

01234

SACANDO EL MÁXIMO
PROVECHO A LAS TIC

56789



¡Descubre cómo sacar el máximo provecho a las TIC!

Como sabes, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) juegan un papel primordial en nuestra vida diaria.

Hoy en día avances como la expansión de Internet, la generalización de los ordenadores en los hogares o la evolución de los teléfonos móviles han introducido grandes transformaciones en el trabajo, la educación y en la manera de relacionarnos.

Ahora, en el momento de preparar tu retorno y/o tus primeros momentos en España, se pueden convertir en tus grandes aliados.

- Para **realizar trámites**
- Para **informarte**
- Para **comunicarte**
- Para **darte a conocer y generar redes**
- Para **estudiar o mejorar profesionalmente**
- Para **cuestiones de la vida diaria**



PARA REALIZAR TRÁMITES

Las Administraciones Públicas españolas están realizando un importante esfuerzo por incorporar las TIC en todas sus áreas de información y gestión: es lo que se denomina la e-Administración.

Ministerios, organismos autónomos, Diputaciones, Ayuntamientos..., ponen a tu alcance multitud de recursos e información en Internet e incluso la posibilidad de realizar algunos de los trámites en línea.

| Es importante que sepas que... | Para... | Tendrás que... |
|--|--|--|
| La mayoría de instituciones disponen de páginas web. | Consultar información acerca de sus principales funciones y servicios on line. | Acceder a los enlaces que hemos revisado en: <ul style="list-style-type: none">• los capítulos precedentes• el Capítulo 9 (Mi Agenda de Puntos de Información y Contactos) |
| Casi todas las administraciones poseen en sus enlaces buzones de contacto. | Contactar con las Administraciones Públicas y hacer sugerencias o solicitar ayuda para tus trámites. | Buscar el símbolo * o la palabra "Contacto" en los enlaces que hemos revisado en: <ul style="list-style-type: none">• los capítulos precedentes• el Capítulo 9 (Mi Agenda de Puntos de Información y Contactos) |
| Cada vez se pueden resolver más trámites por Internet. | Gestionar trámites y obtener impresos on line así como gestionar algunos de ellos directamente desde el ordenador. Algunos de los trámites más importantes que ya se pueden realizar a través de la Red son: <ul style="list-style-type: none">• Solicitud de la Tarjeta Sanitaria.• Petición de Cita Médica.• Elección y Cambio de Médico.• Tramitación de una Denuncia.• Realización de la Declaración de la Renta.• Solicitud de la Vida Laboral.• Solicitud y obtención de determinados certificados (empadronamiento, nacimiento...)• Etc... | Acceder a la web www.O60.es que te remitirá a la dirección que necesites dependiendo del tipo de trámite a realizar |

El espacio web del 060 es el Portal de Internet que el Gobierno Central pone a disposición de la ciudadanía y las empresas para cualquier información, trámite o consulta con la Administración Pública.

Sobre

Educación
Salud y Seguridad
Tráfico y Transporte
Impuestos, pensiones y ayudas
Documentos personales
Ocio y cultura
Vivienda
Medio Ambiente
Trabajo

Para

Jóvenes
Mujeres
Mayores
Familias
Personas con discapacidad
Españoles en el extranjero
Inmigrantes
Turistas

O también

Tener un hijo
Estudiar
Buscar trabajo
Casarse
Jubilarse
Buscar vivienda
Ir al médico
Viajar
Pagar impuestos



www.060.es

Además, es importante que tengas en cuenta que para la realización de determinados trámites con las Administraciones Públicas necesitarás tener una firma electrónica o un certificado digital.

El certificado digital es emitido por la Fábrica Nacional de Moneda y Timbre. Una vez lo hayas obtenido podrás realizar todo tipo de trámites de forma que queda garantizada la identidad y la seguridad de la operación.

Para obtener más información o proceder a la obtención de tu certificado entra en la siguiente Web:

www.cert.fmnt.es

PARA INFORMARTE

Internet pone a nuestro alcance una cantidad enorme de información. De hecho, buscar información es una de las actividades para las que más utilizamos Internet. No existe otra fuente de información tan amplia, tan accesible, tan económica y tan sencilla de manejar.

