

# Guía para *acceder* a tus cursos de autoformación



Fundación "la Caixa"



Si tienes cualquier duda o incidencia durante el proceso de registro y acceso a los cursos, o durante la realización de los mismos, puedes llamar al siguiente número de teléfono, de lunes a viernes de 9 h a 17 h: **900 22 30 40.**



Antes de empezar, debes tener en cuenta una serie de aspectos *técnicos*:



Para realizar este curso *online* **necesitas disponer de un correo electrónico.** Es importante que estés familiarizado con su uso y que tengas la contraseña a mano para consultar los mensajes recibidos en tu bandeja de entrada.



Algunos cursos tienen vídeos con locución, por lo que te recomendamos que **actives el audio del ordenador.**



Aunque el curso también se puede realizar desde tu teléfono móvil, para tu comodidad **te recomendamos que realices los cursos desde un ordenador o una tablet.**

# I. Instrucciones



El primer paso para poder disfrutar los cursos es rellenar el formulario de acceso que encontrarás en [este enlace](#).

Programa de CA ES  
Personas Mayores

**INSCRÍBETE PARA PODER REALIZAR LOS NUEVOS TALLERES DE AUTOFORMACIÓN ONLINE**

RELLENA LOS CAMPOS DEL SIGUIENTE FORMULARIO. UNA VEZ ENVIADO, RECIBIRÁS UN MAIL QUE CONTENDRÁ EL LINK A LA WEB DONDE PODRÁS ACCEDER A LOS TALLERES ONLINE. ALGUNOS CAMPOS SON OBLIGATORIOS Y OTROS OPCIONES.

Nombre	1er Apellido
2o Apellido (opcional)	<input type="radio"/> HOMBRE <input type="radio"/> MUJER <input type="radio"/> NC
Correo electrónico	Fecha de nacimiento
Teléfono (Opcional)	Código postal

¿ERES USUARIO DE ALGÚN CENTRO DE PERSONAS MAYORES DE LA FUNDACIÓN "LA CAIXA" O DE ALGÚN CENTRO CON CIBERCAIXA?

NO  SÍ

La Fundación Bancaria "la Caixa" (Fundación "la Caixa") tratará sus datos personales con el fin de gestionar y tramitar la solicitud, servicio, consulta o compra que realiza; enviarte información –incluso por medios electrónicos– sobre actividades similares; cumplir con sus obligaciones legales; y, si así lo desea, enviarte comunicaciones –incluso electrónicas– sobre otras actividades de la entidad y que pueden estar ajustadas a su perfil. En el documento "[Tratamiento de datos personales](#)" se indica cómo puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión, limitación, portabilidad y oposición.

He leído y acepto el "[Tratamiento de datos personales](#)".

Deseo recibir información de otras actividades de la Fundación "la Caixa".

NO  SÍ

[SUBSCRIBIRME](#)

 **Fundación "la Caixa"**

Atención al usuario   Aviso legal y privacidad   Cookies   Configuración de las Cookies

© Fundació Bancària Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona, "la Caixa". Todos los derechos reservados.



Una vez completado el formulario con todos tus datos, te aparecerá un mensaje como este.

En él podrás acceder a los talleres online mediante el enlace que te facilitamos.

## Programa de Personas Mayores

CA ES

### GRACIAS POR INSCRIBIRTE A LOS TALLERES DE AUTOFORMACIÓN ONLINE

[CLICA EN ESTE ENLACE PARA ACCEDER A LOS TALLERES ONLINE.](#)

TE HAS INSCRITO CORRECTAMENTE A LOS TALLERES DE AUTOFORMACIÓN ONLINE.

ADEMÁS, TE ENVIAREMOS UN MAIL DE CONFIRMACIÓN DONDE TAMBIÉN ENCONTRARÁS EL LINK A LA WEB DE LOS TALLERES. PODRÁS ACCEDER A LOS TALLERES SIEMPRE QUE QUIERAS CLICANDO EN ESE LINK, ASÍ QUE TE RECOMENDAMOS QUE LO GUARDES PARA TENERLO SIEMPRE A MANO.



