

Guía de *uso* de los 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.**





I. Instrucciones *para moverte* por los cursos

Una vez hayas accedido a través del enlace que recibiste en tu correo electrónico, **verás todos los cursos disponibles.**

Dentro de cada uno de estos cursos encontrarás distintos contenidos en varios formatos: presentaciones de diapositivas, vídeos e interactivos. Al finalizar cada sección, **también podrás realizar un test para verificar la comprensión del contenido formativo.**

Fundación "la Caixa"

Programas sociales | Cultura y ciencia | Educación y becas | Investigación y salud | Conocemos

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 apoyo](#), 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](#)

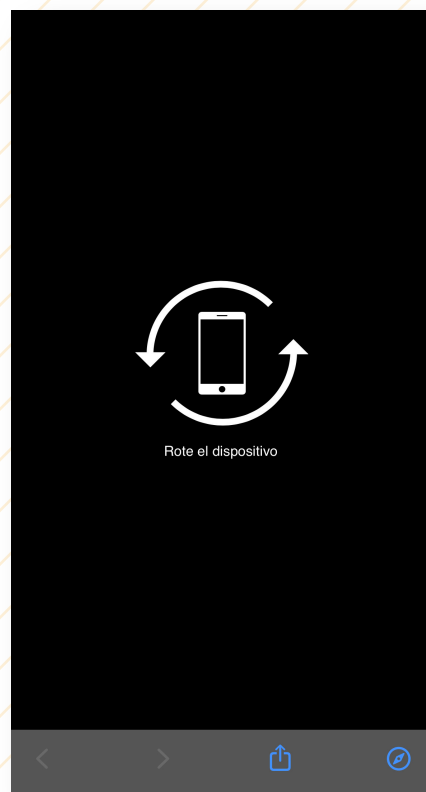
WhatsApp
La herramienta de comunicación online más extendida es WhatsApp. La aplicación se utiliza a través del dispositivo móvil y conecta de una forma sencilla e intuitiva este dispositivo con los contactos de la agenda del móvil.
Tiempo estimado para realizar el taller: 15 minutos
[ACCEDE AL CURSO](#)

¡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](#)