En la Red podemos encontrar prácticamente cualquier cosa que nos propongamos. Pero ante tan vasta información la clave está en localizar lo que

realmente nos interesa. Para ello has de servirte de:

- Herramientas que te ayuden en esta tarea. Los buscadores nos permiten hacer una primera selección y acotar la búsqueda.
- Buenos criterios de búsqueda, a través de palabras clave o del uso de comillas.
- Sistemas para organizar la información y trabajar con ella de manera rápida y efectiva.

Si quieres...

Buscar Información en la Red

Utiliza...

Buscadores

Consejos de uso...

Los **Buscadores** más utilizados en español en estos momentos son:

www.google.es
www.yahoo.es
www.hispavista.com
www.ozu.es
www.es.msn.com

Entre ellos el más empleado en todo el mundo es **Google**. Para aprovechar al máximo sus ventajas...

- Utiliza la opción "Búsqueda Avanzada" para delimitar más tus búsquedas.
- No te pongas a ver resultados a menos que el listado sea menor a 150.
- Utiliza la opción "En Caché" para encontrar las palabras clave dentro de la página web resultado de la búsqueda.
- Emplea la herramienta "Traductor" para traducir las páginas que aparezcan en un idioma que no manejes.

Ten en cuenta al realizar tus **búsquedas** que es importante utilizar las palabras indicadas. Además debes tener presente que:

- Si utilizas las comillas en las palabras de búsqueda que introduzcas, el buscador encontrará exactamente la referencia que deseas.
- Si usas el signo + el buscador encontrará las páginas que utilizan cualquiera de las palabras que le indiques.

Organizar tus links

Favoritos

Dentro del explorador que utilices (Explorer, Firefox, Netscape) emplea la opción "**Favoritos**". Para ello...

- Agrega a Favoritos las webs que consultes frecuentemente.
- Aprovecha su estructura de directorio para agregar direcciones en carpetas (links institucionales, ocio y cultura, trámites...).

Utilizar la información de la Red

Copiar y Pegar

Cuando navegas por la Red es posible que encuentres información que te pueda servir para tu vida diaria, para tus viajes...

Para generar un solo archivo con la información que necesitas y aprovechar al máximo tus impresiones de papel puedes utilizar la herramienta "**copiar y pegar**" y trasladar la información de un archivo a otro.

PARA COMUNICARTE

Pero es que, además, ahora seguramente te vas a encontrar lejos de tus amistades, familiares y seres queridos, por lo que cualquier herramienta y canal que te sirva para mantener la comunicación y el contacto con ellos te será de una enorme utilidad.

Como sabes, para recibir o enviar mensajes basta con tener una dirección de correo electrónico. Obtener una es fácil y normalmente gratuito, sólo tienes que realizar unos sencillos trámites.

Muchos servidores ofrecen la posibilidad de abrir una cuenta de correo electrónico. Algunos de los más utilizados en España son:

| Servidor | Instrucciones | Cuenta resultante |
|----------|--|-------------------------------|
| Hotmail | Acude a la página www.hotmail.com y pulsa la pestaña Registrarse. | Nombre_de_Usuario@hotmail.com |
| Yahoo | Acude a la página es.yahoo.com y pulsa la pestaña Crear tu Cuenta Gratis. | Nombre_de_Usuario@yahoo.com |
| Google | Acude a la página www.google.com/gmail y rellena los datos que te solicitan. | Nombre_de_Usuario@gmail.com |

Es bueno que tengas pensadas varias posibilidades de nombre de usuario antes de ponerte a crear una cuenta de correo electrónico, pues en muchas ocasiones los nombres ya son utilizados por otras personas. Una de las opciones es basarse en combinaciones de tu nombre y apellido.

Este tipo de utilidad nos avisa cada vez que un conocido se conecta a la Red. De este modo podemos comunicarnos con él en tiempo real. A diferencia del correo electrónico, hace falta que las dos personas estén conectadas a la vez que existe comunicación.

Los servidores que acabamos de ver, y otros tantos que se encuentran disponibles en la Red, permiten además el servicio de **mensajería instantánea**.



