

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y SEGURIDAD EN LA RED

silviajpumar@gmail.com

USUARIO ORDENADOR: ik_dig
CLAVE ORDENADOR: Digi23

USUARIO WIFI: Etxekoak
CLAVE WIFI: E@qwerty23



Vamos a crear un grupo de Whatsapp para compartir las fotos y trabajos que vayamos realizando

Mandadme vuestro número de teléfono junto con vuestro nombre a este correo electrónico para que pueda agregaros: silviajpumar@gmail.com



Si tenéis alguna duda concreta que queráis tratar sobre foto, video, audio o seguridad en la red, podéis enviarla por whatsapp para que yo pueda prepararla para el día siguiente

TEMARIO

INTRODUCCIÓN

- Terminología básica
- Conoce tu Smartphone

TEORÍA AUDIOVISUAL

- Fotografía
- Vídeo
- Sonido

ALMACENAMIENTO Y CONECTIVIDAD

- Guardar contenidos
- Compartir contenidos

HERRAMIENTAS DE EDICIÓN

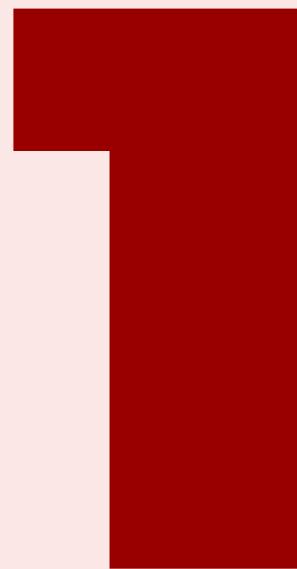
- Conceptos de edición
- Edición de fotografía
- Edición de vídeo
- Otras herramientas

REDES SOCIALES

- ¿Qué son las RRSS?
- Instagram
- Youtube
- Facebook
- Otras

MEDIDAS DE SEGURIDAD

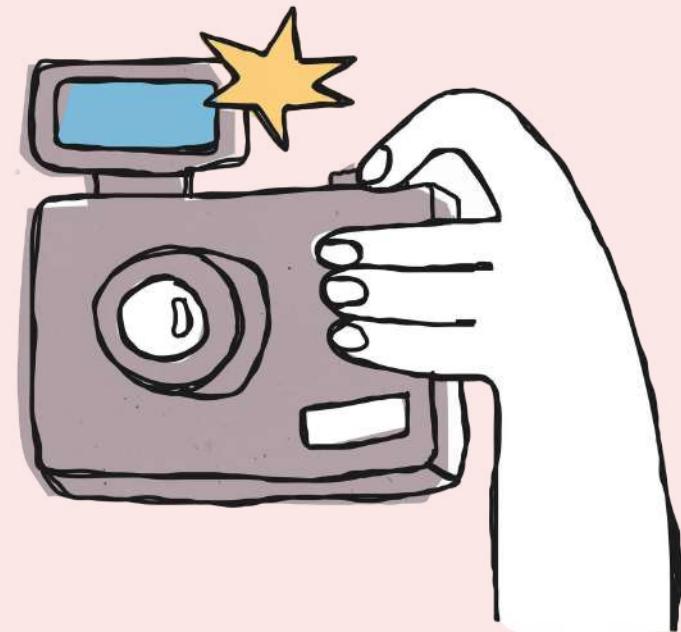
- Seguridad en Internet
- Contraseñas y Autenticación
- Fraudes
- Ajustes de privacidad



**¿QUÉ ES LA IMAGEN?
¿QUÉ ES LA FOTOGRAFÍA?
¿QUÉ ES EL AUDIO?**

DÍAS 1 y 2

- Conoce tu Smartphone
- Qué es la imagen
- Qué es la fotografía
- Tipos de formatos de fotografías
- Familiarizarse con los formatos
- Que es el video
- Tipos de formatos de video
- Familiarizarse con el formato video
- Que es el audio
- Tipos de formatos de audio
- Familiarizarse con el audio



0: Introducción

Conoce tu Smartphone / Componentes clave

- **Pantalla táctil:** moverse por los menús, abrir aplicaciones y configurar ajustes con simples gestos.
- **Cámara:** veremos cómo puedes ajustar la cámara para obtener fotos y videos de alta calidad.
- **Micrófono:** permite grabar audio, lo cual es útil para crear videos o notas de voz.
- **Memoria interna y almacenamiento externo:** cómo guardar la información dentro del dispositivo, y cómo puedes gestionar este espacio usando almacenamiento en la nube o tarjetas SD.
- **Conectividad (Wi-Fi, datos móviles, Bluetooth):** sistemas que te permiten conectarte a internet, compartir archivos de manera inalámbrica, o utilizar otros dispositivos compatibles como audífonos o impresoras.

0: Introducción

Conoce tu Smartphone / Funciones principales

El smartphone **no solo sirve para hacer llamadas**. Vamos a cubrir las principales funciones que te permitirán crear, gestionar y compartir contenido:

- **Tomar fotos y videos:** cómo utilizar las funciones automáticas y manuales para capturar imágenes de calidad.
- **Editar contenido:** existen aplicaciones sencillas para retocar fotos, videos y documentos de manera rápida.
- **Navegar por internet:** desde buscar información hasta realizar compras en línea.
- **Utilizar redes sociales:** Instagram, Facebook y otras plataformas te permiten conectarte con tus seres queridos, amigos y conocidos de una manera fácil y accesible.

0: Introducción

Conoce tu Smartphone / Primeros pasos

Antes de empezar a crear contenido, es importante asegurarse de que el dispositivo esté configurado correctamente:

- **Nivel de brillo.** Automático - Nightshift
- **Wi-Fi, Bluetooth, Airdrop y Datos Móviles**
- **Modo “ahorro de energía”.** Para cuando hay poca batería.
- **Bloqueo de pantalla.** Configurarla para que dure algo más de 30 seg.
- **Sonido y modo “No molestar”.** Saber desactivar sonido rápidamente y activar el modo No Molestar, Descanso o Modo Avión.

• ¿QUÉ ES LA IMAGEN?

Una ***imagen*** es una representación visual de un objeto, persona, escena o concepto, real o imaginario, que puede ser capturada, creada o imaginada.



→ IMÁGENES BIDIMENSIONALES
(Altura y ancho, no profundidad)

Fotografía
Dibujo
Pintura...

→ IMÁGENES TRIDIMENSIONALES
(Altura, ancho, profundidad)

Escultura
Modelo virtual

IMÁGENES BIDIMENSIONALES





IMÁGENES TRIDIMENSIONALES





También pueden ser generadas **mentalmente**, como las imágenes que formamos en nuestra mente al imaginar algo. Pero...

¿CÓMO SE GENERA LA IMAGEN EN NUESTRA MENTE O EN EL OJO?





**1. Proceso en el Ojo
(Percepción Visual)**



**2. Proceso en el Cerebro
(Interpretación de la Imagen)**



1. Proceso en el Ojo (Percepción Visual)

Entrada de luz

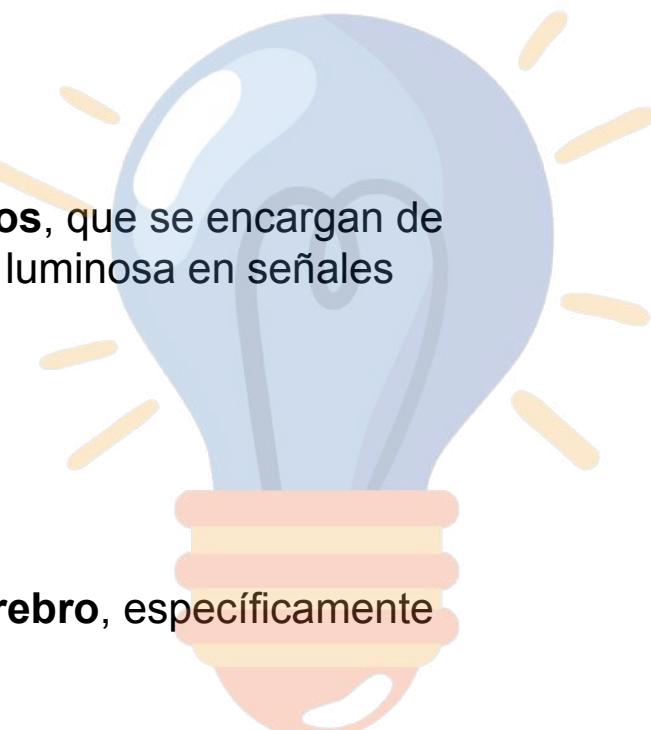
La luz pasa a través de la **córnea** y la **pupila**, y es enfocada por el **cristalino** hacia la **retina**.

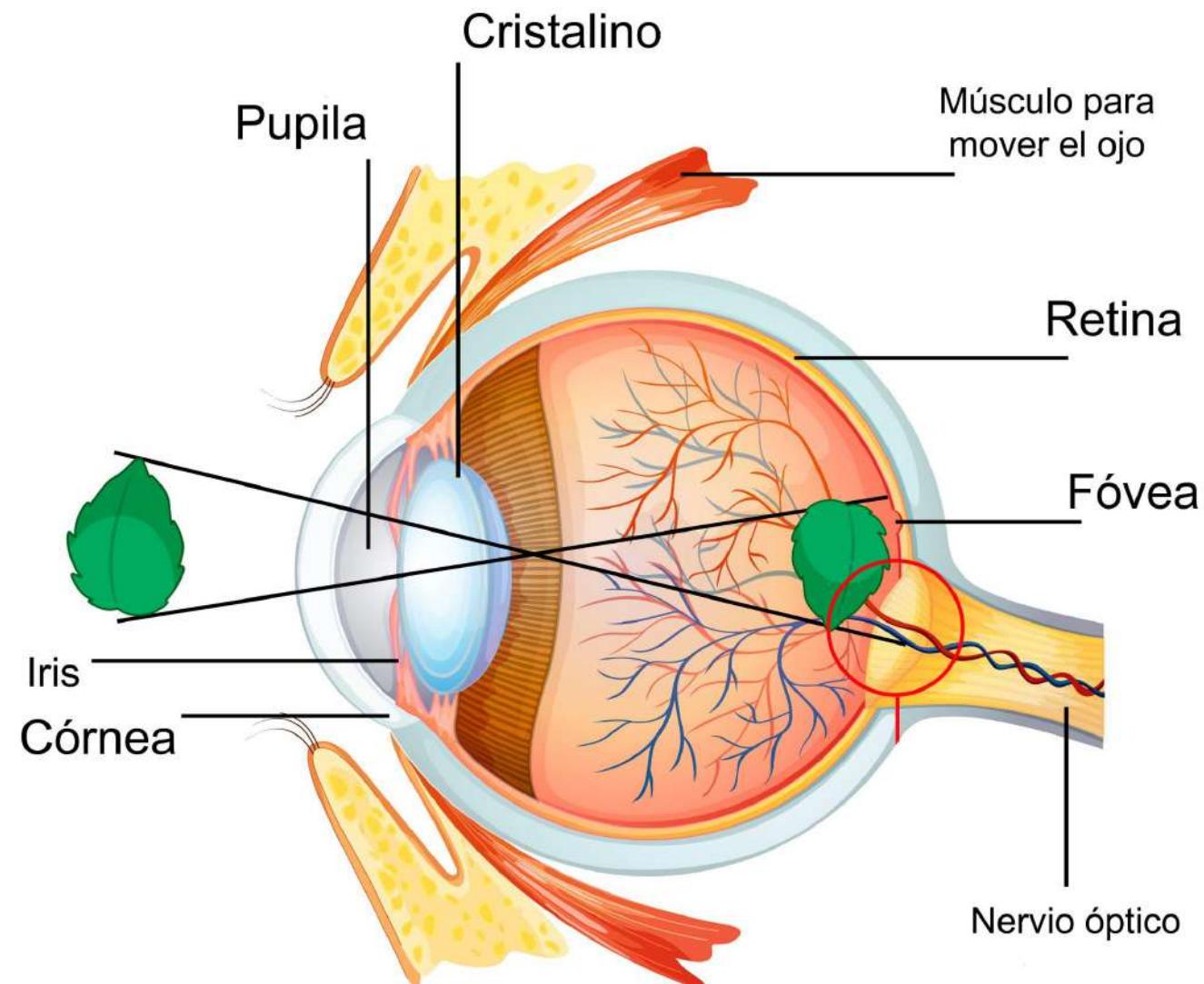
Formación de la imagen en la retina

La retina contiene células fotorreceptoras llamadas **bastones** y **conos**, que se encargan de detectar la luz y el color. Estas células transforman la información luminosa en señales eléctricas.

Transmisión al cerebro

Las señales eléctricas viajan a través del **nervio óptico** hacia el **cerebro**, específicamente hacia la **corteza visual** en el lóbulo occipital.



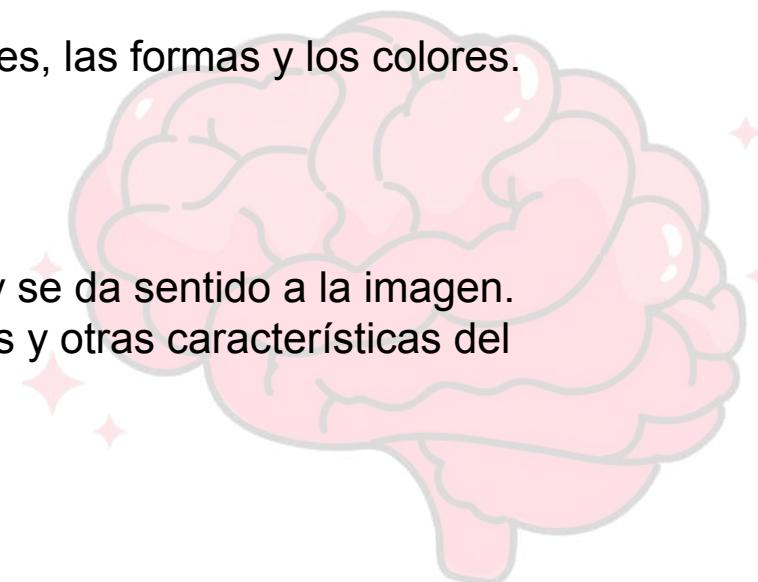


2. Proceso en el Cerebro (Interpretación de la Imagen)

Una vez que las señales llegan al cerebro, se lleva a cabo la interpretación y construcción de la imagen en nuestra mente.

Corteza visual primaria

Aquí es donde se recibe la información básica, como los bordes, las formas y los colores.