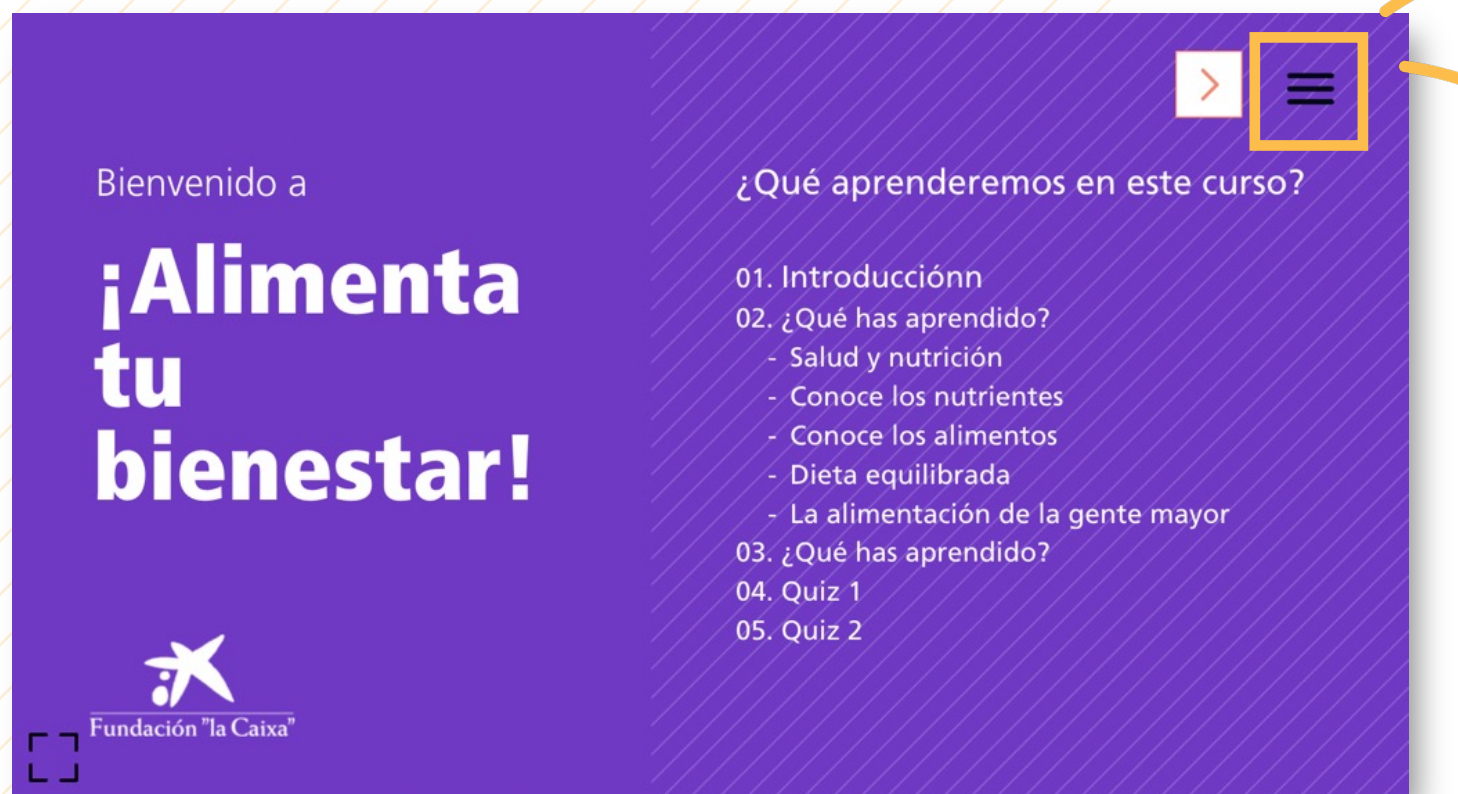
¡En forma! II
El taller se centra en trabajar la estabilidad lumbar y pélvica mediante ejercicios de gimnasia hipopresiva y de relajación, específicos para personas mayores.
Tiempo estimado para realizar el taller: 20 minutos
[ACCEDE AL CURSO](#)

Alimenta tu bienestar I

Alimenta tu bienestar II




Aunque recomendamos realizar los cursos desde un ordenador o tablet, también podrás acceder mediante tu dispositivo móvil. En este caso, te aparecerá un mensaje como este para que coloques el móvil en horizontal y puedas navegar de una manera más cómoda. Tal vez necesites desbloquear la orientación automática en tu móvil.



Bienvenido a

¡Alimenta tu bienestar!



Fundación "la Caixa"

¿Qué aprenderemos en este curso?

01. Introducciónn
02. ¿Qué has aprendido?
 - Salud y nutrición
 - Conoce los nutrientes
 - Conoce los alimentos
 - Dieta equilibrada
 - La alimentación de la gente mayor
03. ¿Qué has aprendido?
04. Quiz 1
05. Quiz 2

Si clicas en el icono de **tres líneas horizontales**, podrás acceder en cualquier momento al índice de contenidos del curso.



- Tomar conciencia de la importancia de tomar **una alimentación adecuada es fundamental** para tener y conservar una buena salud.
- Es primordial que pongas en práctica en el día a día los conocimientos que adquirirás en este curso, es decir, que los apliques y **los integres en tu rutina diaria**.
- Una alimentación equilibrada se ha **de adecuar a las necesidades de cada persona**, por eso este curso se dirige a personas mayores, como tu, que quieren mejorar su dieta.

Una vez hayas abierto la presentación de tu curso, puedes navegar a través de las diapositivas haciendo clic en ambas flechas: derecha para avanzar e izquierda para retroceder.

Para que te sea más cómoda su lectura, puedes ampliar su tamaño haciendo que ocupe toda la pantalla. Solo tienes que pinchar en el botón que está en la parte inferior izquierda.



Prácticas



- Tomar conciencia de la importancia de tomar **una alimentación adecuada es fundamental** para tener y conservar una buena salud.
- Es primordial que pongas en práctica en el día a día los conocimientos que adquirirás en este curso, es decir, que los apliques y **los integres en tu rutina diaria**.
- Una alimentación equilibrada se ha **de adecuar a las necesidades de cada persona**, por eso este curso se dirige a personas mayores, como tu, que quieren mejorar su dieta.