En España los servidores de mensajería instantánea más utilizados son los mismos que los señalados para el correo electrónico. De hecho, una vez creada tu cuenta de mail podrás utilizar el mismo nombre de usuario y contraseña para la mensajería instantánea. Bastará con que descargues el programa necesario para ello.

| Mensajería | Enlace | Instrucciones |
|---------------------|--|--|
| Google Talk | www.google.com/talk/intl/es | Descarga el programa y sigue las instrucciones que verás en la pantalla. |
| Yahoo Messenger | es.messenger.yahoo.com | Descarga el programa y sigue las instrucciones que verás en la pantalla. |
| Messenger (Hotmail) | es.msn.com | Acude a la pestaña Messenger y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla. |

Por último es interesante que sepas que **Internet y la Telefonía** son dos mundos estrechamente relacionados. Con un ordenador conectado a la Red podemos realizar llamadas telefónicas a cualquier parte del mundo mucho más asequibles que las de la telefonía convencional, además de llamar de ordenador a ordenador de manera gratuita.

entidad te permite realizar llamadas a fijos y móviles con unas tarifas preestablecidas así como videoconferencias gratuitas. Para poder utilizar este servicio sólo tienes que acudir al enlace: www.skype.com, bajar el programa y darte de alta en el servicio.

La compañía más utilizada en estos momentos para realizar llamadas desde el ordenador es Skype. Esta



Participar en una red de contactos en Internet es sencillo. Uno de los miembros tiene que invitar al usuario a formar parte de su red o, en su defecto, éste puede registrarse directamente y, a partir de ahí, nutrir el e-network con sus contactos.

En España las redes más utilizadas son:

Redes sociales

Facebook Accede a la página www.facebook.com y crea tu propia red de contactos o localiza a tus amistades a partir de los diferentes criterios de búsqueda.

Facebook está dirigido sobre todo a personas con una media de 30 o más años.

Tuenti Para acceder a esta red de contactos es necesario que te invite una persona que ya esté en ella. No obstante, puedes teclear www.tuenti.com y solicitar el acceso en la pestaña ¿quieres entrar?

En este caso los usuarios son, en su mayoría, adolescentes y veinteañeros.

MySpace La versión española está disponible en el enlace: es.myspace.com

En este espacio podrás incorporar tu propia página web y a partir de ahí contactar con amigos, familiares y conocidos.



Al respecto, dos de las Universidades que cuentan con un mayor número de cursos y especialización en materia de formación on- line son:



Universidad de Educación a Distancia

Integra oferta formativa relativa a estudios de primer y segundo ciclo, doctorados oficiales, máster, posgrados y formación continua, curso de acceso a la Universidad para mayores de 25 años o idiomas.

Podrás informarte en detalle sobre la oferta disponible y otras muchas cuestiones en la página web: www.uned.es



Universitat Oberta de Catalunya

La oferta académica de la UOC integra los estudios homologados de primero, segundo y tercer ciclo, y los programas de posgrado, formación continua y formación a medida.

Para más información puedes visitar su página web en el siguiente enlace: www.uoc.es

Pero también podrás servirte de la Red para mejorar tu situación y posición laboral. Desde las páginas web especializadas en la búsqueda de empleo o las redes profesionales en Internet son múltiples las posibilidades que te ofrece en este sentido. Estas son algunas de las páginas de referencia:

Principales portales
especializados en la
búsqueda de empleo

www.infoempleo.com
www.infojobs.net
www.laboris.net
www.monster.es

Principal red profesional

LinkedIn (www.linkedin.com)

Otras redes
profesionales

Viadeo (www.viadeo.com/es/connexion)
Xing (www.xing.com)



PARA CUESTIONES DE LA VIDA DIARIA

Por último, no queremos dejar de destacar las ventajas y utilidades de Internet para la realización de las gestiones y tareas más cotidianas. Hacer la compra, realizar una transferencia bancaria o reservar las entradas para el teatro: gracias a Internet todo es más rápido y sencillo.

Estos son algunos de los sitios más utilizados en España para cada una de nuestras gestiones más cotidianas:

| | |
|-------------------------------------|---|
| Tu compra diaria | www.carrefour.es www.elcorteingles.es www.eroski.es/es www.alcampo.es www.mercadona.es (...) |
| Otras compras | www.kelkoo.es www.ebayanuncios.es (...) |
| Viajes | www.edreams.es www.rumbo.es www.viajar.com www.muchoviaje.com (...) |
| Restaurantes, entradas, actividades | www.atrapalo.com www.entradas.com www.ticketmaster.es (...) |
| Banca on -line | bancoonline.openbank.es www.uno-e.com www.inversis.com www.bancopopular-e.com (...) |