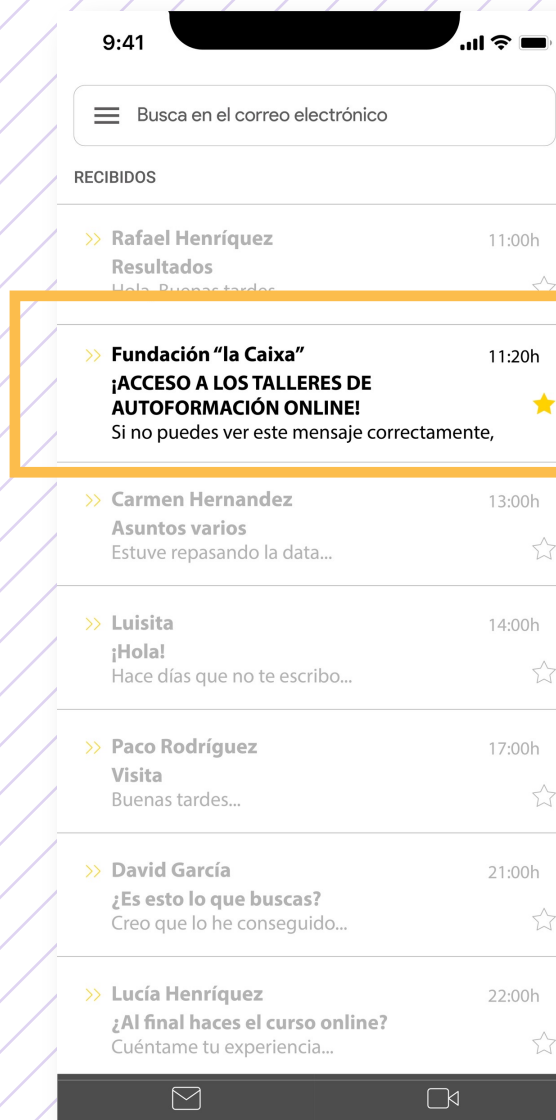
[Atención al usuario](#) [Aviso legal y privacidad](#) [Cookies](#) [Configuración de las Cookies](#)

© Fundació Bancària Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona, "la Caixa". Todos los derechos reservados.



Al mismo tiempo, recibirás en tu correo electrónico un email de confirmación.

**En este mensaje te proporcionaremos un enlace a la web a través del cual podrás empezar a realizar los cursos.**





**¡Importante! Guarda ese enlace.** Cada vez que quieras volver a acceder a un curso, **deberás utilizar el mismo enlace que te enviamos en ese correo electrónico**, así que te recomendamos que lo tengas a mano o lo guardes como favorito en el navegador del ordenador.

En las próximas páginas encontrarás los pasos a seguir para guardar la página en favoritos y así poder acceder a los cursos de una manera más ágil.

Programa de  
Personas Mayores

## TE HAS INSCRITO CORRECTAMENTE EN LOS TALLERES DE AUFOTORMACIÓN *ONLINE* PARA PERSONAS MAYORES

Hola Álvaro,

Te has inscrito correctamente en los talleres de autoformación *online* para personas mayores de la Fundación 'la Caixa'.

[CLICA EN ESTE ENLACE PARA ACCEDER A LOS TALLERES ONLINE.](#)

También te recomendamos que guardes este correo electrónico y que no lo borres, para poder abrirlo cuando lo necesites y volver a clicar al enlace de acceso a los talleres.



Una vez uses el enlace y accedas a la web, tendrás disponible el curso al que te has apuntado así como al resto de cursos de autoformación disponibles en la web.

Todos ellos cuentan con una breve descripción y una referencia del tiempo estimado necesario para realizarlos.

Además, verás que cada curso tiene un botón a través del cual puedes empezarlo. Al clicar en este botón, el curso se te abrirá en una ventana.



Fundación "la Caixa" | Programas sociales | Cultura y ciencia | Educación y becas | Investigación y salud | Conócenos

Programas sociales > Personas mayores > Formación > Talleres de autoformación online

### Talleres de autoformación *online*

**¡Bienvenido/a!**  
Ya estás inscrito en los cursos *online* y estás a solo un paso de poder empezar a realizarlos. Para ello, solo tienes que hacer click en el botón "Accede al curso" que encontrarás debajo de la descripción de cada uno de los cursos.  
Antes de que empieces, te recomendamos que revises el [Manual de acceso](#), en el que te explicamos cómo navegar por el interior de los cursos y sacar el máximo partido al contenido.