Si tienes la presentación a pantalla completa y quieres volver a hacerla más pequeña, puedes volver al formato original haciendo clic en el mismo botón o en la tecla **Esc** del teclado.



Pulsa **esc** para salir del modo de pantalla completa

< > ☰

- Tomar conciencia de la importancia de tomar **una alimentación adecuada es fundamental** para tener y conservar una buena salud.
- Es primordial que pongas en práctica en el día a día los conocimientos que adquirirás en este curso, es decir, que los apliques y **los integres en tu rutina diaria**.
- Una alimentación equilibrada se ha **de adecuar a las necesidades de cada persona**, por eso este curso se dirige a personas mayores, como tu, que quieren mejorar su dieta.

Prácticas



Fundación "la Caixa"

Para poder ver los vídeos del curso, simplemente pincha en el botón de *play* que verás sobre el mismo vídeo.



No te preocupes si necesitas parar su visionado en cualquier momento. Podrás parar y reanudar el vídeo siempre que lo desees para ajustar el ritmo a tus necesidades. Solo tienes que hacer clic en el icono de play y en el de pausa, situados en la barra inferior del vídeo.



Además, también podrás acceder a un punto concreto del vídeo sin necesidad de volver a verlo desde el principio. Deberás pinchar en el minuto y segundo deseado en la barra de evolución.



Comer a la misma hora siempre ayuda a comer la cantidad justa

02:22 / 02:57 la cantidad de comida.