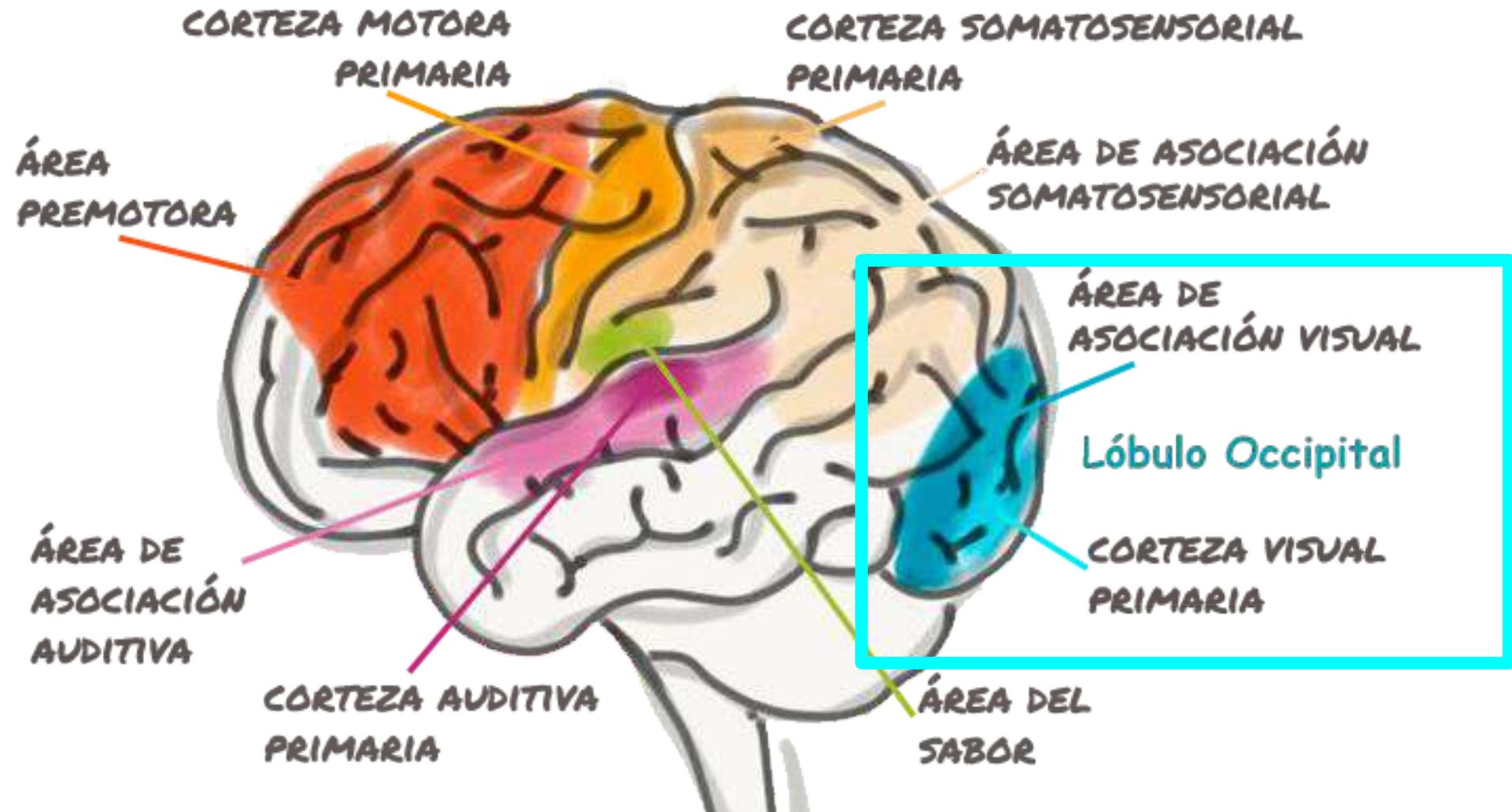
Procesamiento de patrones

En otras áreas del cerebro, se reconocen patrones, texturas y se da sentido a la imagen. Estas áreas ayudan a identificar objetos, rostros, movimientos y otras características del entorno.

Memoria y emociones

El cerebro también utiliza la memoria y las emociones para interpretar lo que vemos. Si vemos algo familiar, lo reconocemos más rápido, o si está relacionado con una experiencia previa, puede evocar emociones.





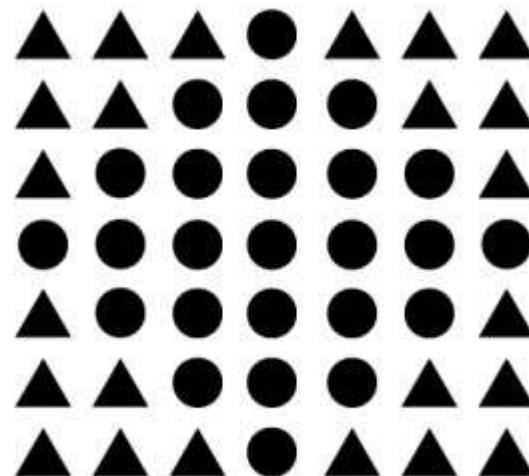


PERO QUÉ OCURRE CUANDO NUESTRO CEREBRO
INTERPRETA ERRÓNEAMENTE LA INFORMACIÓN
VISUAL, GENERANDO UNA IMAGEN QUE NO
CORRESPONDE AL OBJETO REAL

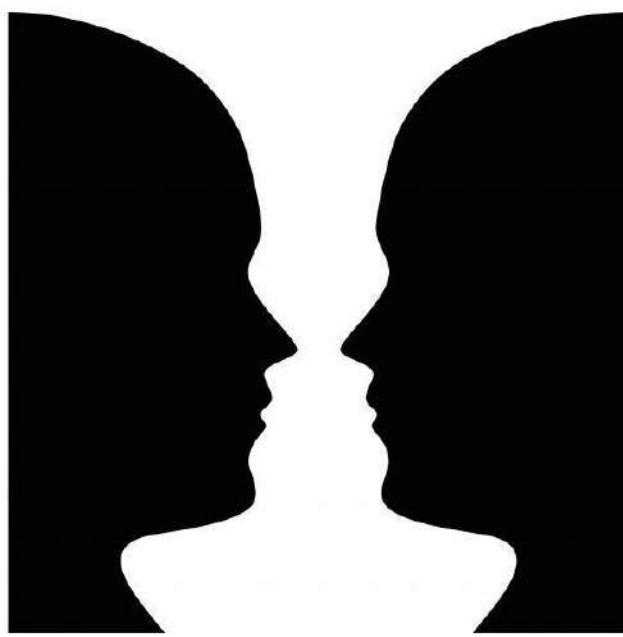


La **percepción visual** es el proceso mediante el cual nuestros ojos y cerebro trabajan juntos para interpretar lo que vemos.

Pero la **percepción es subjetiva**, pues las imágenes se analizan en base con las vivencias, la cultura y la experiencia personal. Las [Leyes de la Gestalt](#), desarrolladas por los psicólogos del movimiento alemán Gestalt, se basan en la premisa de que **el todo es superior a la suma de sus partes**.

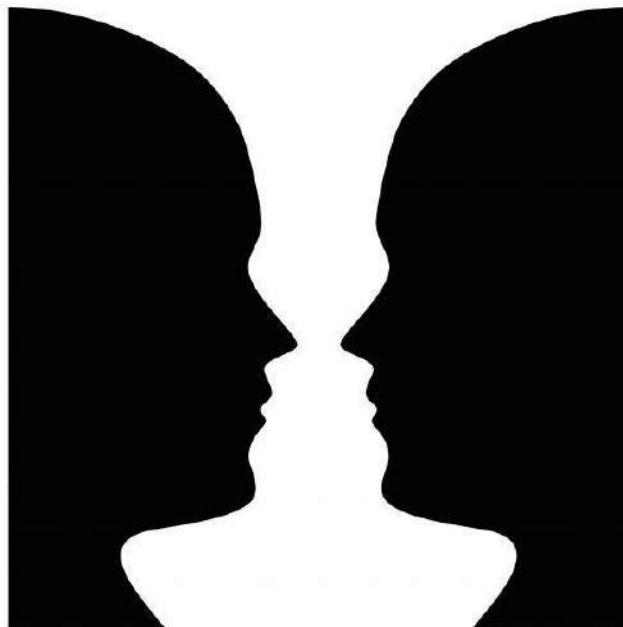


VAMOS A PONER A PRUEBA NUESTRA PERCEPCIÓN



Ley de la figura - fondo

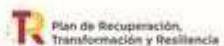
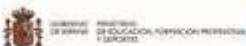
CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED



Edgar Rubin



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



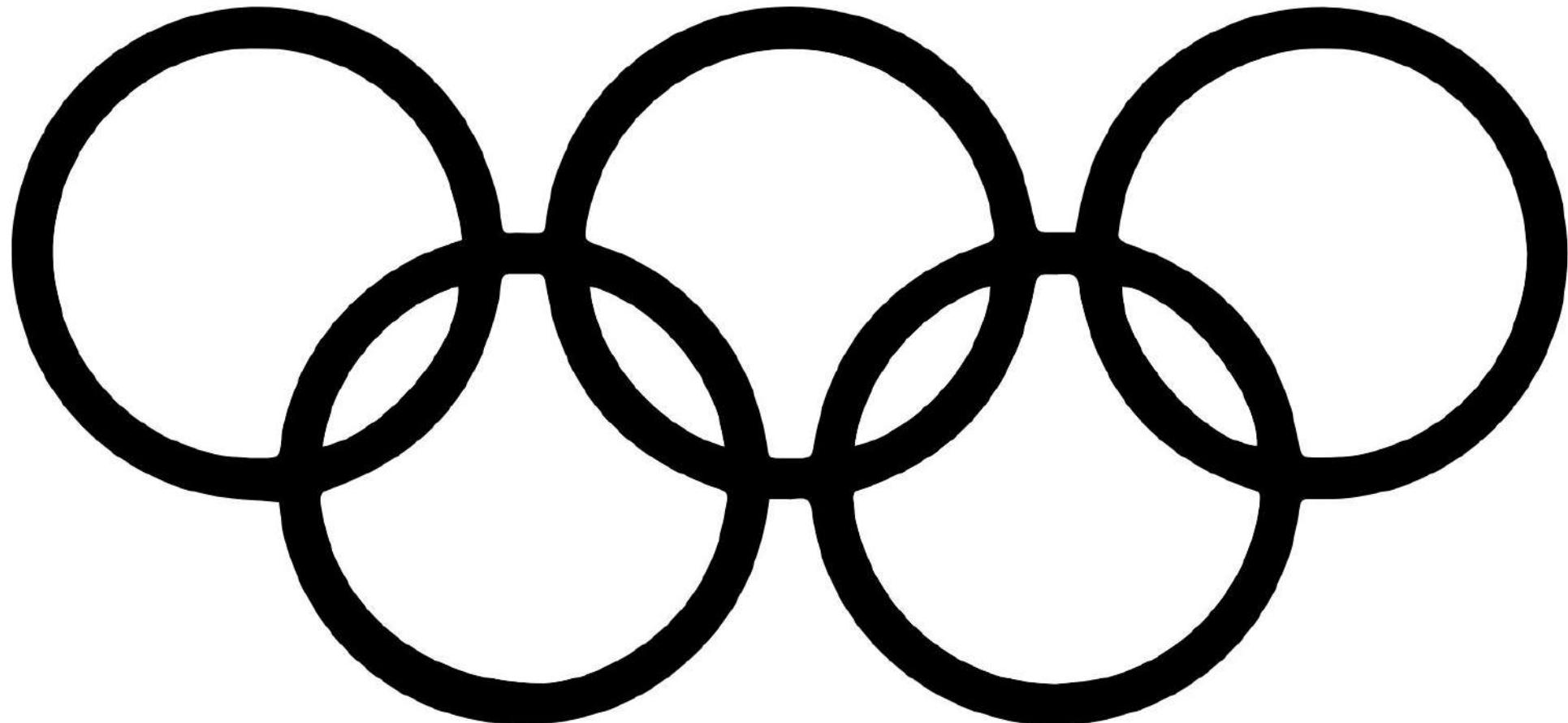
El **jarrón de Edgar Rubin** es un ejemplo clásico de la **teoría Gestalt** que ilustra el principio de "figura y fondo".

Este principio sugiere que en cualquier imagen visual, tendemos a distinguir entre un objeto principal (la figura) y el fondo sobre el que está ubicado.

En el caso del jarrón de Rubin:

- Si ves el **jarrón** (la figura blanca en el centro), el fondo sería la parte negra.
- Si ves las **caras** que se miran una a la otra (las figuras negras), entonces el jarrón se convierte en el fondo.

La mente busca evitar la incertidumbre, por eso es incapaz de ver las dos figuras a la vez, o vemos una u otra.

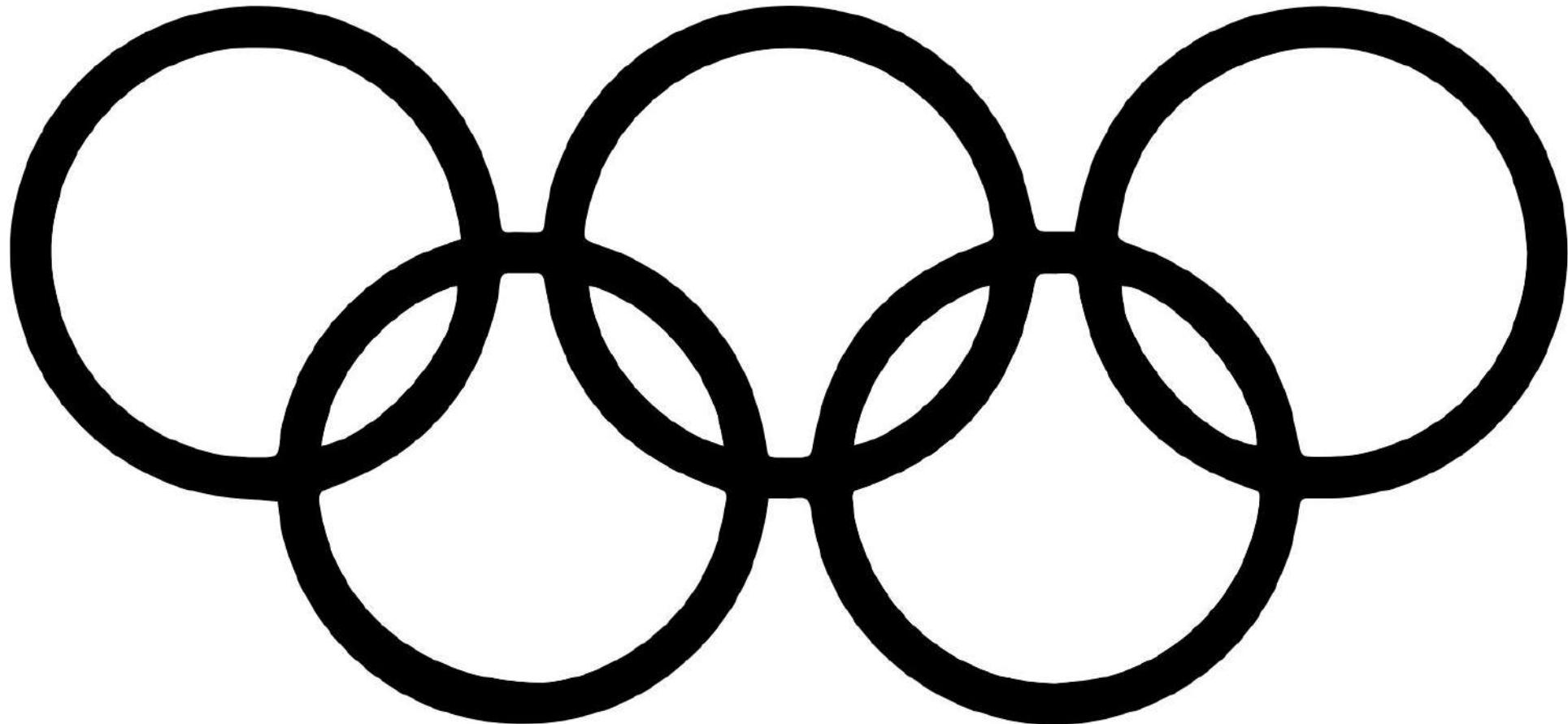


Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



Ley de la simetría

La mente tiende a agrupar y percibir las formas simétricas como un único objeto o unidad, favoreciendo la percepción de equilibrio y estabilidad en lo que vemos