#### Nuevos cursos de autoformación *online*

**Despertar con una sonrisa**  
Los expertos apuntan que dormir bien es un factor clave en la salud y el bienestar. En este taller se transmiten los conocimientos necesarios para mejorar las circunstancias que favorecen el sueño y su adaptación a los diferentes momentos vitales.  
**Tiempo estimado para realizar el taller:** 15 minutos  
[ACCEDE AL CURSO](#)

**Zoom**  
Guía en formato de vídeo para instalar y utilizar la plataforma de videoconferencias Zoom, con la que se puede interactuar y mantener reuniones en línea con muchas personas a la vez.  
**Tiempo estimado para realizar el taller:** 25 minutos  
[ACCEDE AL CURSO](#)

**WhatsApp**  
La herramienta de comunicación *online* más extendida es WhatsApp. La aplicación se utiliza a través del dispositivo móvil y conecta de una forma sencilla e intuitiva este dispositivo con los contactos de la agenda del móvil.  
**Tiempo estimado para realizar el taller:** 15 minutos  
[ACCEDE AL CURSO](#)

**¡En forma! I**  
Es un taller de promoción de la salud mediante una serie de ejercicios orientados a mantener y mejorar la condición física general de las personas mayores.  
**Tiempo estimado para realizar el taller:** 25 minutos  
[ACCEDE AL CURSO](#)

**¡En forma! II**  
El taller se centra en trabajar la estabilidad lumbar y pélvica mediante ejercicios de gimnasia hipopresiva y de relajación, específicos para personas mayores.  
**Tiempo estimado para realizar el taller:** 20 minutos  
[ACCEDE AL CURSO](#)

## 2. Cómo guardar el enlace del curso *en tus favoritos*



Una vez que accedas a la web donde podrás realizar los cursos, **te recomendamos que guardes la dirección de la página en los "Favoritos"** (que también se llaman 'Marcadores') de tu navegador.

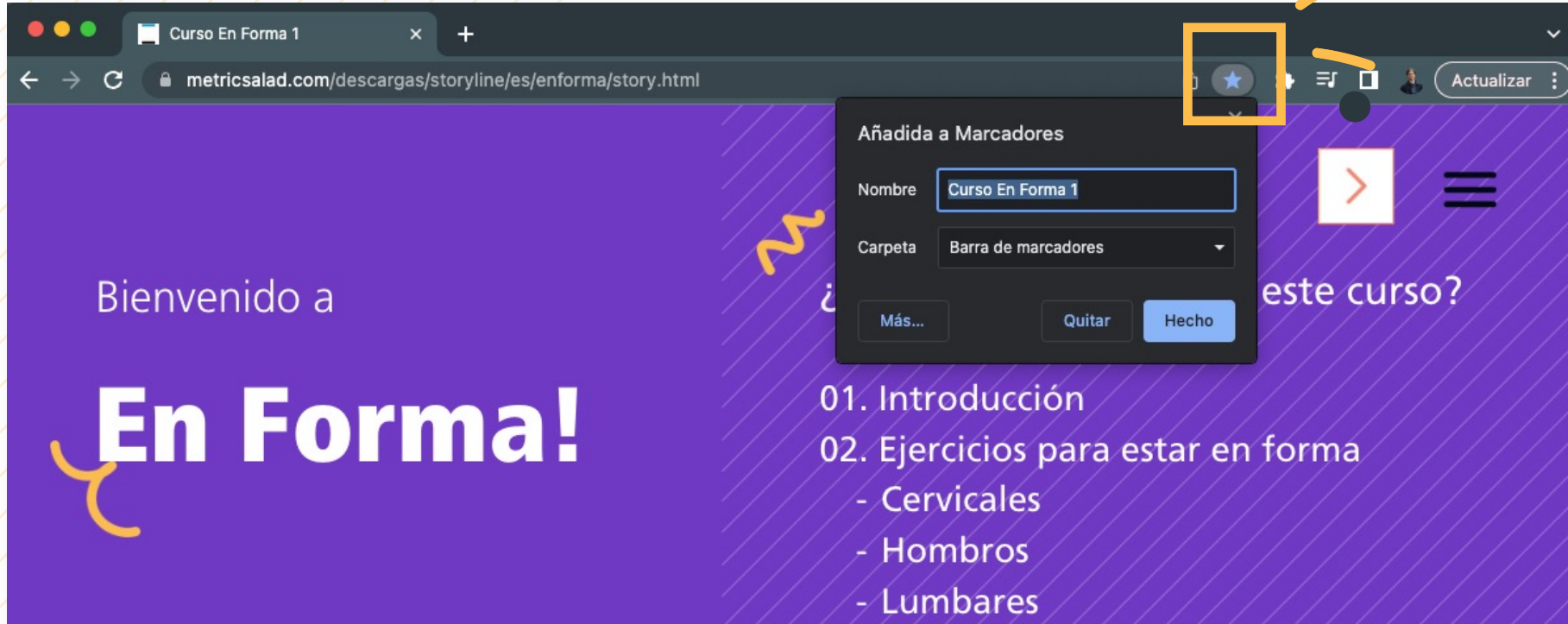
Los navegadores de uso más habitual son Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari y Microsoft Edge y todos ellos tienen la posibilidad de guardar el enlace en Marcadores.