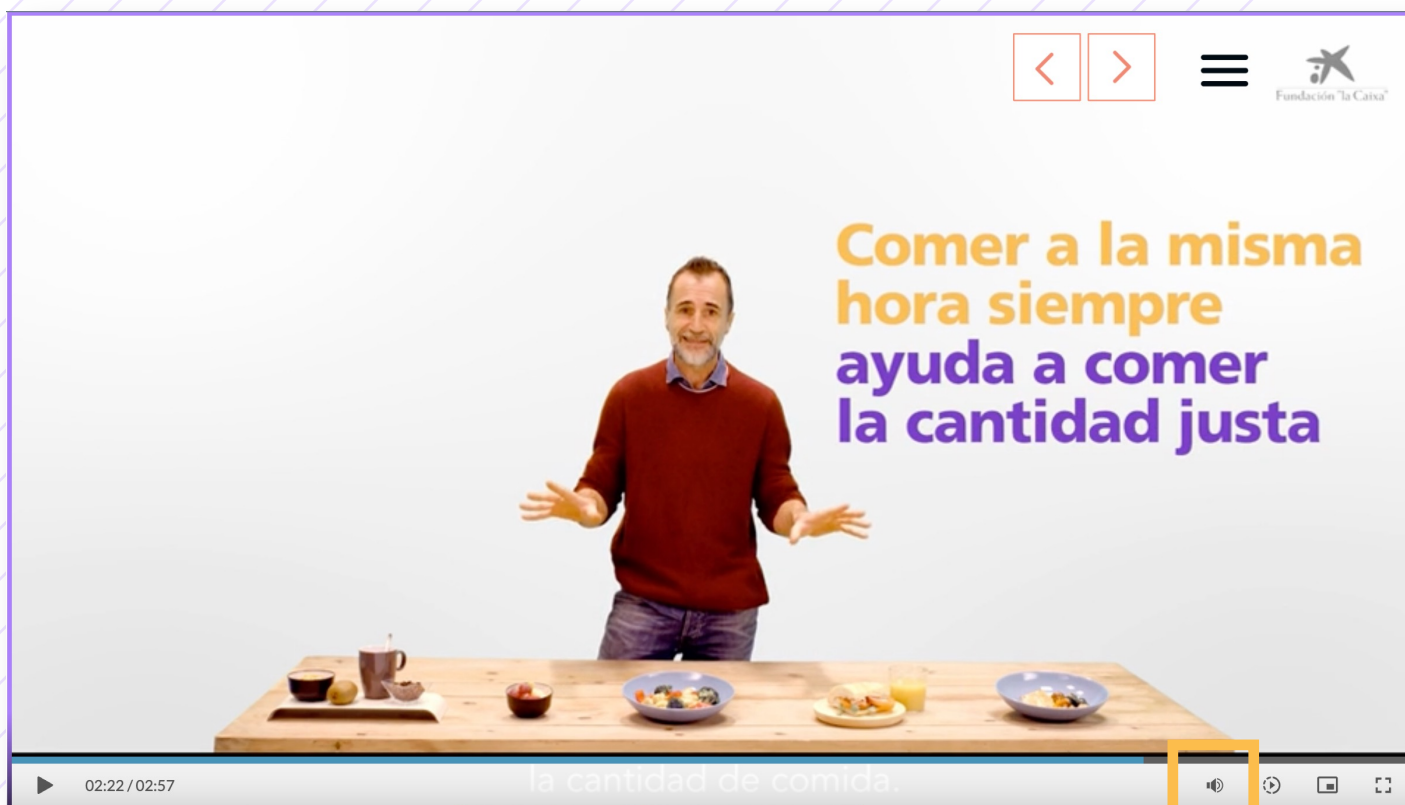


< > ☰ Fundación "la Caixa"

Comer a la misma hora siempre ayuda a comer la cantidad justa

02:22 / 02:57 la cantidad de comida. 🔊 ⏮ ⏭ 📺 **⏏**

De nuevo, para tu comodidad, también podrás hacer que el vídeo ocupe toda la