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



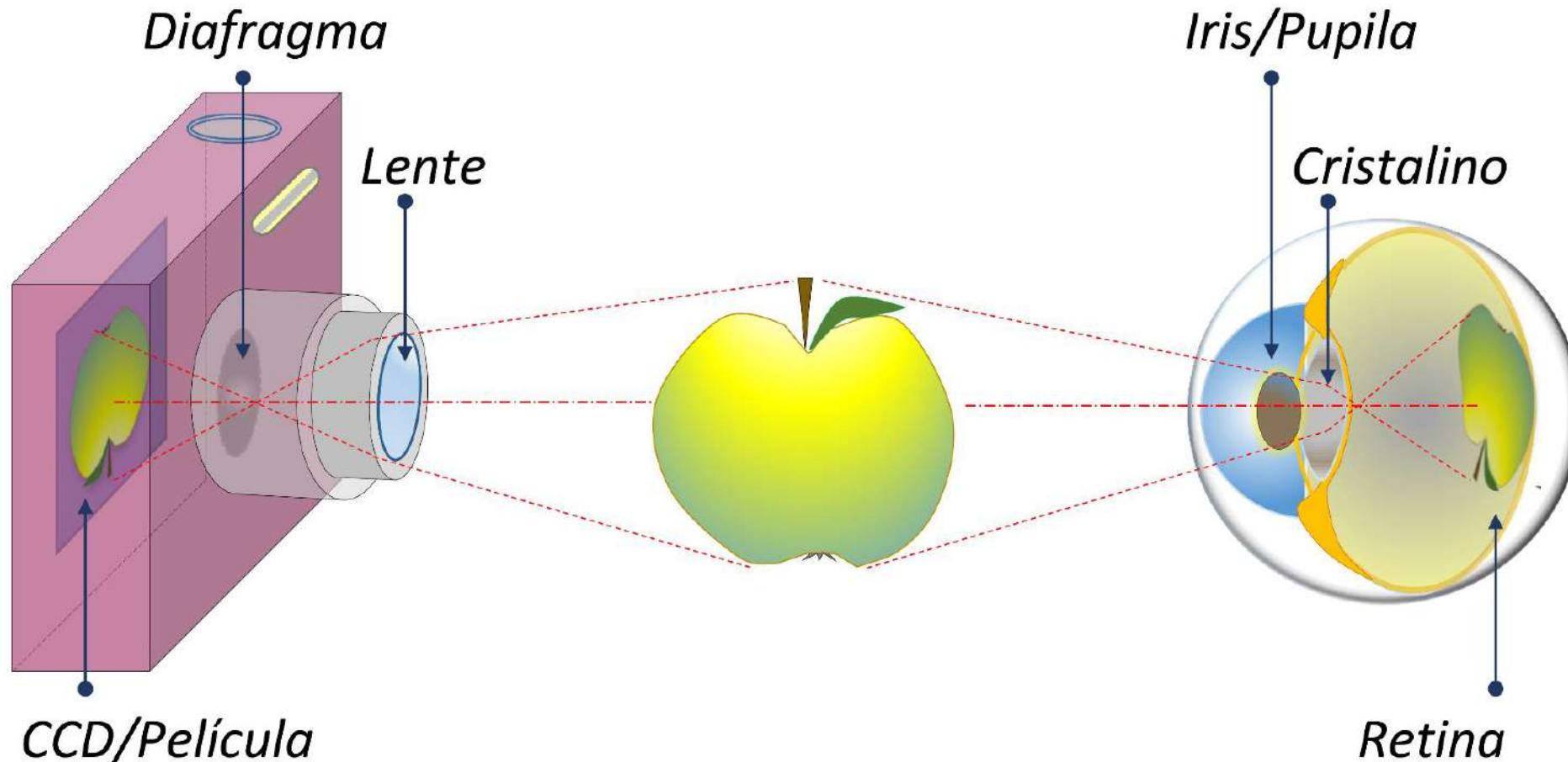
Ley de cierre

Tendencia de nuestro cerebro a completar los espacios de una composición cuando los elementos no llegan a cerrarse



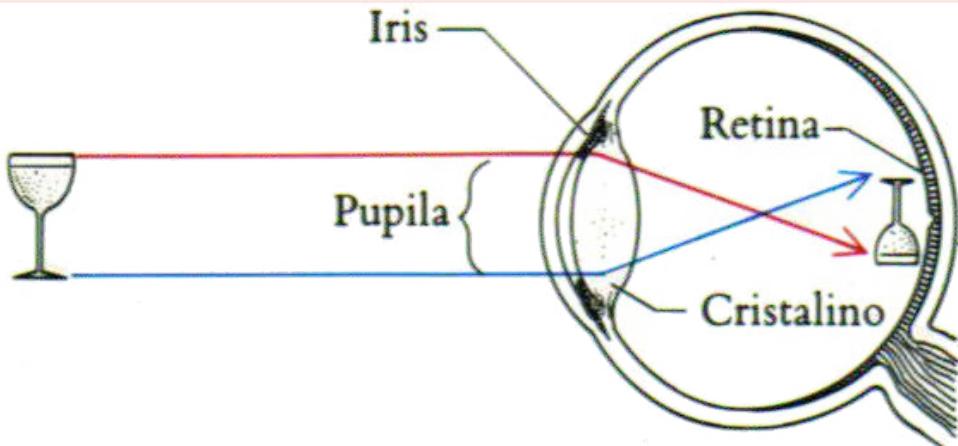
OJO HUMANO VS. CÁMARA FOTOGRÁFICA





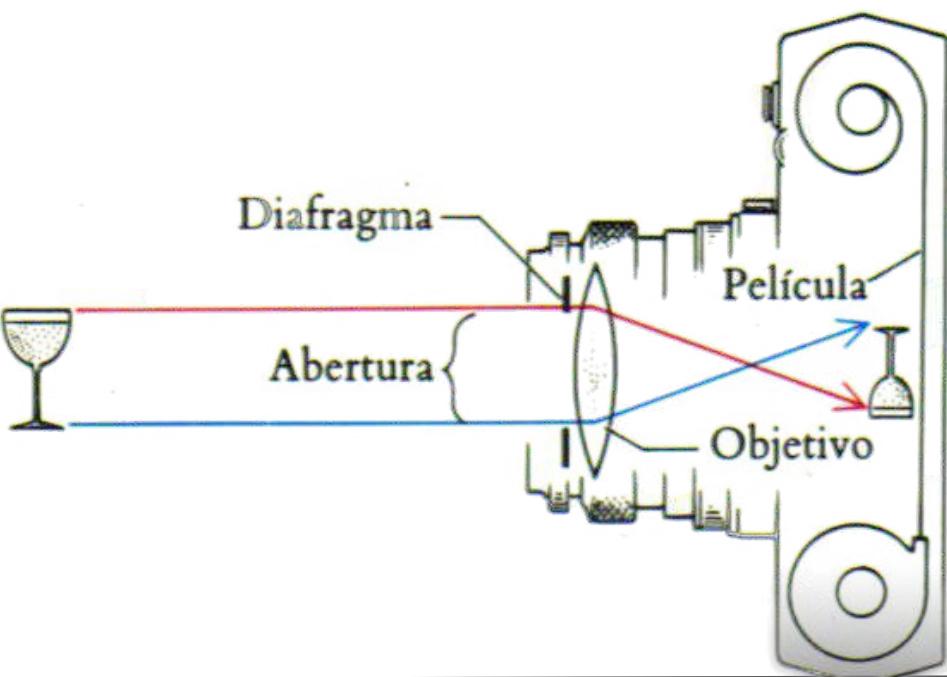
Iris/Pupila vs. Diafragma

El Iris es el encargado de regular el flujo de luz que entra por la pupila. En la cámara, la parte que desempeña esta función es el diafragma. Su apertura y la velocidad en que se abre y se cierra el obturador (capa que deja pasar luz o no) regula la cantidad de luz que pasa por el objetivo hacia el sensor de la cámara.



Córnea/Cristalino vs. Lente/Objetivo

La córnea y el cristalino son lentes que enfocan los rayos de luz en el punto exacto de la retina, esta función la realiza el objetivo de la cámara. Lentes convergentes para enfocar los puntos de luz en un foco.



Retina vs. Sensor

La retina es la "pantalla" en la parte posterior del ojo donde se proyectan las imágenes. Contiene células sensibles a la luz llamadas conos (para el color) y bastones (para la luz tenue y el movimiento).

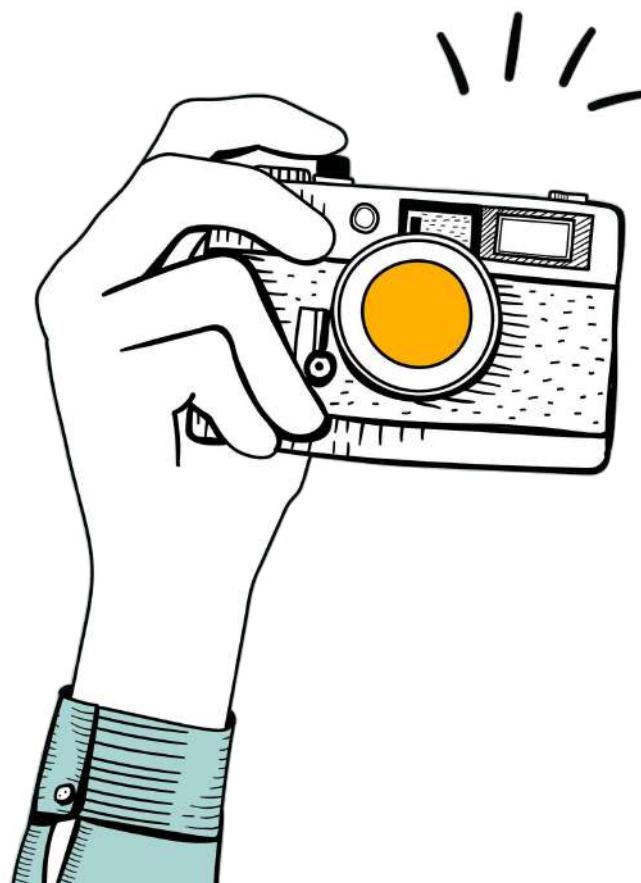
En una cámara digital, el sensor (como un sensor CCD o CMOS) reemplaza a la retina. Convierte la luz que llega a través del lente en señales electrónicas para crear en pixeles la imagen digital.

ASÍ QUE...

- **¿QUÉ ES UNA FOTOGRAFÍA?**

Una ***fotografía*** es una imagen capturada mediante la acción de la luz sobre un material fotosensible o un sensor digital, utilizando una cámara fotográfica.

Es el resultado de un proceso que implica la captura de un instante o escena de la realidad, congelando ese momento en el tiempo.



De origen griego, ***Phos*** (φως) que significa luz y ***graphos*** (γραφίς) que significa escritura.

"escribir o dibujar con la luz"

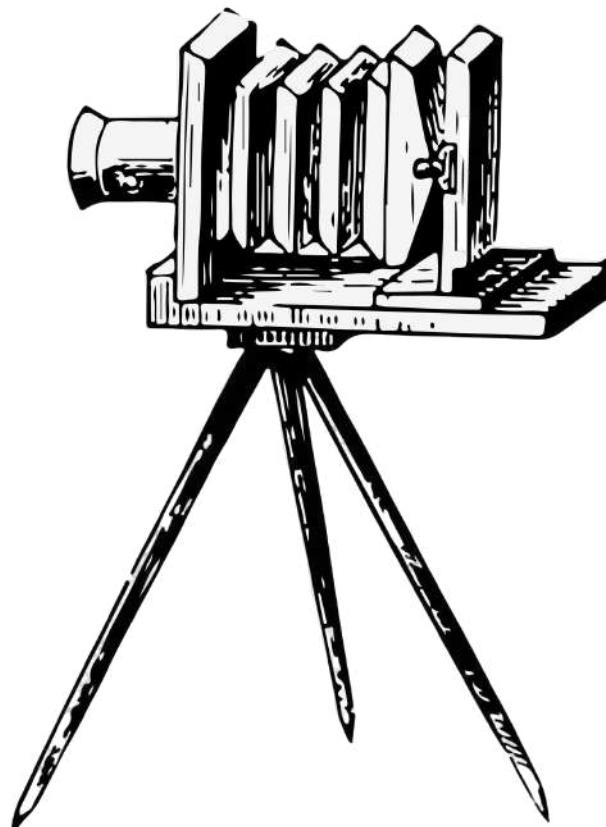
¿CUAL ES SU ORIGEN?

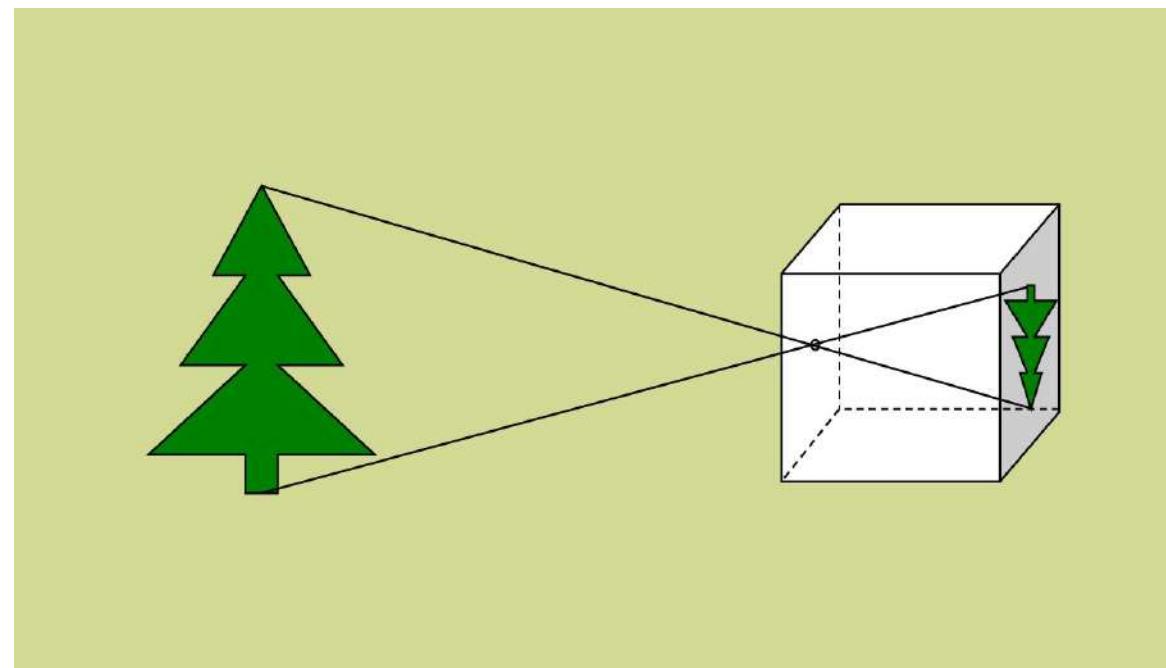
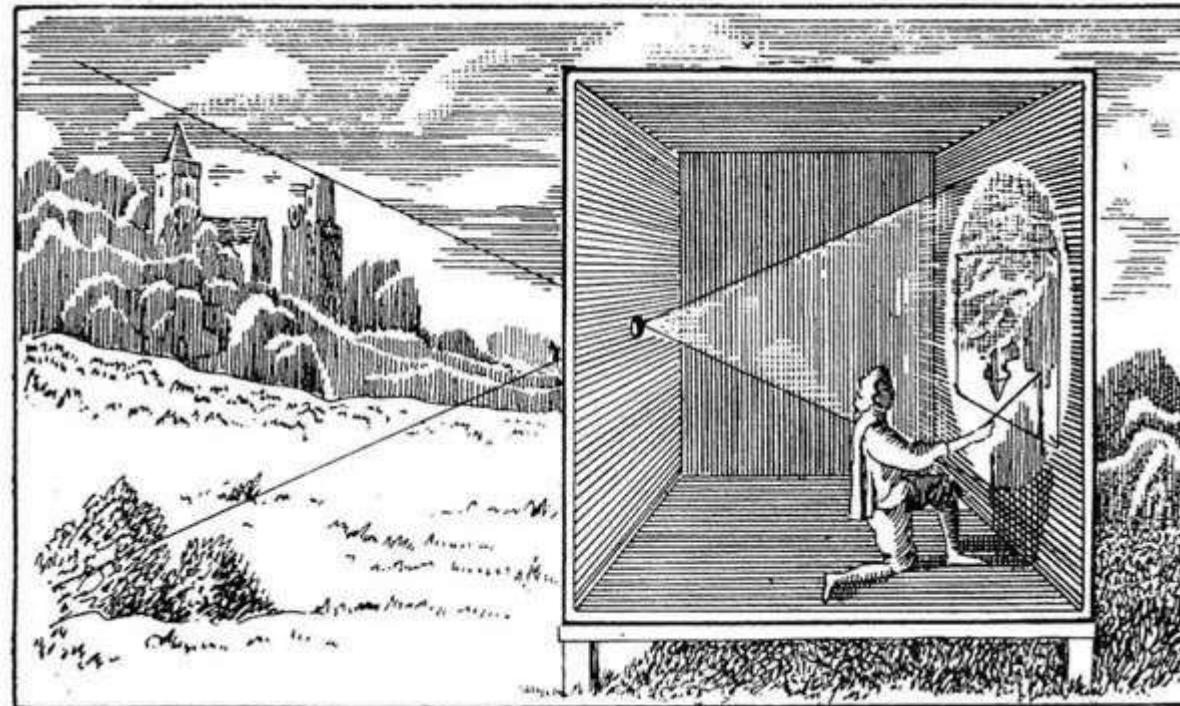


Cámara oscura (siglos IV a.C. - XVI)

La cámara oscura fue uno de los primeros dispositivos que sentó las bases de la fotografía. Ya en el siglo IV a.C., filósofos como Aristóteles describieron el principio de la cámara oscura: **un cuarto oscuro con un pequeño agujero que permite que la luz del exterior proyecte una imagen invertida en la pared opuesta.**

Aunque este fenómeno permitía observar imágenes, no había manera de capturarlas de forma permanente.



