valer tu consentimiento:** Muchas ofertas o promociones esconden una aceptación de consentimiento para la captación de datos de carácter personal con fines publicitarios. Puedes retirar tu consentimiento dirigiéndote al responsable del tratamiento de tus datos o en la web de la empresa.
- **Pon una reclamación:** Autocontrol (Asociación para la Autorregulación de la Comunicación Comercial) habilita un sistema gratuito de mediación voluntaria. Si a pesar de todo, continúas recibiendo publicidad no deseada, puedes presentar una reclamación en la Agencia Española de Protección de Datos.

**Fuente: INCIBE**



# 5 PASOS PARA IDENTIFICAR FAKE NEWS



1

## BUSCA LA FUENTE Y CONTRASTA

Una noticia fiable siempre vendrá con fuente y se identificará la autoría. **SIN FUENTE NO COMPARTAS.**

2

## REVISA LA URL

Confirma que la URL cuenta con certificado de seguridad **HTTPS**. Si además no encuentras menciones al sitio puede tratarse de un lugar falso.



3

## MIRA MÁS ALLÁ DEL TITULAR

Suelen ser **sensacionalistas y muy llamativos**. Apelan a las emociones para generar interés y que las personas se guíen por el sentimiento que le provoca la noticia.



**Applicate**

Sube, conecta y aprende

Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU

MINISTERIO  
PARA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL  
Y DE LA FUNCIÓN PÚBLICA

Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia

Región de Murcia

fundación  
**Integra**  
digital



# 5 PASOS PARA IDENTIFICAR FAKE NEWS



## 4

### COMPRUEBA EL FORMATO

Normalmente está **mal redactado** y con faltas de ortografía. Realiza una búsqueda inversa de las imágenes para buscar manipulaciones.



## 5

### APLICA EL SENTIDO COMÚN

Aplica **la neutralidad** y no te dejes llevar por el contexto- Intenta identificar tus emociones y separarlas del análisis de la información.

Recuerda que las *fake news* son noticias falsas o bulos que se propagan por internet con el fin de desinformar, engañar o manipular al lector.

Fuente: Incibe

**Applicate**

Sube, conecta y aprende

Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU

MINISTERIO  
PARA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL  
Y DE LA FUNCIÓN PÚBLICA

Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia

Región de Murcia

fundación  
**Integra**  
digital

# CREA TU CUENTA EN FORM@CARM



## ¿QUÉS ES FORM@CARM ?

**Tu plataforma de cursos gratuitos de la Región de Murcia** con más de 125 cursos disponibles para seguir mejorando tus habilidades.

No hay requisitos, solo debes crear una cuenta para inscribirte en los cursos que te interesen.

## PASOS PARA CREAR TU CUENTA

1

Entra en la página de <https://www.formacarm.es/portal/>

Selecciona el botón

**ACCESO A CURSOS**

2

que encontrarás arriba a la derecha de la página

3

En la siguiente página tienes dos opciones: Acceder o Registrarse. Selecciona Registrarse como usuario y pulsar el botón

**Crear nueva cuenta**

# CREA TU CUENTA EN FORM@CARM



4

Rellena todos los datos personales que se solicitan, como el nombre, DNI o dirección.

En esa misma páginas debes crear una contraseña segura para el sitio

5

6

También deberás marcar las casillas que correspondan al final de la página.

Entiendo y estoy de acuerdo \*

☐☐

Validación automática

☒

Por último debes presionar el botón

Crear cuenta

7

para que la cuenta sea creada

**Mejora tus habilidades digitales disfrutando de los cursos gratuitos de la Región de Murcia**

# CREA TU CUENTA EN FORM@CARM



## ¿QUÉS ES FORM@CARM ?

**Tu plataforma de cursos gratuitos de la Región de Murcia**  
con más de 125 cursos disponibles para seguir mejorando  
tus habilidades.

No hay requisitos, solo debes crear una cuenta para  
inscribirte en los cursos que te interesen.