pantalla haciendo click en el botón correspondiente en la parte inferior derecha.



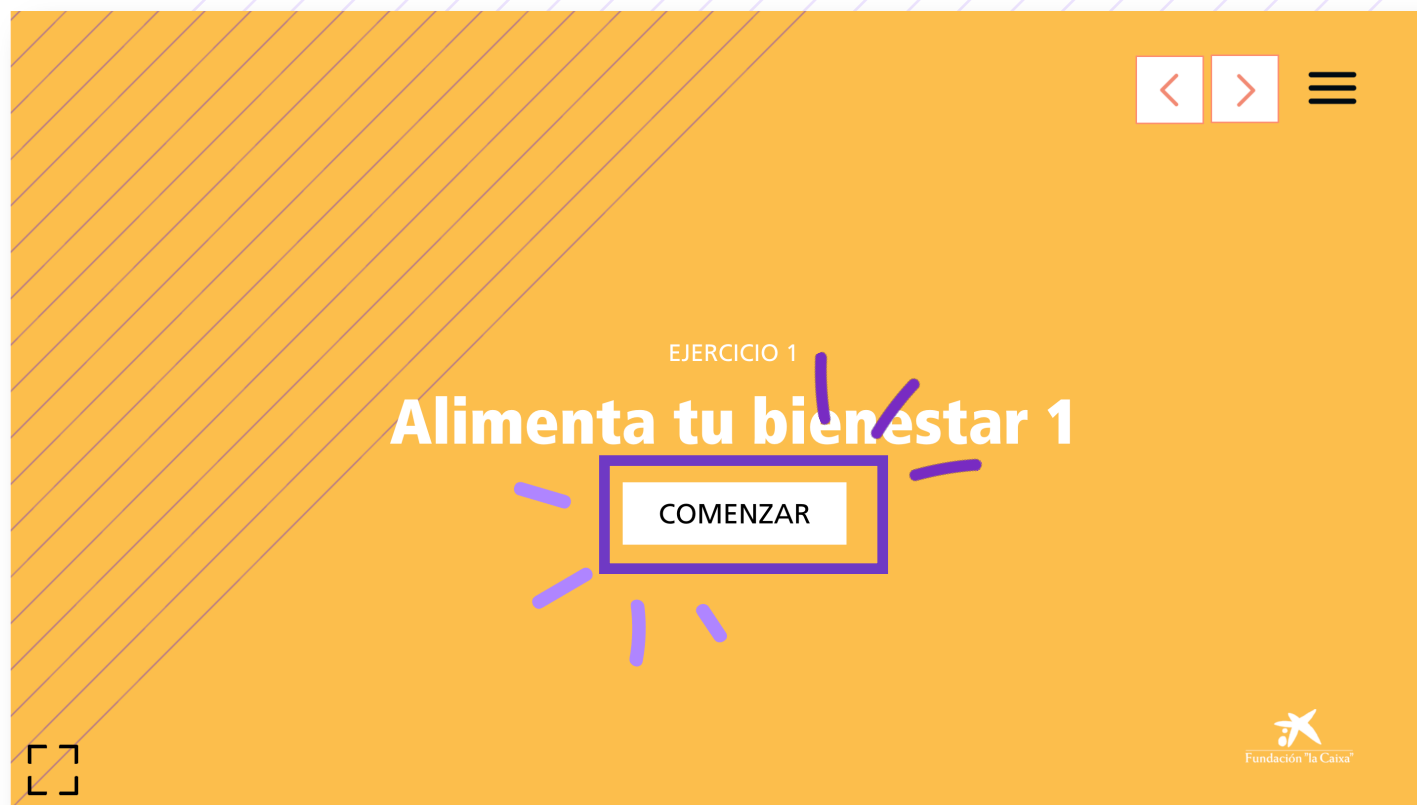
Si no oyes el vídeo, asegúrate de que no esté silenciado. Para ello, haz clic en el icono del altavoz hasta que este no aparezca tachado.