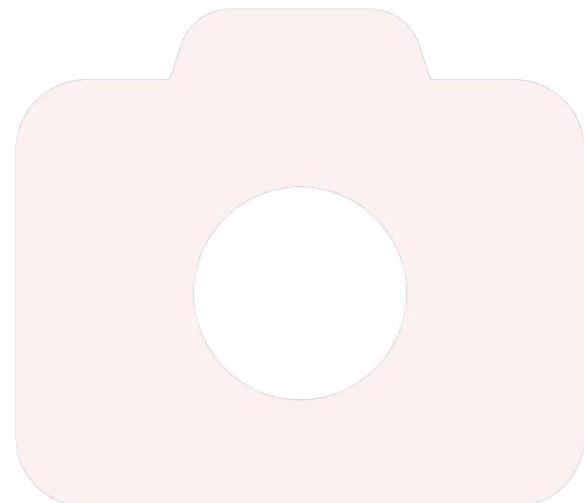


1827 - Joseph Nicéphore Niépce

Utilizando una placa de peltre recubierta de betún de Judea (una sustancia fotosensible), Niépce creó una imagen de su patio llamada *Vista desde la ventana en Le Gras*.

El proceso, conocido como heliografía, requería una exposición de ocho horas para capturar la imagen.

[Para saber más](#)



1 - "Vista desde la ventana en Le Gras" - 1927



1827 - Louis Daguerre - Daguerrotipo

Fue el primer procedimiento fotográfico anunciado y difundido oficialmente en el año 1839. Fue desarrollado y perfeccionado por Louis Daguerre, a partir de las experiencias previas inéditas de Niépce.

El secretario de la Academia, François Arago, quien vio en el daguerrotipo una tecnología versátil, servible para todo tipo de utilidades, consideró que debía estar en manos de todo el mundo para contribuir a la igualdad social. Finalmente, el Estado francés compró la patente y difundió el proceso del daguerrotipo para el uso público.

"Boulevard du Temple" Louis Daguerre. Primera fotografía de la historia donde aparece una persona - 1938



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU

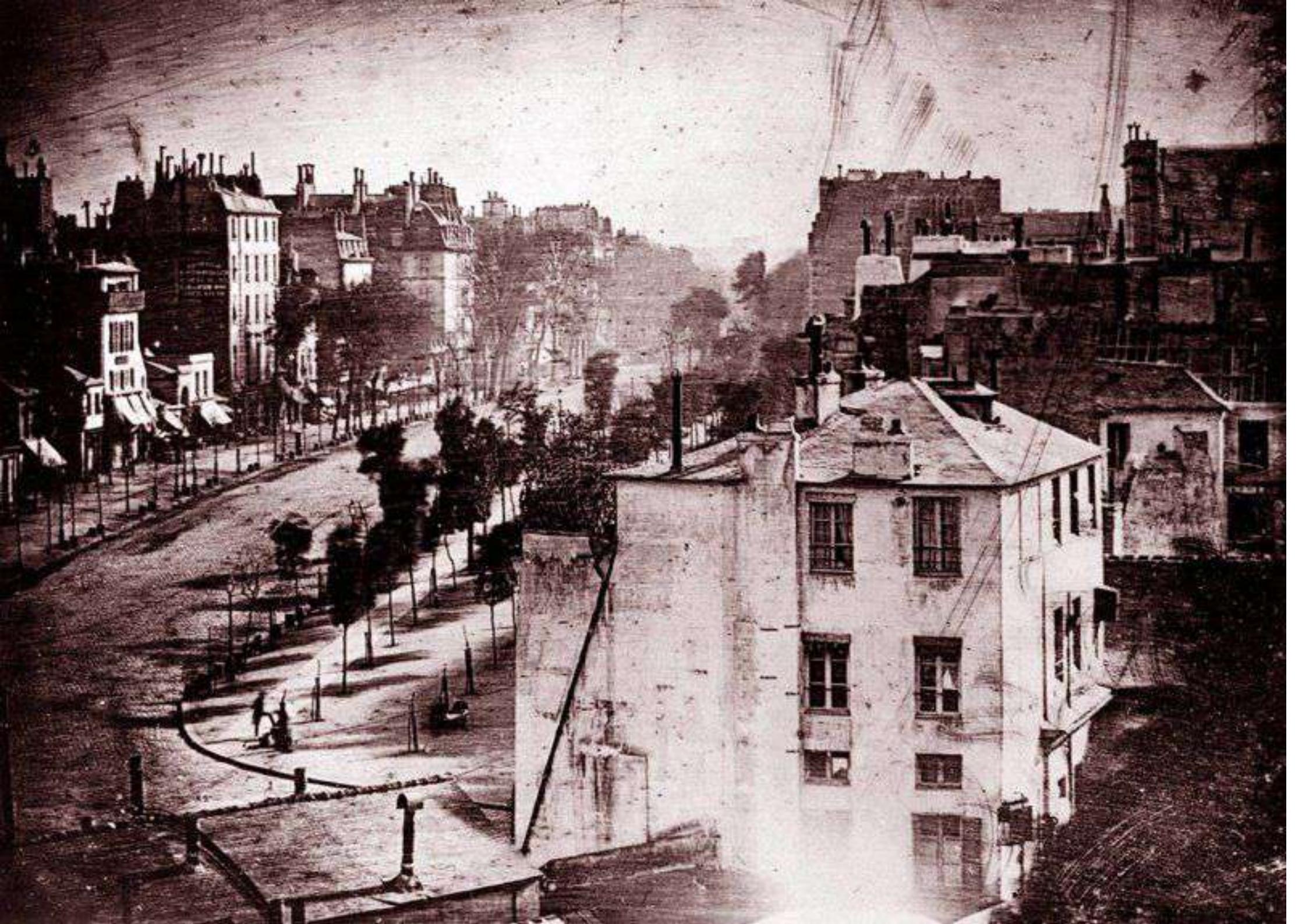


GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO





Cómo realizar una cámara oscura o estenopeica en casa

Video

Como hacer una cámara oscura

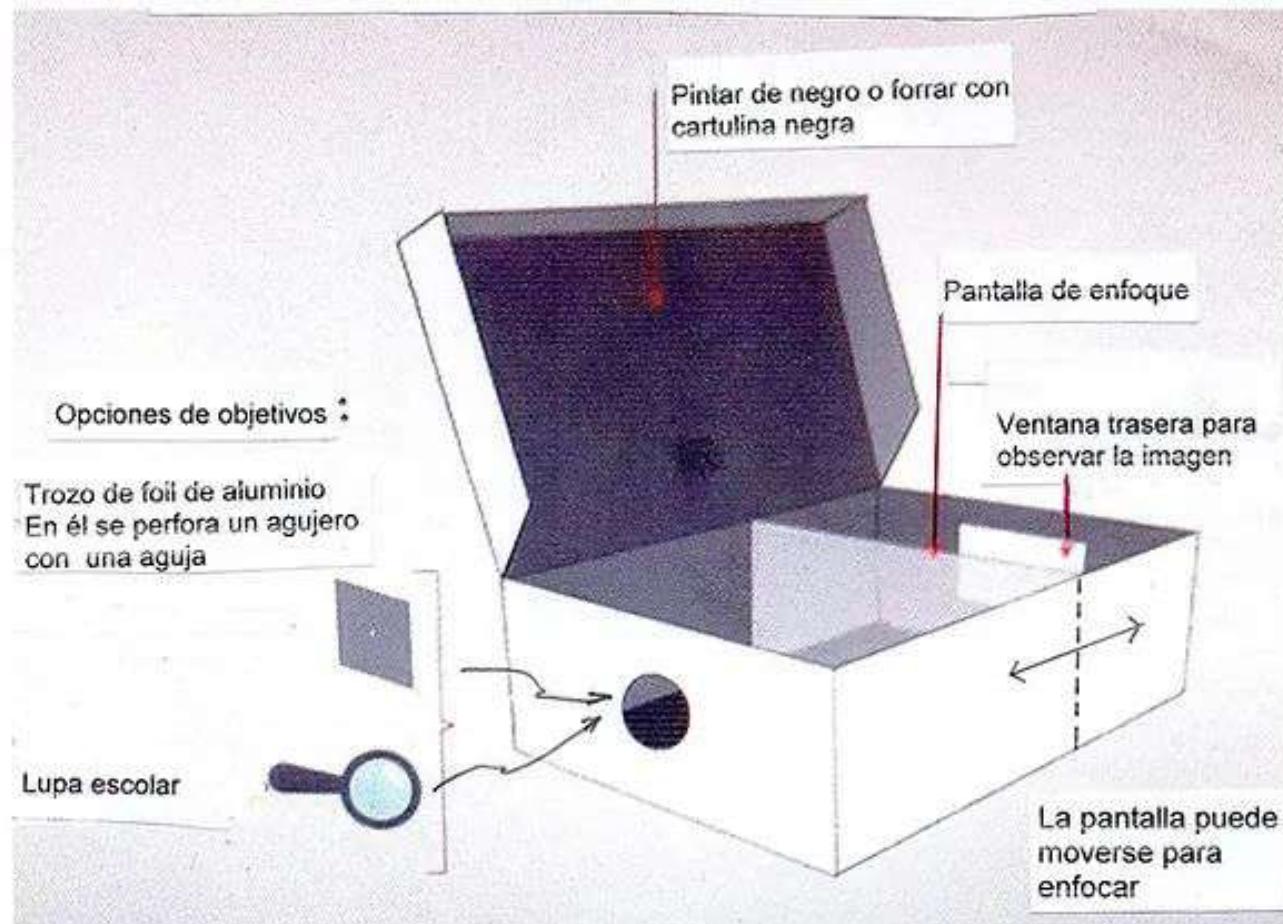
Materiales necesarios:

- Una caja de cartón grande o una lata vacía con tapa
- Papel de aluminio o papel negro opaco
- Cinta adhesiva negra o similar
- Tijeras
- Papel de calcar o papel vegetal
- Una aguja o alfiler
- Cinta adhesiva normal
- Papel o cartulina para hacer el obturador



Cómo realizar una cámara oscura o estenopeica en casa

ESQUEMA DE CAMARA OSCURA CON UNA CAJA DE ZAPATOS.



LA FOTOGRAFÍA ACTUAL



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE

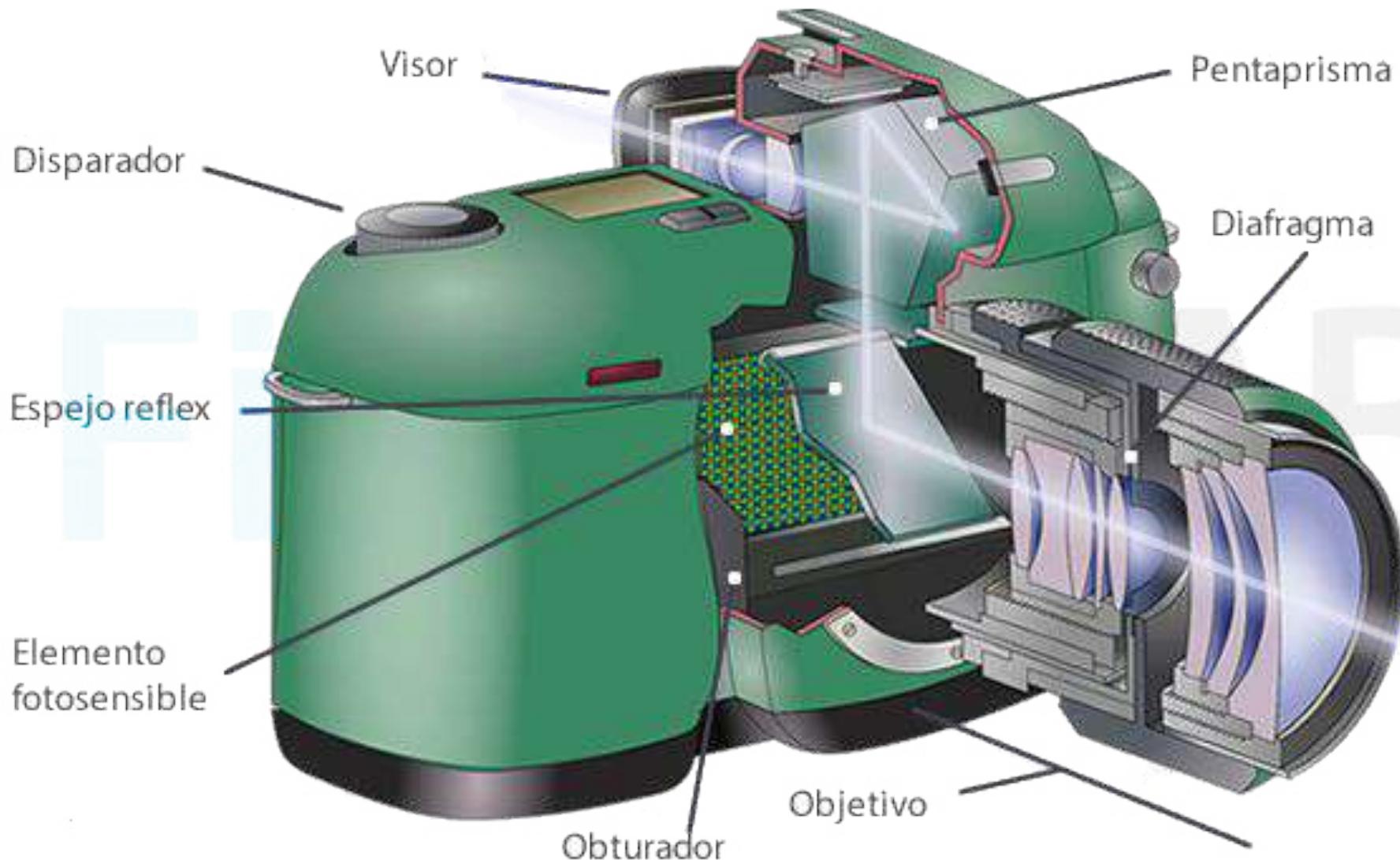


Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Funcionamiento de una cámara reflex



Analógica

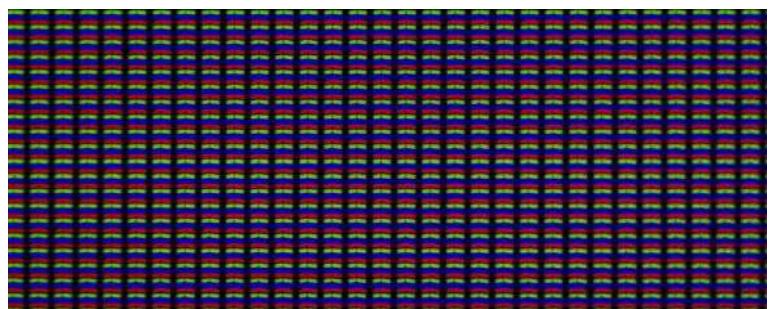
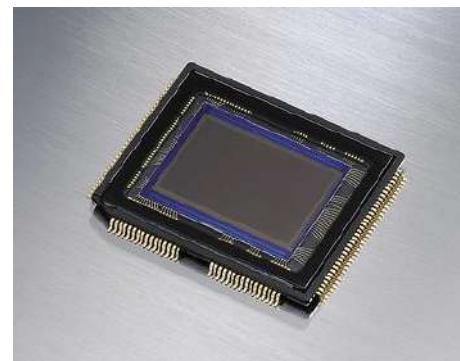
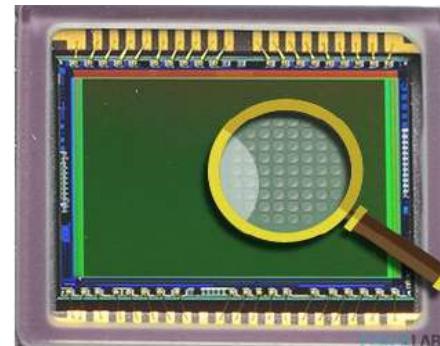
Cuando se usa **película fotográfica**

Digital

Cuando se emplean sensores y memorias electrónicas para almacenar la imagen.