## PASOS PARA CREAR TU CUENTA



Entra en la página de  
<https://www.formacarm.es/portal/>

Selecciona el botón

**ACCESO A CURSOS**



que encontrarás arriba a la  
derecha de la página



En la siguiente página tienes dos opciones:  
Acceder o Registrarse. Selecciona Registrarse  
como usuario y pulsar el botón

**Crear nueva cuenta**

**Applicate**

Sube, conecta y aprende



## GUÍA PASO A PASO PARA SOLICITARLO

**A.- Acceso desde el dispositivo:** Desde tu móvil, tablet u ordenador personal, indicando en su navegador la dirección: [sede electrónica de la seguridad social](#) o buscando en el motor de búsqueda [informe de vida laboral España](#).

**B.-** Una vez accedas a la página para solicitar el certificado (Inicio/ciudadanos/certificados) de cita previa seleccionar y pulsar el botón **Obtener Acceso**.


**C.-** En la siguiente página hay que seleccionar el botón azul **Consultar Vida Laboral**.

**D.-** La siguiente página te ofrecerá varias **formas para identificarte** y acceder: Clave Permanente, Clave PIN, DNLe o certificado digital o por SMS. Selecciona el botón **Vía SMS**.

**E.- A continuación deberás facilitar tus datos personales:** número de DNI, fecha de nacimiento y número de teléfono móvil. Es importante que verifiques el móvil porque es ahí donde vas a recibir la información para continuar el trámite.

**F.- Recibirás un código por SMS** (mensajería móvil) que deberás insertar en la página web en la **banda blanca** habilitada para ello. Debes darle al botón **Entrar** para que se envíe.

**G.-** Una vez enviado el código, **accederás al informe de vida laboral**. Se puede descargar pulsando en el botón **Descargar vida laboral** al final de la página.

Descargar vida laboral 

## GUÍA PASO A PASO PARA SOLICITARLA

- **1. Descárgate la aplicación Cl@ve PIN** Está disponible para su descarga gratuita en [APP Store](#) y [Google Play](#).
- **2. Activa la aplicación** siguiendo los pasos que se indican en la propia app; es muy sencillo.
- **3. Selecciona Clave PIN** en la pasarela de identificación a la que te habrá dirigido el servicio administrativo que quieres consultar.
- **4. Indica tu DNI o NIE y la Fecha de Validez de su DNI** (o Fecha de Expedición si es un DNI Permanente).
- **5. Pulsa "Obtener PIN" o marcar la casilla "Deseo personalizar la generación del PIN" para escoger el código de 4 caracteres** que compone tu Cl@ve junto al PIN. En este caso, se habilitará el campo "Código personalizado" para que modifiques ese código.
- **6. En el navegador se mostrará un aviso informando de que el PIN está disponible en la app.** Consulta el dispositivo y comprobarás que hay una notificación de la app Cl@ve PIN. Para acceder a ella, por motivos de seguridad, tienes que desbloquear el dispositivo con el patrón de seguridad que tengas establecido. La app mostrará el PIN y el tiempo de validez del mismo.
- **7. A continuación, deberás introducir el código PIN que habrás recibido en la app.**
- **8. Por último, escribe el PIN y pulsa "Acceder" para identificarte.**



# CITA PREVIA DEL CENTRO DE SALUD



## GUÍA PASO A PASO PARA SOLICITARLA

**A.- Acceso desde el dispositivo:** Desde tu móvil, tablet u ordenador personal, indicando en tu navegador la dirección:  
<https://sede.carm.es/sms/citainternet/login.xhtml>.

**B.-** Una vez accedas al portal de cita previa debes **rellenar los datos solicitados**. Te pedirá el **identificador CIP**, que puedes encontrar en tu tarjeta sanitaria y tu **fecha de nacimiento**.

**C.-** A continuación deberás seleccionar entre los tres tipos de citas disponibles: **cita médica, cita de enfermería o cita COVID**. Selecciona cita médica.

**D.-** En la siguiente página tendrás opción de seleccionar **cita presencial o telefónica**.

**E.-** La página te **ofrecerá automáticamente la primera cita disponible**. Puedes seleccionarla en el botón **Confirmar cita**. Si deseas otro día selecciona **Cambiar cita**.

**F.-** Si deseaa buscar otro día que te convenga más y has seleccionado **Cambiar cita**, te aparecerá un **calendario** para que elijas la fecha y día de tu conveniencia.

**E.-** Una vez obtenida la Cita, recibirás un mensaje con el día y hora de la misma en el medio elegido: correo electrónico y/o SMS en el móvil, el cual podrá mostrar al personal de control de acceso de los edificios.