Esto te ayudará a acceder a los cursos directamente **sin tener que buscar el correo que te enviamos.**

## 2.1 Cómo guardar en favoritos *en ordenador*



Busca la estrella en la parte superior de tu navegador y clícala, pon un título a la página, clic en "Hecho":



Añadida a Marcadores

Nombre

Carpeta

Más...

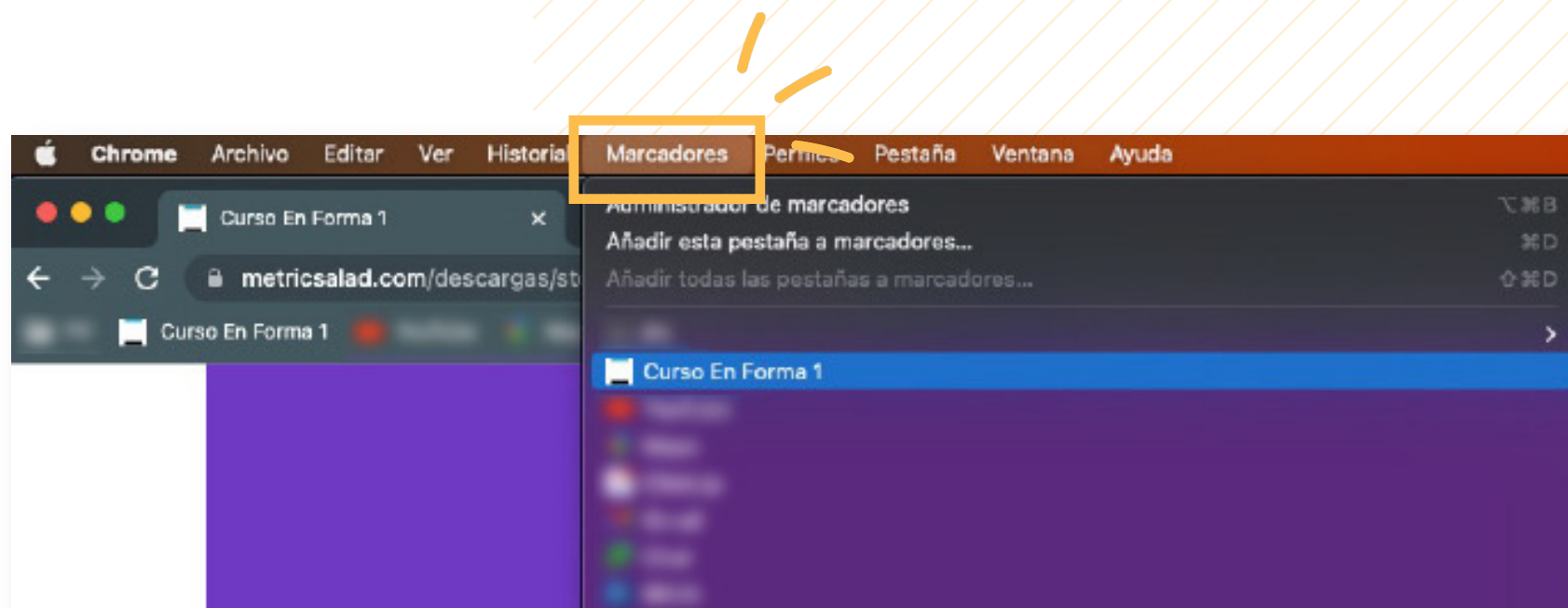
01. Introducción