- **Sensores CCD**
Más habituales en las cámaras digitales.
- **Sensores CMOS**
Más comunes en los smartphones.

Los sensores están formados por **Pixel**es, **diminutos sensores sensibles a la luz** y también se le llama a la **unidad más pequeña de una imagen digital**. Es un punto de color (de la mezcla RGB).





Funcionamiento de un móvil

Lente: la lente de un iPhone permite que la luz entre y enfoque la imagen en el sensor.

Sensor de imagen: captura la luz que entra a través del lente y la convierte en datos digitales (píxeles) que forman la imagen.

Procesador de imagen: Una vez que el sensor captura la imagen, el procesador de imagen del iPhone procesa estos datos para mejorar la calidad, ajustar el color, el enfoque y reducir el ruido.



Software de cámara: la app de cámara del iPhone usa algoritmos inteligentes para optimizar automáticamente los ajustes como el balance de blancos, exposición y enfoque, haciendo que sea fácil tomar fotos de alta calidad.

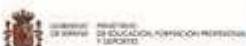
Estabilización: algunos modelos tienen estabilización óptica de imagen, que ayuda a reducir el movimiento y el desenfoque cuando se toman fotos o videos.



- FAMILIARIZARSE CON LA CÁMARA DE TU SMARTPHONE



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



Calentamiento – Conociendo la Cámara (15 minutos)

- **Familiarización.** Abrimos la cámara y explora las opciones que tiene:

1. Cambiar entre modo foto y video

Usar el zoom (dedos en la pantalla)

Ajustar la exposición (tocando la pantalla para cambiar el brillo)

Cómo enfocar (tocando el objeto que quieren resaltar)

2. A la caza de detalles (30 minutos)

El reto consiste en encontrar objetos pequeños o detalles curiosos a tu alrededor y capturarlos con la cámara.

El patrón de la textura en la tela de una silla

La textura de una pared antigua

Los reflejos de la luz en un vaso

Cuando tengáis una o dos fotos que os gusten, las compartís por el grupo de whatsapp



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

PORTABILIDAD

FACILIDAD DE USO

FUNCIONES INTEGRADAS

EDICIÓN

CONECTIVIDAD



La lente u objetivo de una cámara es el conjunto de elementos ópticos que dirige la luz hacia el sensor. La mayoría de móviles actuales tienen de 3 a 4 lentes, que suelen ser principal, gran angular, teleobjetivo (no es zoom) y macro.

Muchos *Smartphones* tienen varias cámaras en la parte trasera, normalmente son:

Cámara Gran Angular (Wide) → x1

Cámara Ultra Gran Angular (Ultra-Wide) → x0,5

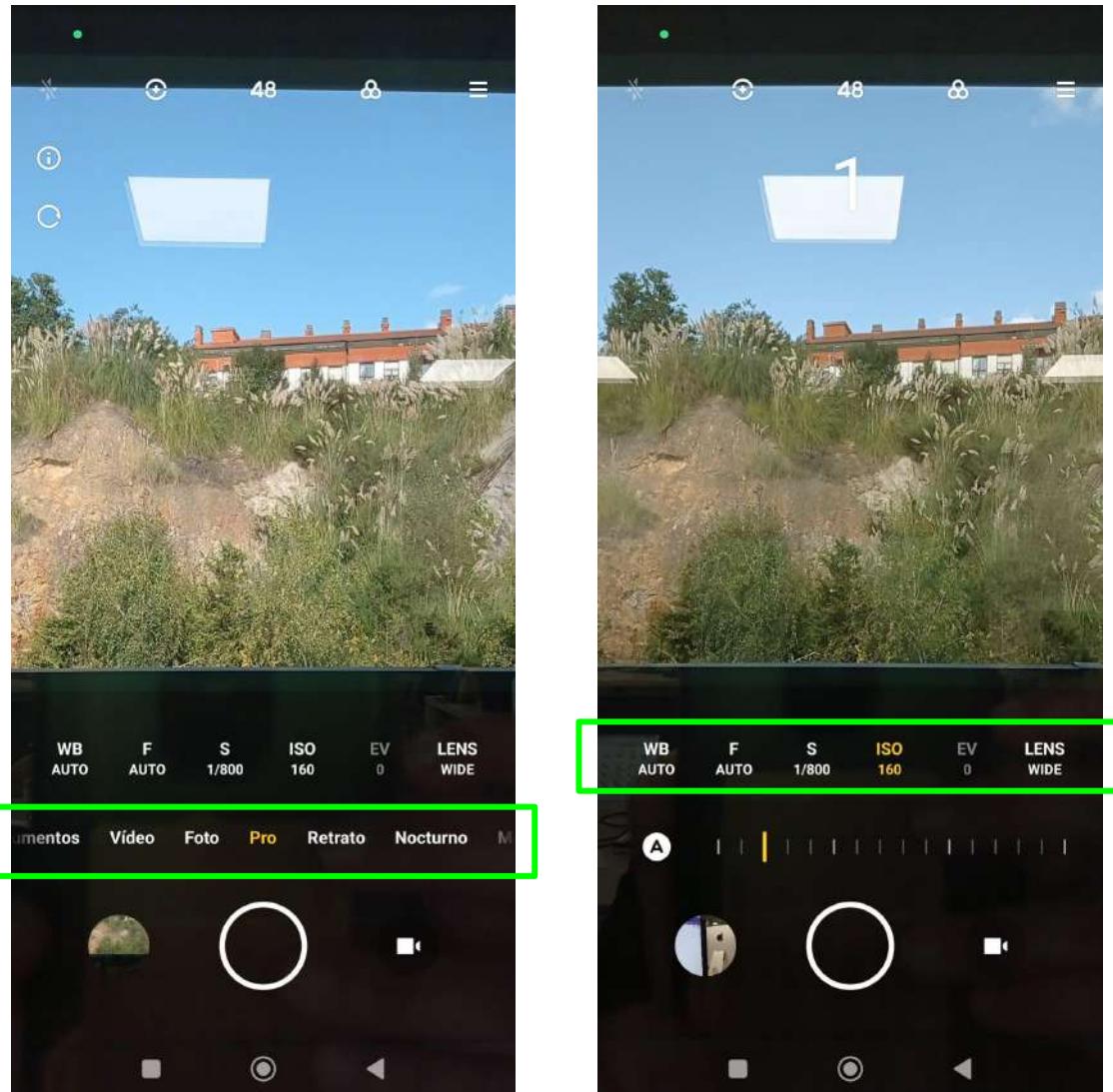
Cámara Teleobjetivo (Telephoto) → x2,5



Modos Automáticos y Especializados

Los **modos automáticos**, como "Auto", "Retrato", "Nocturno", nos permiten **capturar fotos con facilidad**, mientras el software de la cámara ajusta automáticamente los parámetros (exposición, balance de blancos, etc.).

Los **modos especializados** nos permite **ajustar parámetros avanzados** para ampliar el rango de posibilidades que nos puede dar una imagen. Algunos de estos son el modo "Panorámica" (para fotos de gran angular), "Pro" o "Manual" (que permite ajustar parámetros como ISO, velocidad de obturación y enfoque).



Exposición

La **exposición** en una cámara es simplemente la cantidad de luz que entra en el sensor para crear una foto. Si entra mucha luz, la foto sale muy clara (sobreexpuesta), y si entra poca luz, sale oscura (subexpuesta).

¿Cómo ajustamos la exposición?

- **Toca la pantalla** en el área que quieras enfocar.
- Aparecerá un pequeño ícono o barra de ajuste (generalmente un sol o un círculo).
- **Desliza el ícono** hacia arriba o abajo para aumentar o disminuir la cantidad de luz que entra en la imagen.

Al ajustar la exposición, puedes equilibrar la luz para resaltar los detalles que tú elijas de la textura de la piel o las prendas. A su vez, es útil para generar diferentes atmósferas más dramáticas o alegres.

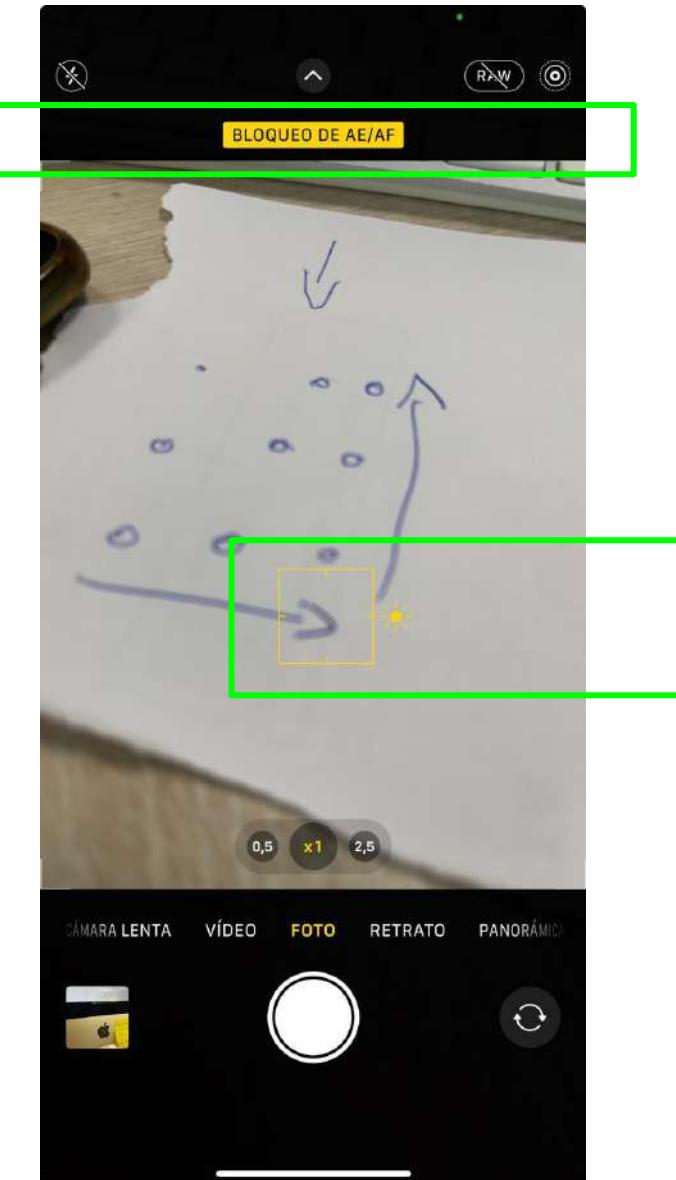


Para enfocar toca la pantalla en el área que deseas mantener nítida.

En retratos, lo ideal es tocar sobre **los ojos del sujeto**, ya que esto asegura que los ojos (una de las partes más importantes de un retrato) estén perfectamente enfocados.

Si la imagen no está suficientemente iluminada, el enfoque puede fallar.

Algunos móviles permiten **bloquear el enfoque**, lo que es útil si el sujeto o el móvil se mueven ligeramente.



HDR

Al activar el **modo HDR**, la cámara del móvil hace automáticamente una serie de fotos rápidas con diferentes exposiciones y las fusiona mediante algoritmos avanzados para producir **una foto final con mayor detalle en todas las áreas**.

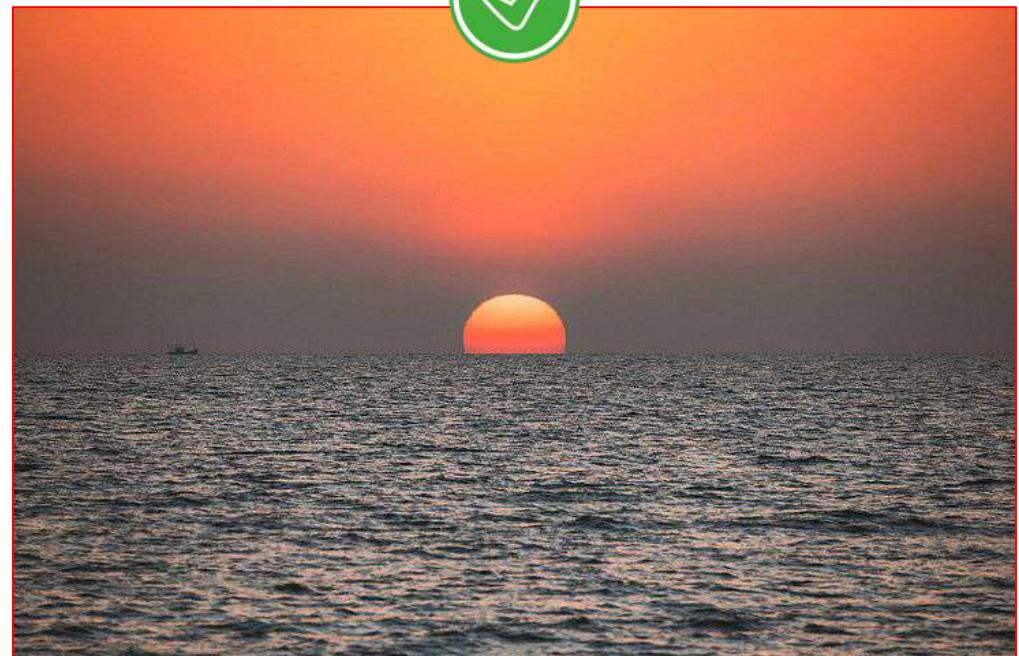
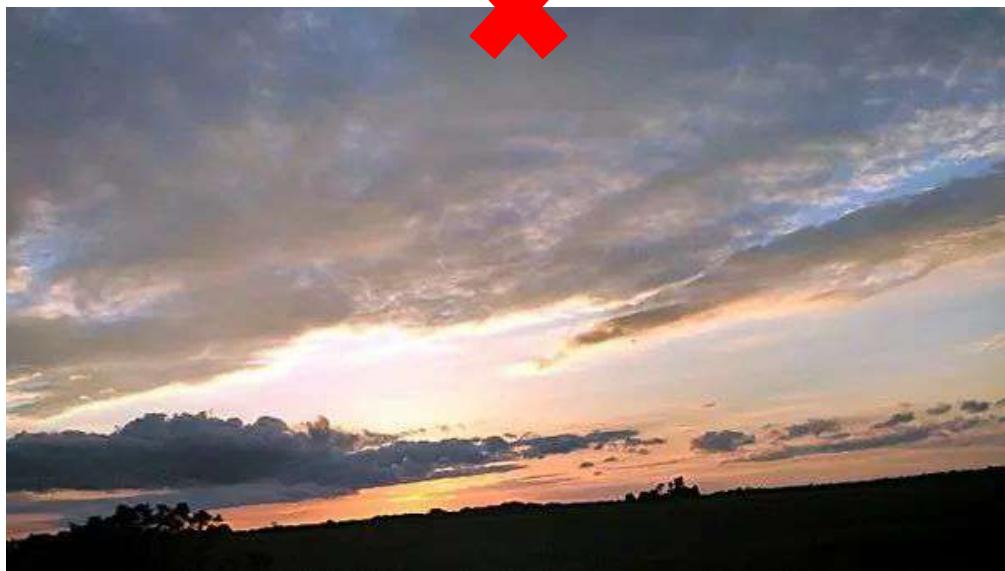
Sirve cuando las condiciones de luz en las escenas tienen un rango amplio de luces y sombras (como paisajes al atardecer). Esto **ayuda a capturar detalles tanto en las áreas más iluminadas como en las más oscuras**.