Las flechas superiores permiten pasar de un vídeo a otro de manera ágil. También, puedes abrir el menú y localizar la parte del curso que más te interese.


2. Cómo hacer los test

Al realizar los cursos, encontrarás diferentes test y pruebas que sirven para **darte seguridad y afianzar los conocimientos adquiridos**. Para empezar a realizar un test, solo tienes que pinchar en el botón de “comenzar”.



El funcionamiento es sencillo.
Para poder pasar a las siguientes pantallas del test, deberás haber acertado antes todas las respuestas. **Cada vez que falles una pregunta, te aparecerá un mensaje en una caja roja.**

Para corregir la respuesta e intentar superar la pantalla del test, haz clic en la fecha ubicada en la parte superior derecha del mensaje en rojo y, a continuación, pincha en el botón "intentar de nuevo".

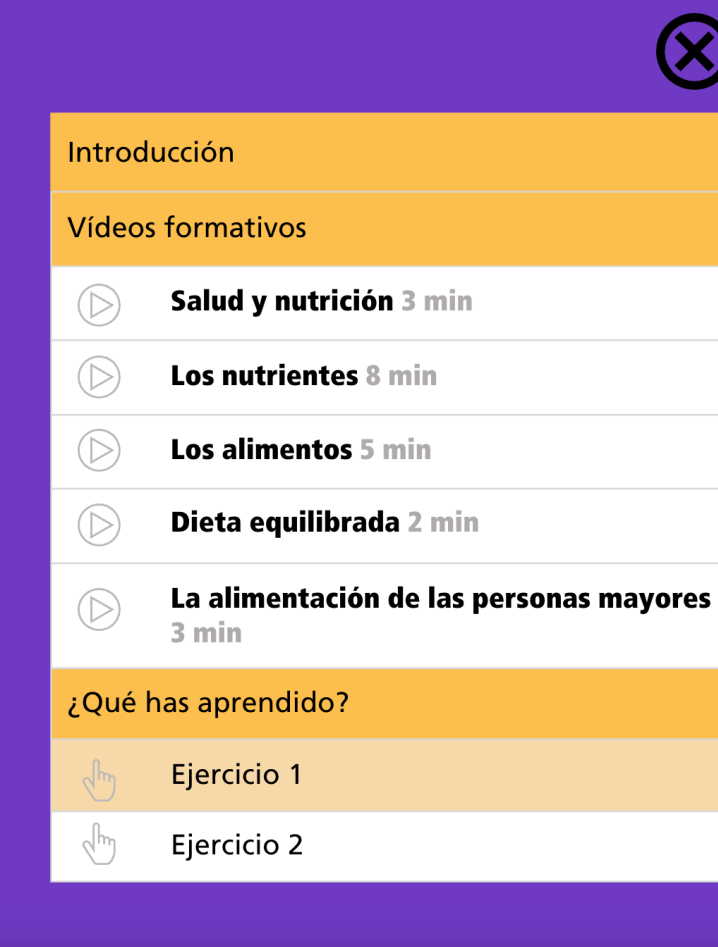









The screenshot shows a quiz interface from Fundación "la Caixa". At the top, the title reads "Coloca cada alimento en su grupo correspondiente". A red notification box is centered on the screen, containing a red 'X' icon, the word "Incorrecto", and the text "Presta mucha atención y vuelve a intentarlo, ya sabemos que no es fácil." Below the text is a button labeled "Intentar de nuevo" which is highlighted with a red border. The background shows a quiz question: "Grupo 1 Mayoritariamente" followed by four empty boxes. The first box contains an image of a perfume bottle. The second box contains an image of a piece of meat. The third box contains an image of an avocado. The fourth box is empty. The text "hidratos de carbono" is partially visible to the right of the boxes. At the bottom right, there is a purple button labeled "ENVIAR".

3. Evolución del curso

Para saber en qué punto del curso te encuentras, simplemente **debes fijarte en la barra de evolución ubicada en la parte superior del mismo, o bien en el menú lateral izquierdo.**

Como hemos visto, antes de empezar cada curso, en la web encontrarás una referencia sobre el tiempo estimado que necesitarás para completarlo. **Te recomendamos que empieces el curso cuando dispongas de tiempo suficiente para realizarlo entero, en una sola sesión.**



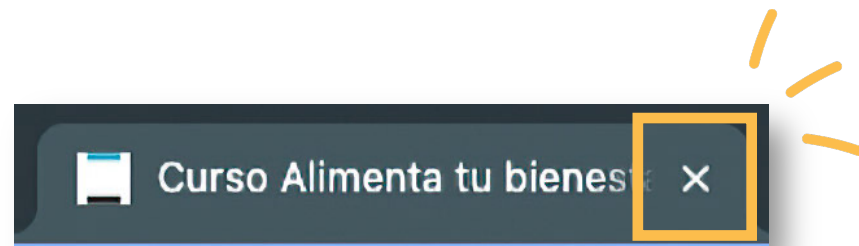
Introducción	
Vídeos formativos	
	Salud y nutrición 3 min
	Los nutrientes 8 min
	Los alimentos 5 min
	Dieta equilibrada 2 min
	La alimentación de las personas mayores 3 min
¿Qué has aprendido?	
	Ejercicio 1
	Ejercicio 2

En caso de que tengas que dejarlo a medias sin haberlo terminado, es importante que tengas en cuenta que no se guardará en el punto concreto en el que te quedaste la última vez.

Por ello, *te recomendamos que lo apuntes en un papel o en tu dispositivo* para que puedas retomar el curso en la sección pertinente sin tener que volverlo a empezar desde cero.

Para moverte por el curso, podrás acceder a una sección concreta haciendo clic en el menú lateral izquierdo del mismo.

Para salir del curso, solo tienes que cerrar la ventana haciendo clic en el aspa.



4. Responsabilidad y seguridad



Te recordamos la importancia de asumir la responsabilidad de tus propios aprendizajes.

Si bien hemos hecho todo lo posible para brindarte información precisa y útil, es necesario que entiendas que los resultados pueden variar de una persona a otra.

No podemos hacernos responsables de las acciones individuales que tomes basadas en los consejos y técnicas que se enseñan en el curso.

Al embarcarte en esta experiencia, te pedimos encarecidamente que tengas en cuenta lo siguiente:



Consulta con un profesional.
Si tienes alguna preocupación médica o dietética específica, te recomendamos firmemente que busques la orientación de un profesional en la materia antes de realizar cualquier cambio significativo en tu alimentación o rutina de ejercicios.



Escucha a tu cuerpo.
Todos somos únicos y cada uno de nosotros tiene diferentes necesidades y capacidades físicas. Por ello, asegúrate de escuchar a tu cuerpo y respetar sus límites en todo momento. No te exijas más allá de lo razonable y adapta los aprendizajes según tus propias capacidades.



Sé responsable.
Recuerda que cada uno es responsable de su propia seguridad y bienestar. No nos hacemos responsables de lesiones, accidentes o daños resultantes de la aplicación de los consejos ofrecidos en el curso.



Fundación "la Caixa"