02. Ejercicios para estar en forma

- Cervicales
- Hombros
- Lumbares



Para acceder a ese enlace que has guardado en los "Favoritos" o "Marcadores" de tu navegador, **haz clic en el menú desplegable "Marcadores"** en la parte superior de tu pantalla y busca el enlace que guardaste.

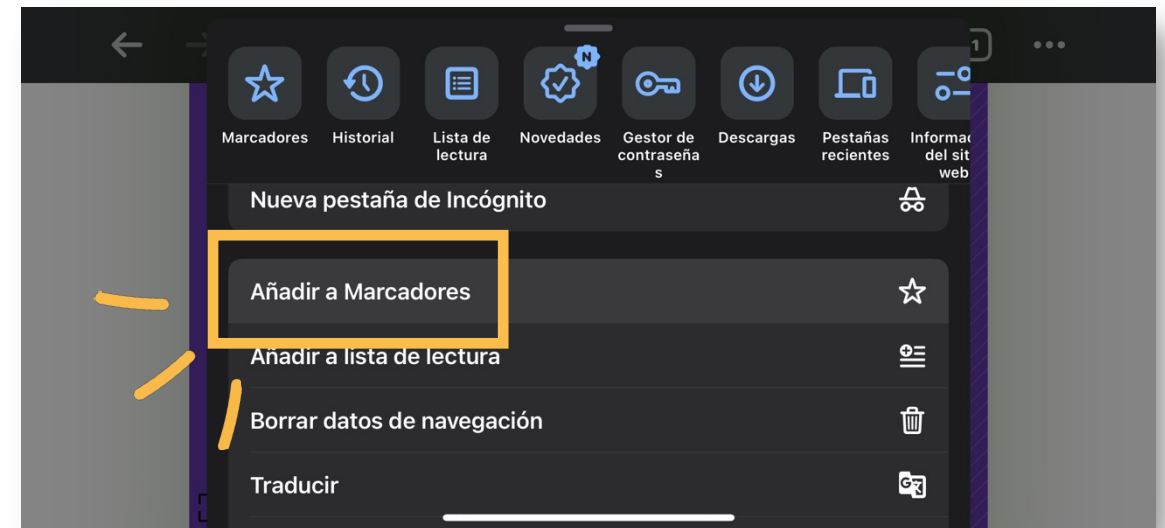
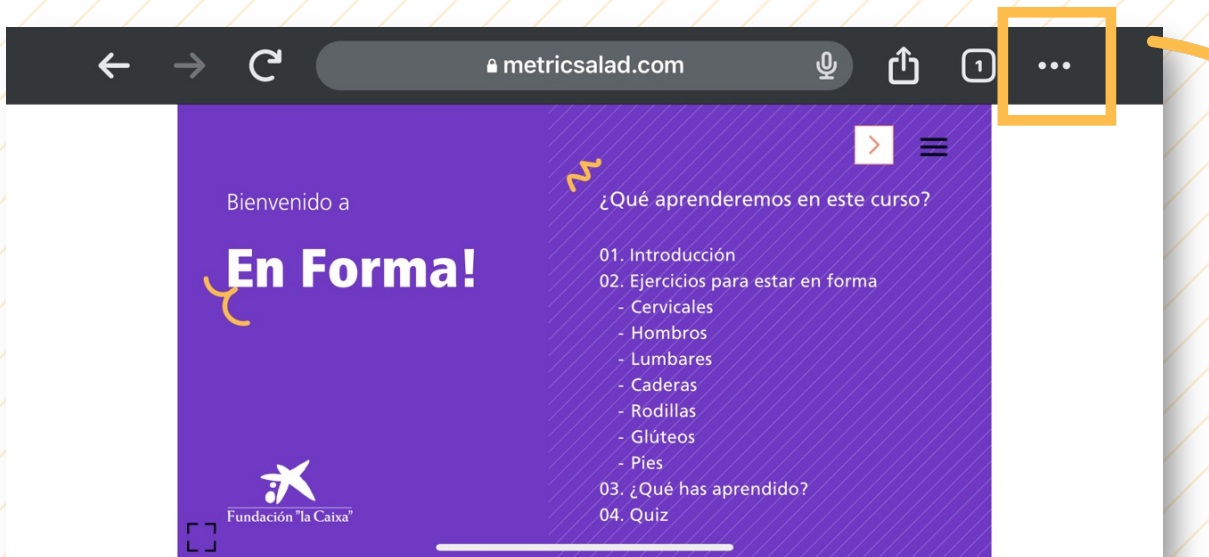