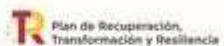
TIPS PARA HACER BUENAS FOTOGRAFÍAS

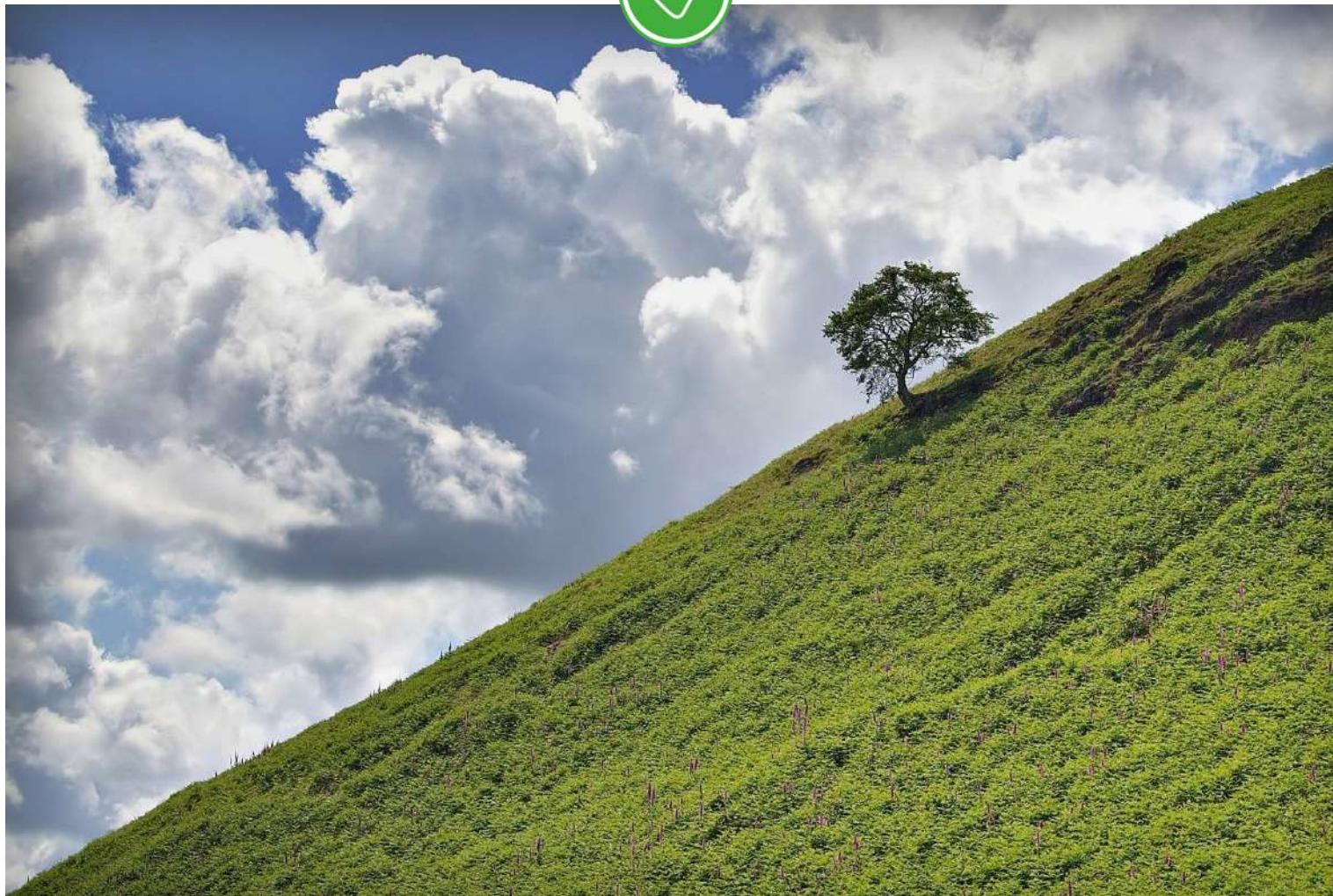
- Tener en cuenta la **regla de los tres tercios**. Activa la cuadrícula en la cámara del móvil. Coloca los elementos más importantes de la foto a lo largo de las líneas o en sus intersecciones para crear una composición más equilibrada y atractiva.
- **Mantén el móvil lo más estable posible** para evitar fotos borrosas. Utiliza ambas manos o apóyate en una superficie estable.
- **Evita sobrecargar la foto** con muchos elementos. Una composición simple, con pocos objetos o sujetos, puede ser mucho más efectiva.
- Las cámaras de los móviles pueden acumular huellas dactilares o polvo que afecten la claridad de la imagen. **Asegúrate de limpiar la lente**.
- **No cortar extremidades a los sujetos** que se sacan en las fotografías, como pies y manos.
- **Mantener el horizonte en línea recta**, la regla del horizonte, por ejemplo, si se saca una foto al mar, la línea del horizonte debe estar recta, no torcida, a no ser que se busque algún efecto especial.





Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU





Caso en el que **no seguir la regla del horizonte** está justificado



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

AJUSTES DE LA CÁMARA PARA PUESTA A PUNTO

1. Ajustar la Resolución de la Cámara

- **Cómo hacerlo:** Ir a la aplicación de la cámara, luego a los **Ajustes** (generalmente en el icono de engranaje) y seleccionar la **resolución** de la foto y video.
- **Recomendación:** Dejar la resolución alta para fotos (por ejemplo, 12 MP o más) si se desea calidad, pero si el almacenamiento es limitado, puedes bajarlo un poco para ahorrar espacio.
- **Para videos:** Optar por **1080p** (calidad Full HD), ya que 4K ocupa mucho espacio y puede no ser necesario para prácticas iniciales. Solo cuando se va a reproducir en 4K.

2. Activar o Desactivar el Flash Automático

- **Cómo hacerlo:** En la cámara, toca el icono del rayo y selecciona la opción "automático", "activado" o "desactivado".
- **Recomendación:** es útil tener el flash activado (en ambientes oscuros) y cuándo es mejor desactivarlo (en lugares bien iluminados o para evitar reflejos).

3. Modo HDR (High Dynamic Range)

- **Cómo hacerlo:** Entra en los ajustes de la cámara y busca la opción **HDR**. Función que mejora los detalles en áreas muy iluminadas y muy oscuras en una foto.
- **Recomendación:** Dejarlo activado si es posible, ya que ayudará a obtener fotos más balanceadas en términos de exposición, especialmente en exteriores o con fuertes contrastes de luz.

4. Activar la Cuadrícula de la Cámara

- **Cómo hacerlo:** En los ajustes de la cámara, buscar la opción de **Cuadrícula** o **Grid**.
- **Recomendación:** mejora las fotos utilizando la **regla de los tercios**, explicándoles que es una herramienta que divide la pantalla en tercios, facilitando el encuadre.



AJUSTES DE LA CÁMARA PARA PUESTA A PUNTO

5. Ajustar el Enfoque y la Exposición Manual

- **Cómo hacerlo:** tocar en la pantalla sobre el objeto que quieren enfocar para mejorar la nitidez. También, algunos móviles permiten ajustar la exposición deslizando el dedo hacia arriba o abajo después de enfocar.
- **Recomendación:** Practicar con diferentes objetos para que vean cómo cambia la claridad y la luz en la foto.

6. Estabilización de Imagen (en video)

- **Cómo hacerlo:** En los ajustes de la cámara de video, buscar la opción de **Estabilización** (EIS o OIS).
- **Recomendación:** Activar esta opción para reducir el movimiento de la cámara, especialmente útil para cuando graben en mano sin trípode.

7. Ajustes de Almacenamiento

- **Cómo hacerlo:** ir a **Ajustes** del sistema, luego a **Almacenamiento**, y revisar cuánto espacio libre tiene el móvil.
- **Recomendación:** asegurarse de tener suficiente espacio disponible para las fotos y videos que van a hacer durante el curso. En caso de que el almacenamiento sea limitado, sugerirles que revisen aplicaciones o archivos que pueden eliminar o considerar el uso de una tarjeta microSD (si es compatible con el dispositivo).

8. Ubicación de las Fotos (Geoetiquetado)

- **Cómo hacerlo:** En la cámara, buscar la opción de **Guardar ubicación** o **Geoetiquetado**.
- **Recomendación:** esta función guarda la ubicación GPS de donde se tomó cada foto. Puede ser útil para recordar dónde se tomaron, pero si se prefiere mantener la privacidad, mejor desactivarla.



AJUSTES DE LA CÁMARA PARA PUESTA A PUNTO

9. Modo Retrato o Modo Belleza (opcional)

- **Cómo hacerlo:** algunos móviles tienen un **Modo Retrato** que desenfoca el fondo para resaltar el rostro de la persona en primer plano, o un **Modo Belleza** que suaviza los rasgos.
- **Recomendación:** activar o desactivar estos modos y cuándo usarlos o no.

10. Actualización de Software (si es necesario)

- **Cómo hacerlo:** ir a **Ajustes > Sistema > Actualización de software** y verificar si hay actualizaciones disponibles.
- **Recomendación:** asegurarse de que el móvil esté actualizado para evitar errores y asegurar el mejor rendimiento de la cámara.





- **TIPOS DE FORMATOS DE FOTOGRAFÍAS**



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

JPEG Joint Photographic Experts Group	RAW o DNG Digital Negative	PNG Portable Network Graphics	GIF Graphics Interchange Format	HEIF High Efficiency Image Format	WEBP
Es el formato más común para las fotografías digitales. Utiliza una compresión con pérdida para reducir el tamaño del archivo	Guarda toda la información capturada por el sensor de la cámara sin ninguna compresión . Es como un negativo digital	Formato sin compresión que es muy útil para gráficos y fotografías con fondos transparentes	Formato de imagen comprimido que soporta animaciones	Utilizado por iPhones y dispositivos modernos. Utiliza compresión avanzada (mejor que JPEG) pero mantiene alta calidad	De Google, es un formato relativamente nuevo que ofrece buenas compresiones sin sacrificar demasiada calidad.
Compatible con casi todos los dispositivos	No compatible con todos los dispositivos	Formatos más grandes que JPG	No adecuado para fotografía de calidad	Aún no compatible con todos los dispositivos	Es compatible con algunos dispositivos Android
El formato más común y popular	Edición profesional	Común en capturas de pantalla	Popular en Android para animaciones en Apps de mensajería	iPhone y algunos Android. Eficiencia de almacenamiento	Usado más en la Web



Formatos fotos en Android

Saber los detalles de una fotografía



Abrimos cualquier foto de la galería y hacemos click en los tres puntos en la parte inferior.



← **Información detallada**

Hora de captura: 18 Septiembre 2024
Miércoles 18:27

Información del archivo: IMG_20240918_182805.jpg
1,82MB 1840x3984px

Datos EXIF: Redmi Note 9, Xiaomi
f/1.79 1/156s ISO100
4.74mm(Distancia focal equivalente 28 mm) Sin flash

Ruta local: Almacenamiento interno/DCIM/Camera/IMG_20240918_182805.jpg

Ubicación: Axpeko Erribera, Astrabudúa, 48950, Vizcaya, España

**Información de la
fotografía.
Formato y dimensiones.**



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



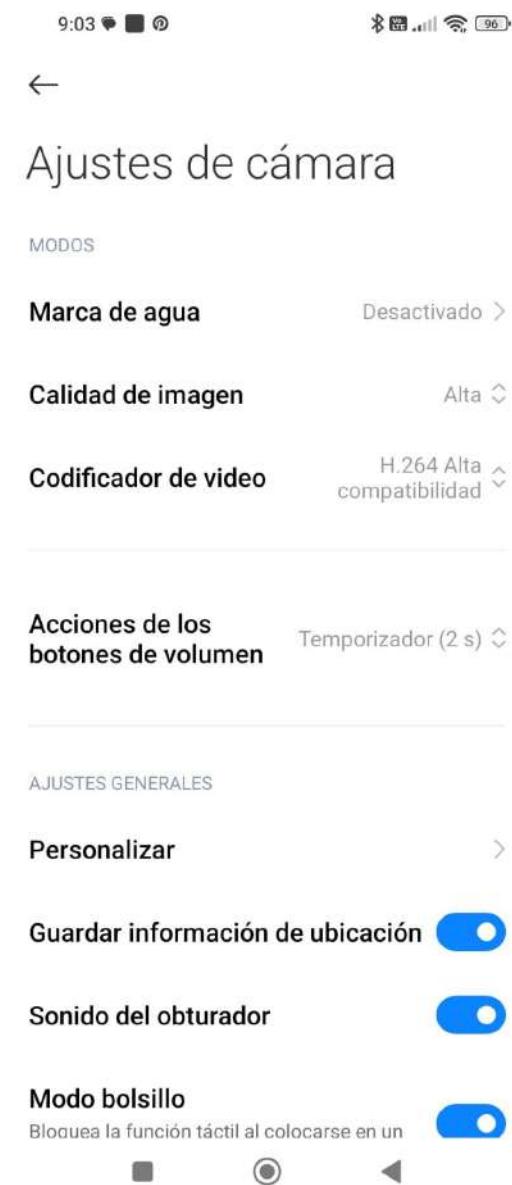
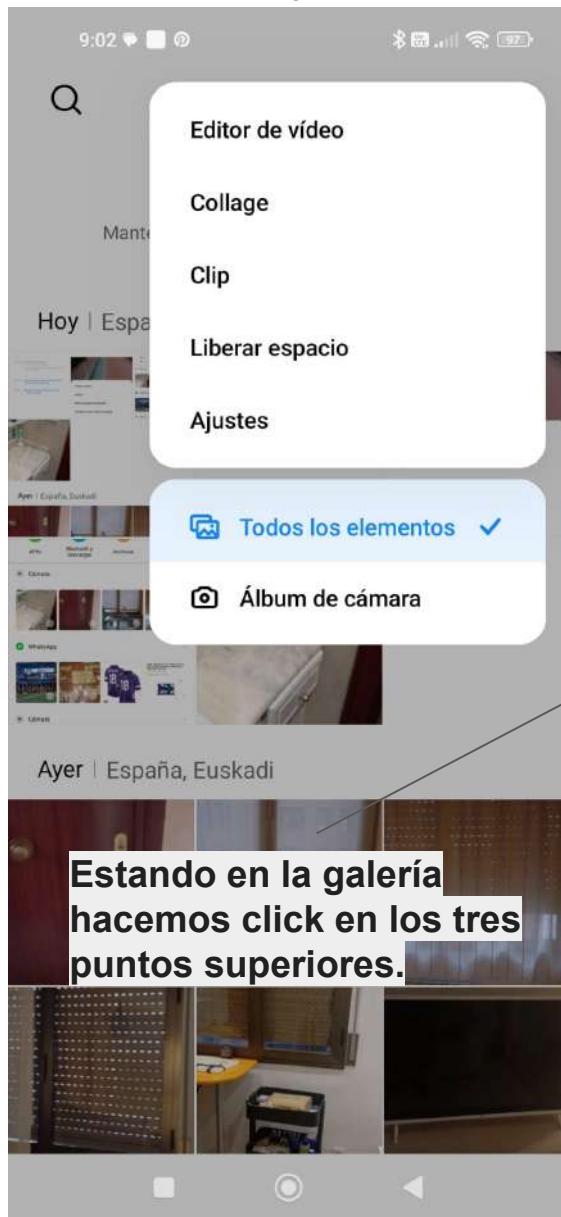
Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKADI
GOBIERNO VASCO