## 2.2 Cómo guardar en favoritos en *móvil o tablet*



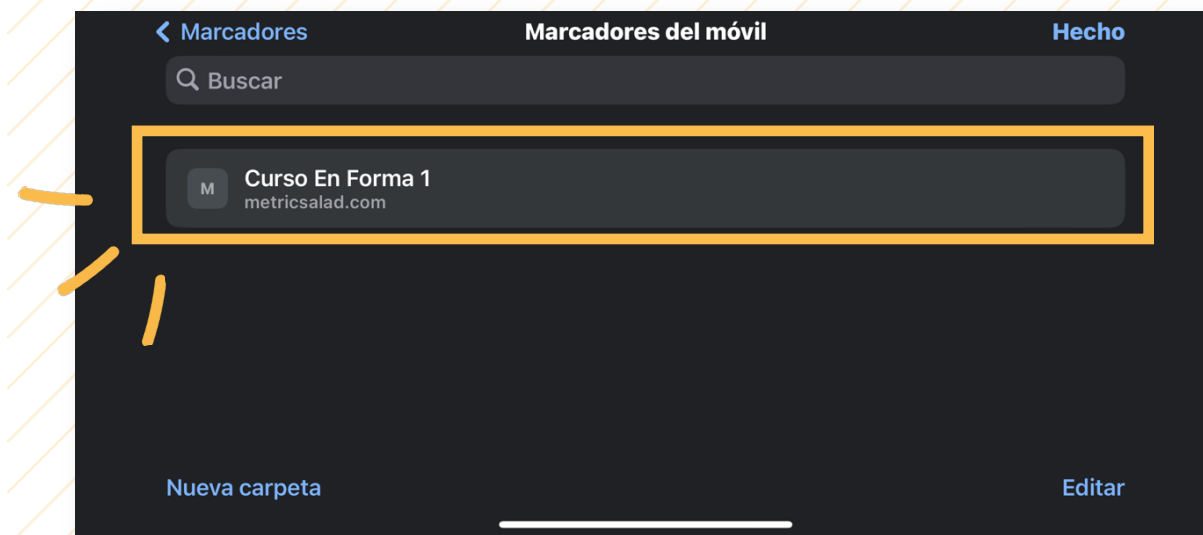
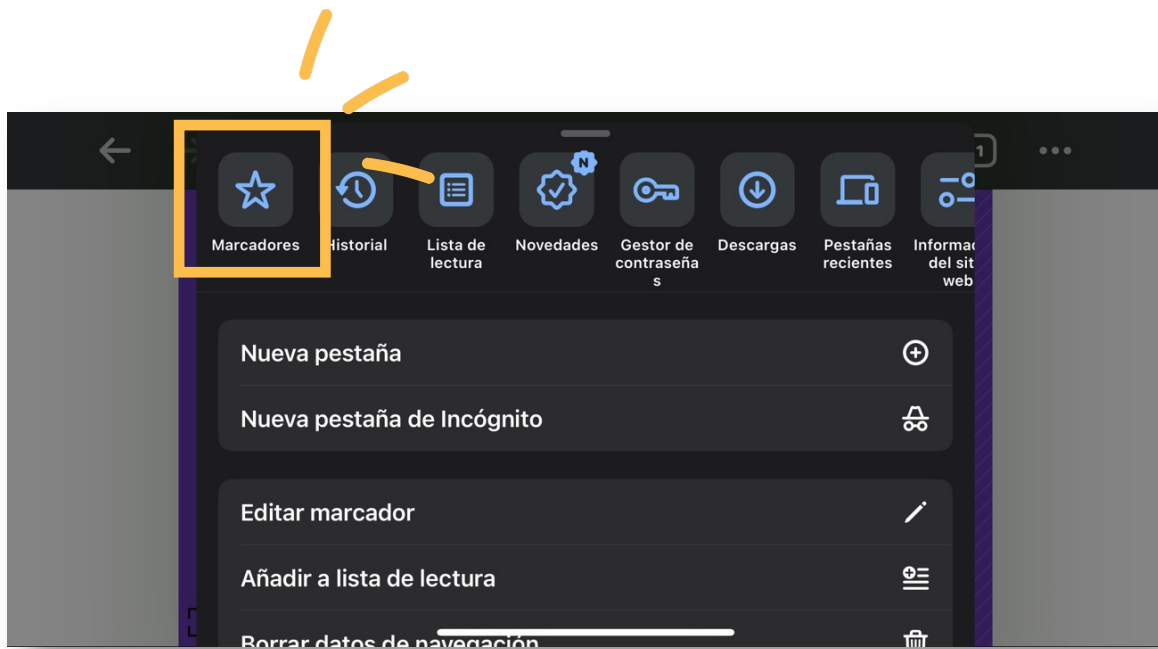
Si usas un dispositivo móvil Android, es muy probable que tu navegador sea Google Chrome.