Formatos fotos en Android

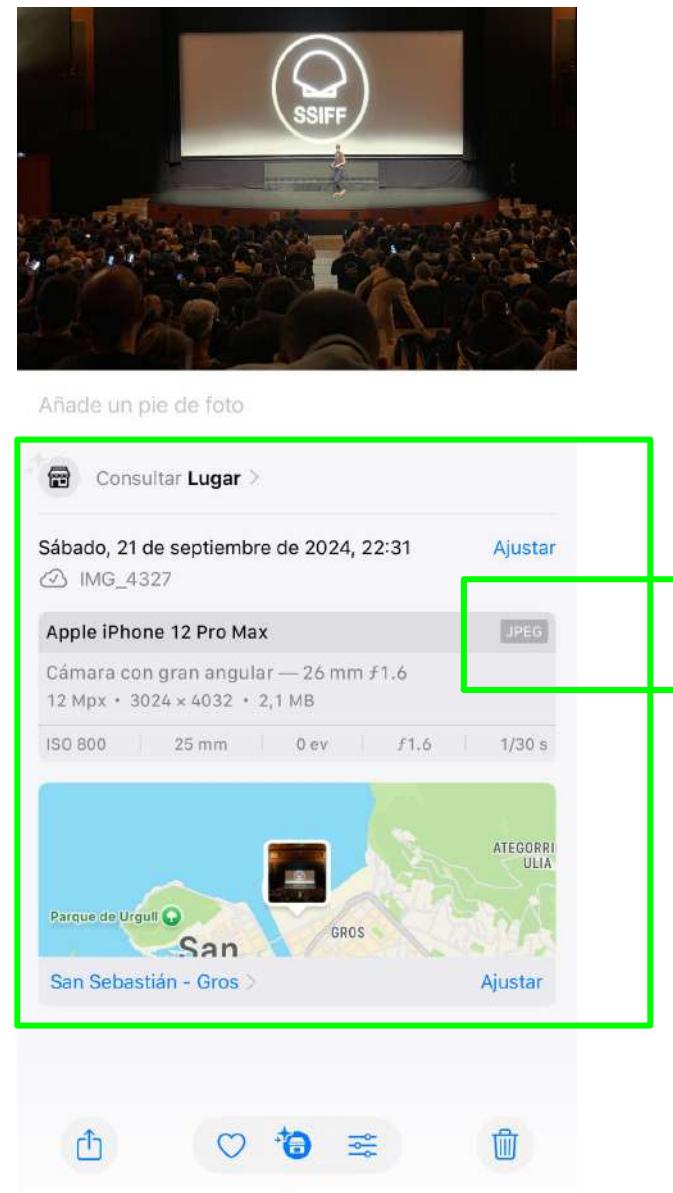
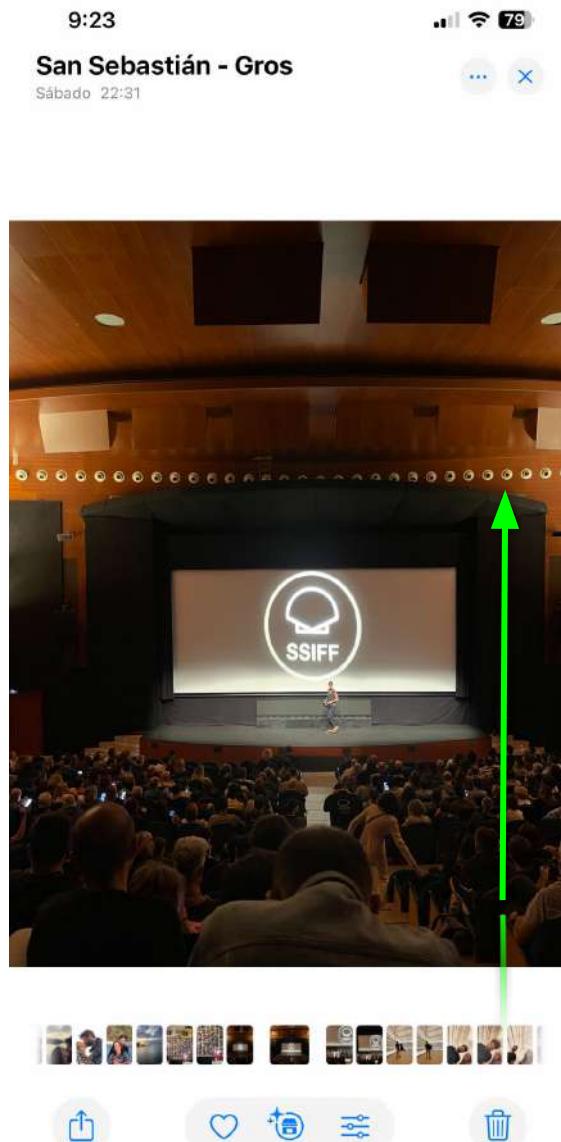
Acceder a los Ajustes de la cámara



Formatos fotos en iPhone

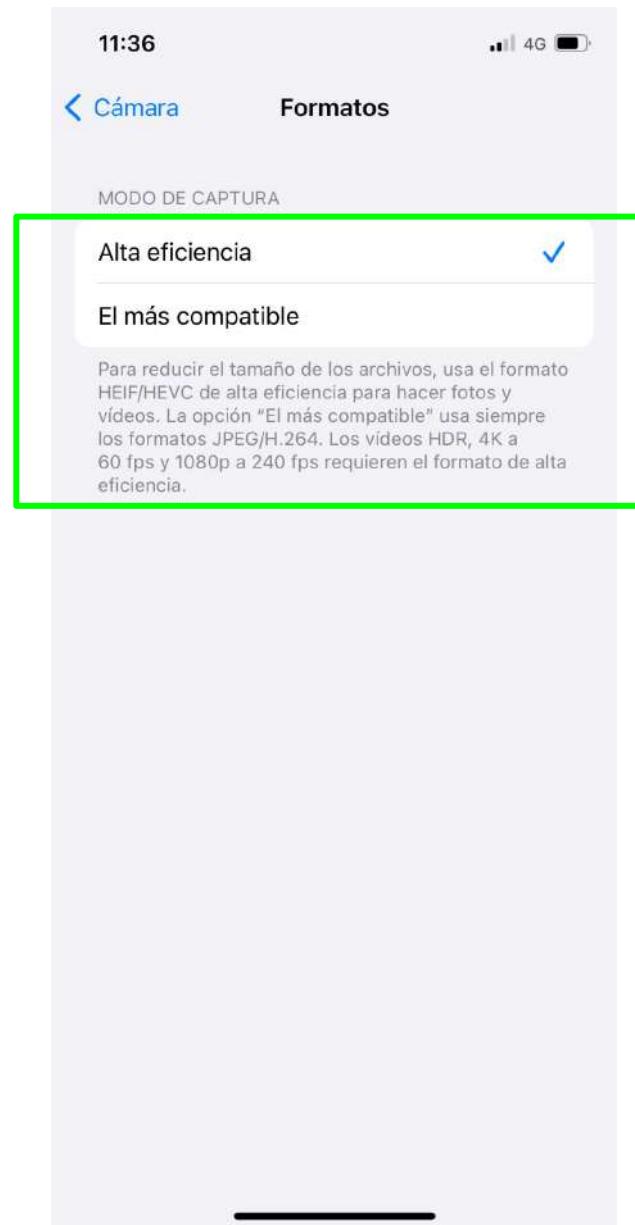
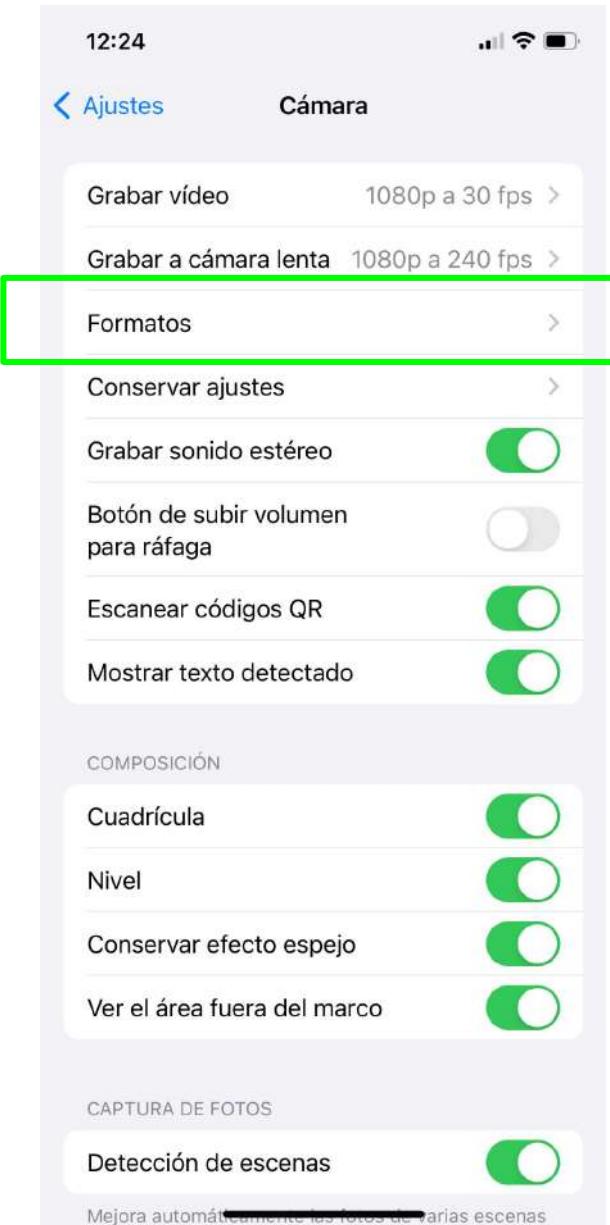
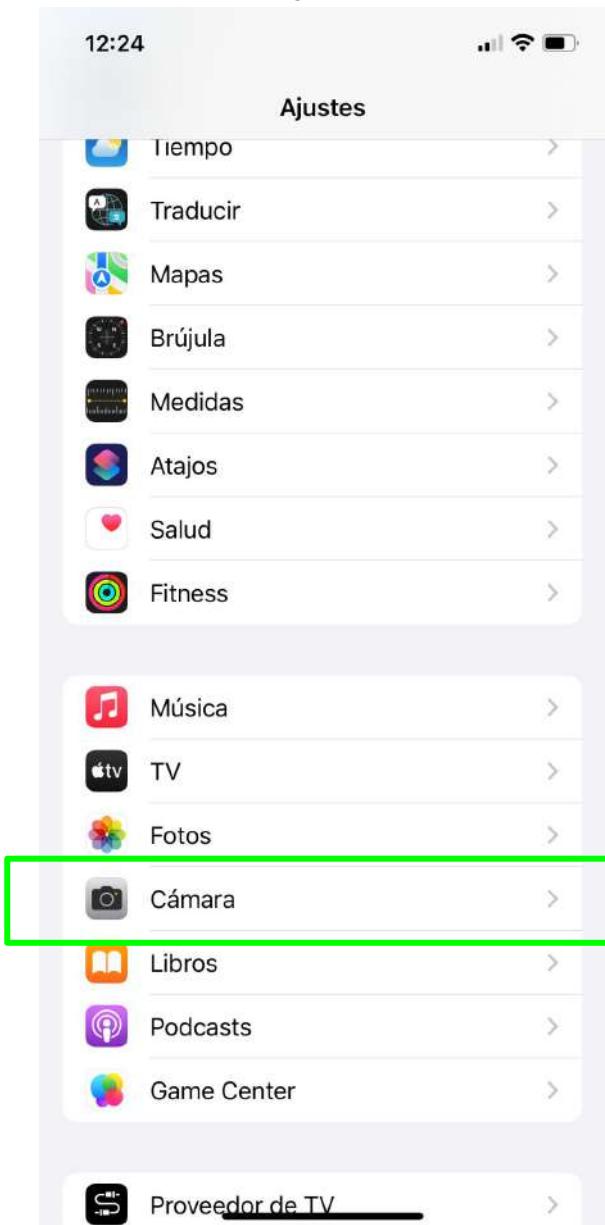
Saber los detalles de una fotografía

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y SEGURIDAD EN LA RED



Formatos fotos en iPhone

Acceder a los ajustes de la cámara



- **FAMILIARIZARSE CON LOS FORMATOS**



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



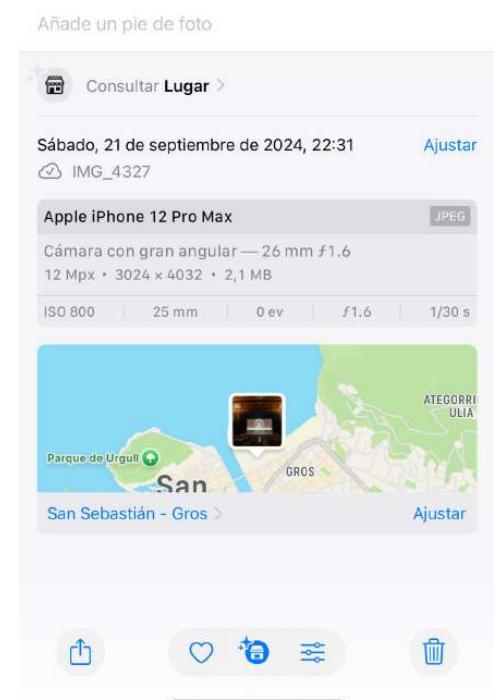
Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Familiarizarse con los formatos de foto