Para guardar el enlace en “Favoritos”, con la orientación del móvil o Tablet ya en horizontal, **toca los tres puntos de la esquina superior derecha** de tu pantalla y después toca en “Añadir a Marcadores”:





Luego podrás recuperar el enlace tocando en la estrella de la pantalla que hay sobre la palabra "Marcadores".



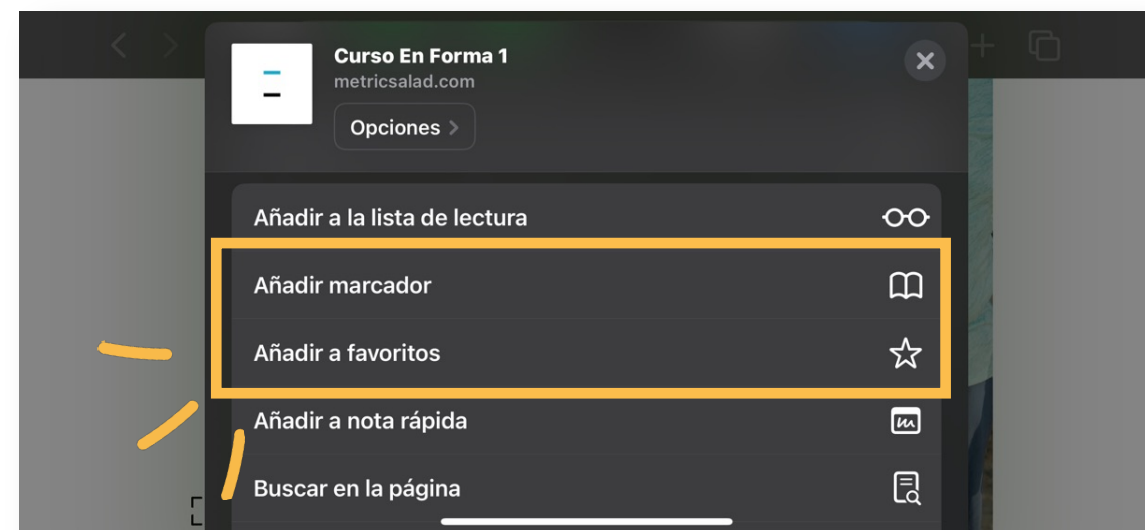


Si estás utilizando un iPhone o iPad, es muy probable que tu navegador sea Safari.

En ese caso, podrás guardar el enlace en "Favoritos" tocando el icono de compartir en la parte superior de la pantalla.

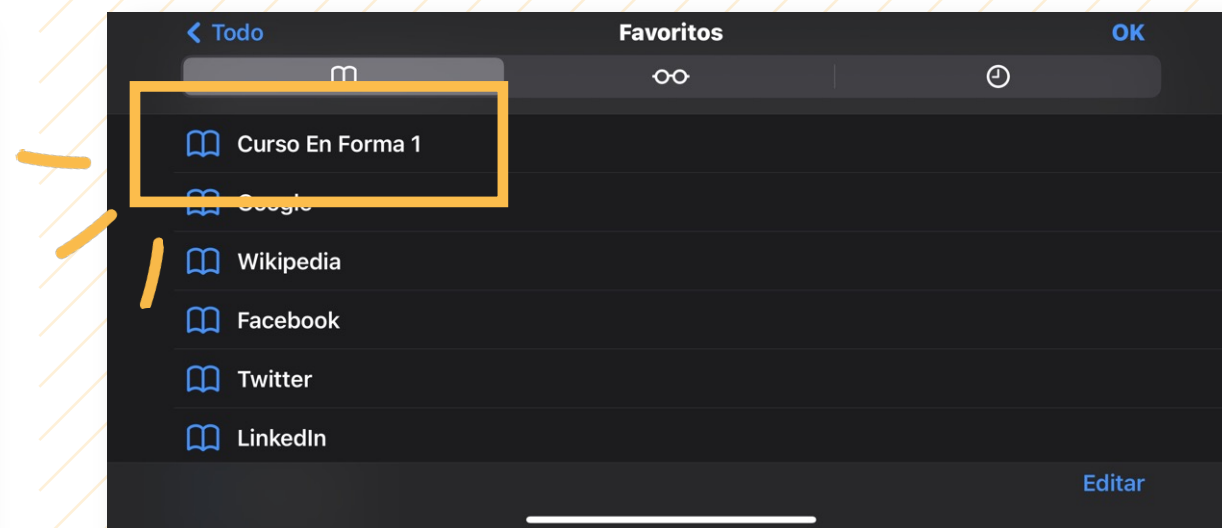
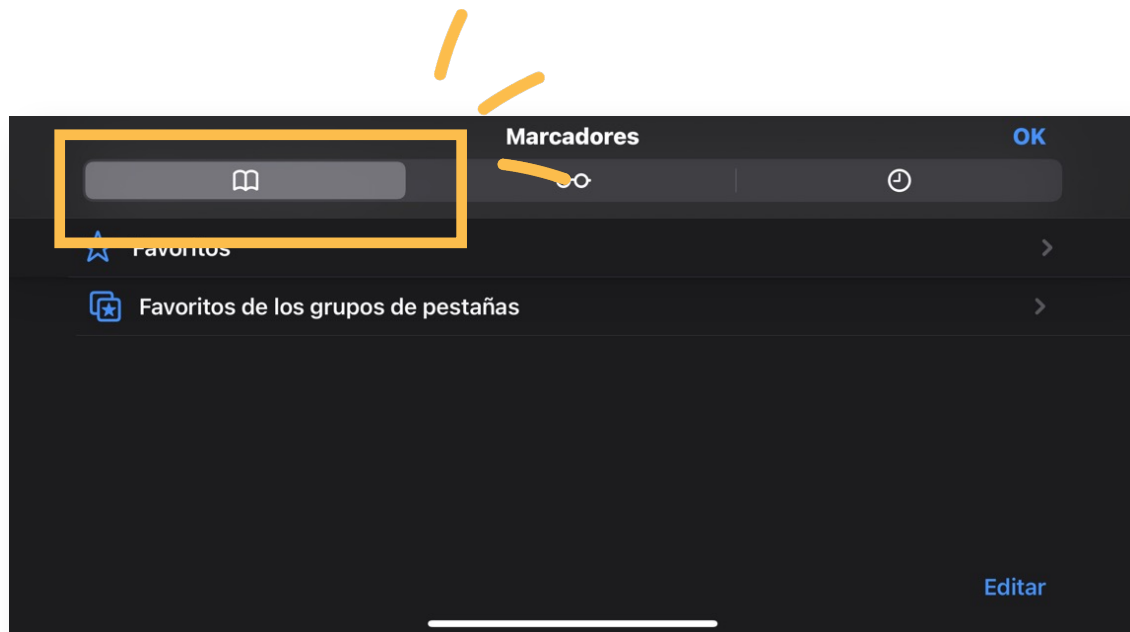


Después, solo tendrás que tocar en "Añadir marcador" o "Añadir a favoritos":



3

Para recuperar el enlace de “Favoritos”, toca el icono de Marcadores, el que tiene forma de libro abierto en la parte superior de la pantalla:





---

Fundación "la Caixa"