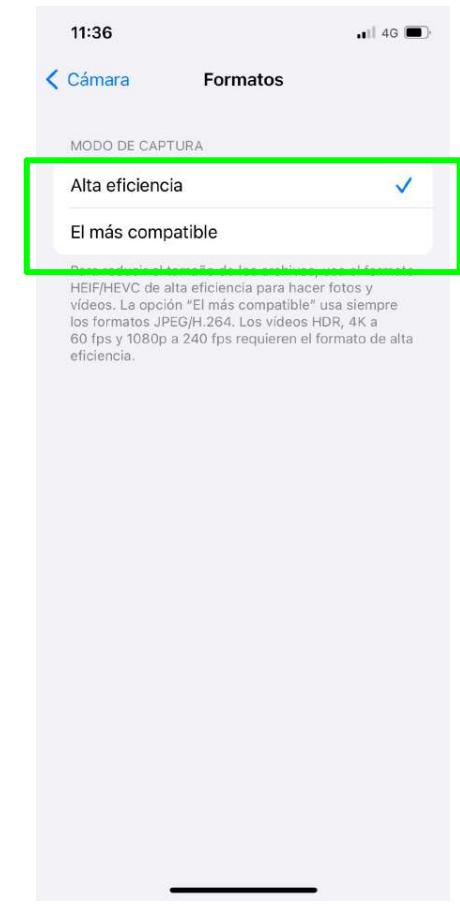
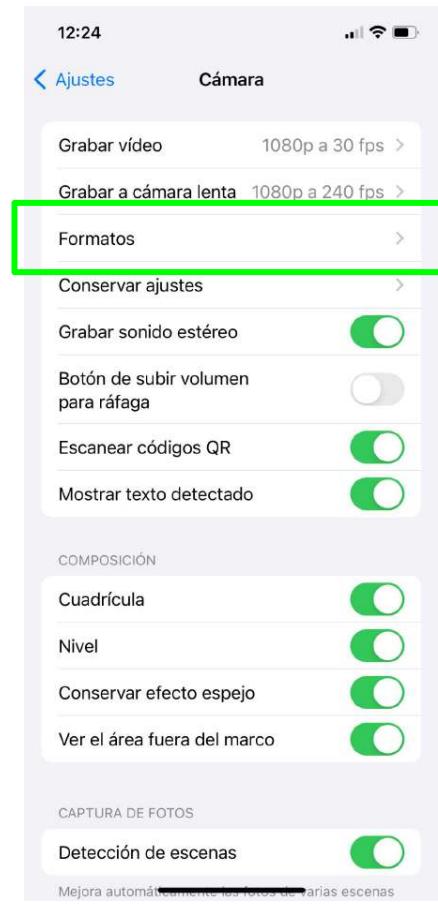
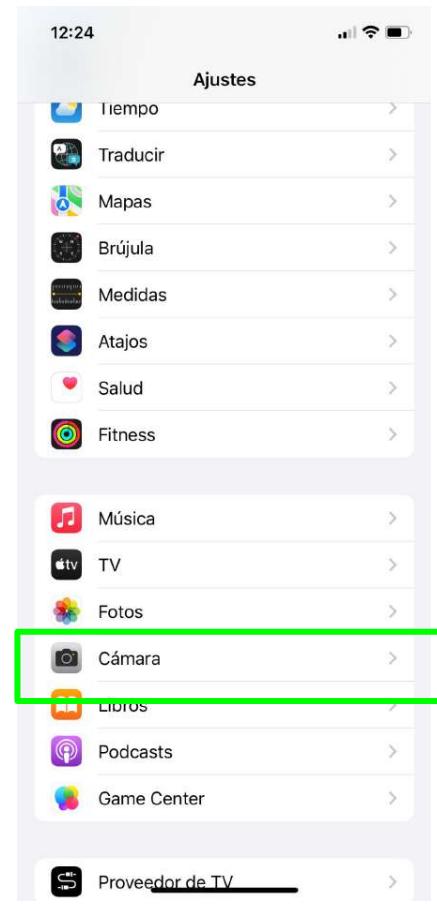
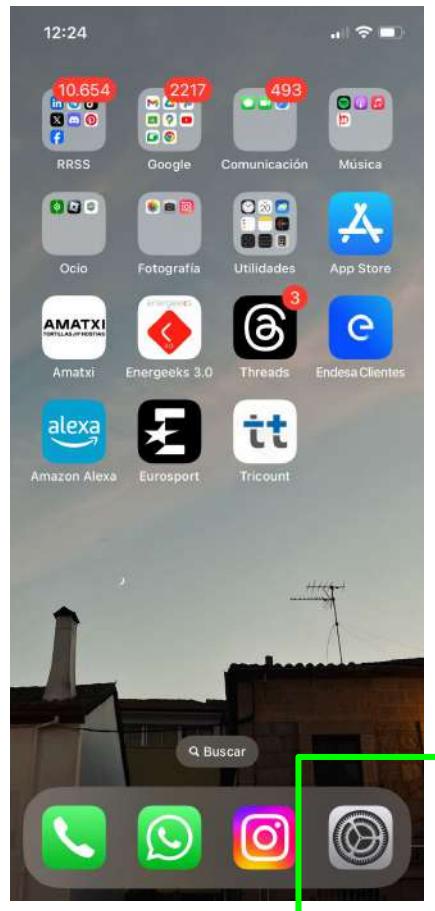
1. Abrimos la galería de fotos del smartphone y buscamos la información/detalles de una fotografía para saber en qué formato saca las fotografías nuestro móvil.



Familiarizarse con los formatos de foto

2. Abrimos los ajustes de la cámara de nuestro smartphone y probamos a explorar qué posibilidades de ajuste tiene nuestra cámara del móvil.

3. Intentamos sacar varias fotografías en diferentes formatos.



Para reducir el tamaño de los archivos, usa el formato HEIF/HEVC de alta eficiencia para hacer fotos y vídeos. La opción “El más compatible” usa siempre los formatos JPEG/H.264. Los vídeos HDR, 4K a 60 fps y 1080p a 240 fps requieren el formato de alta eficiencia.



Referentes de Fotografía Móvil

Misho Baranovic



Misho Baranovic es un reconocido fotógrafo australiano especializado en fotografía urbana y callejera utilizando smartphones.

Es uno de los pioneros en el uso de móviles como herramienta principal en fotografía, mostrando cómo es posible capturar imágenes de alta calidad y contenido visual interesante sin necesidad de equipos tradicionales de alto costo.



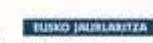
Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Referente / Misho Baranovic



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



Referentes / Misho Baranovic



EJERCICIO

1. Sacar un Retrato de un/a compañero/a que tengamos cerca en el aula, teniendo en cuenta la luz, la composición (el fondo detrás del sujeto) y el enfoque.
2. Sacar una fotografía lo más geométrica y simétrica posible, teniendo en cuenta la Regla de los tercios y la Regla del horizonte.
3. Saca una fotografía donde sea necesario activar el HDR o donde se active automáticamente.
4. Prueba a hacer una fotografía de Detalle del objeto desde cerca, y otra desde lejos, donde el objeto se vea en su contexto.

Al terminar enviar fotografías a través del grupo de WhatsApp
Enviar las cuatro fotografías a la vez.



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO JAURLARITZA

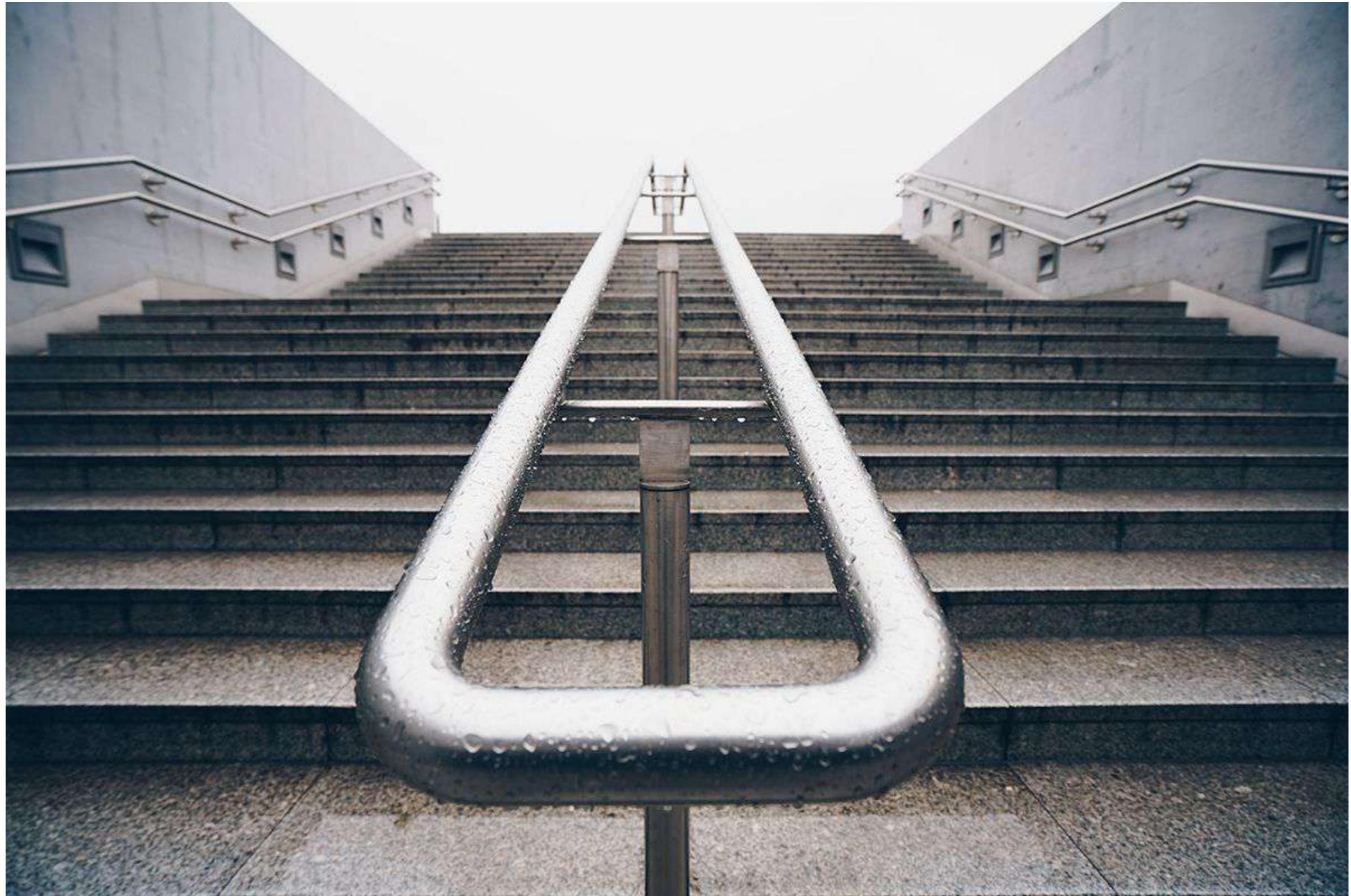


GOBIERNO VASCO

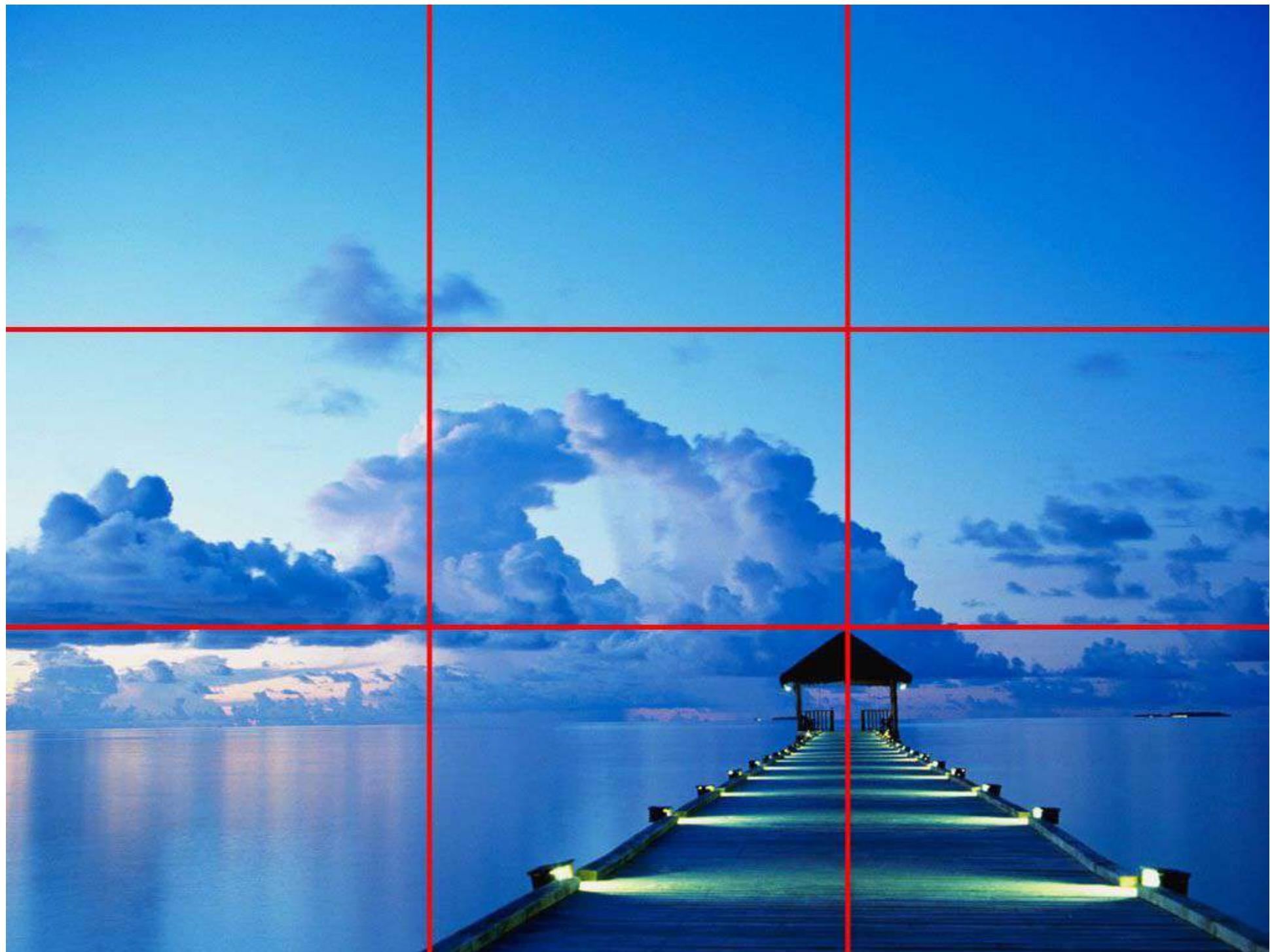
RETRATO



SIMETRÍA



REGLA DE LOS TRES TERCIOS



HDR



FOTOGRAFÍA DETALLE

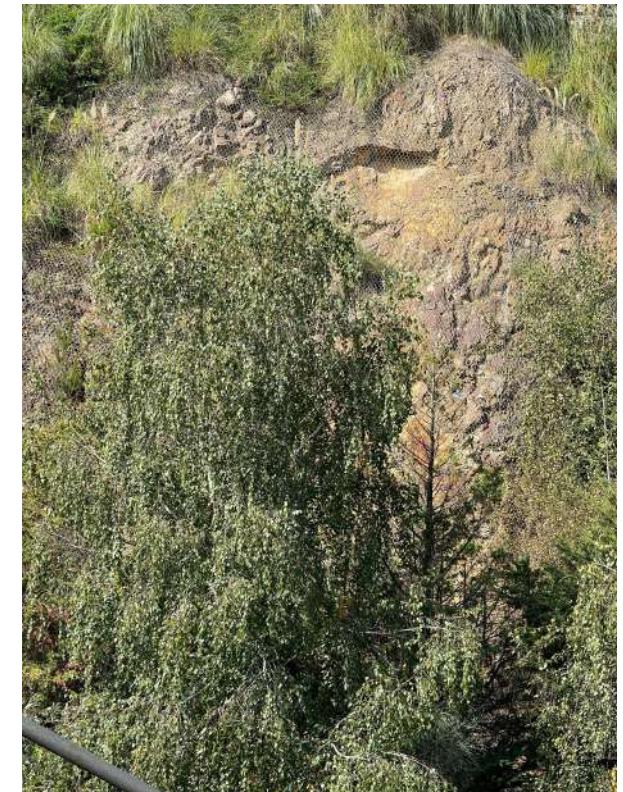
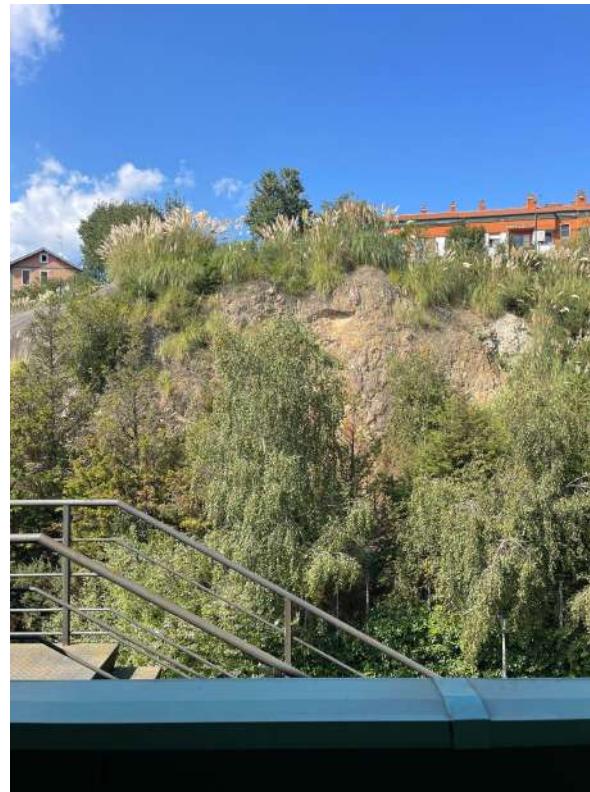


FOTOGRAFÍA GENERAL



4. ¿Cómo harías esta sucesión de fotos?

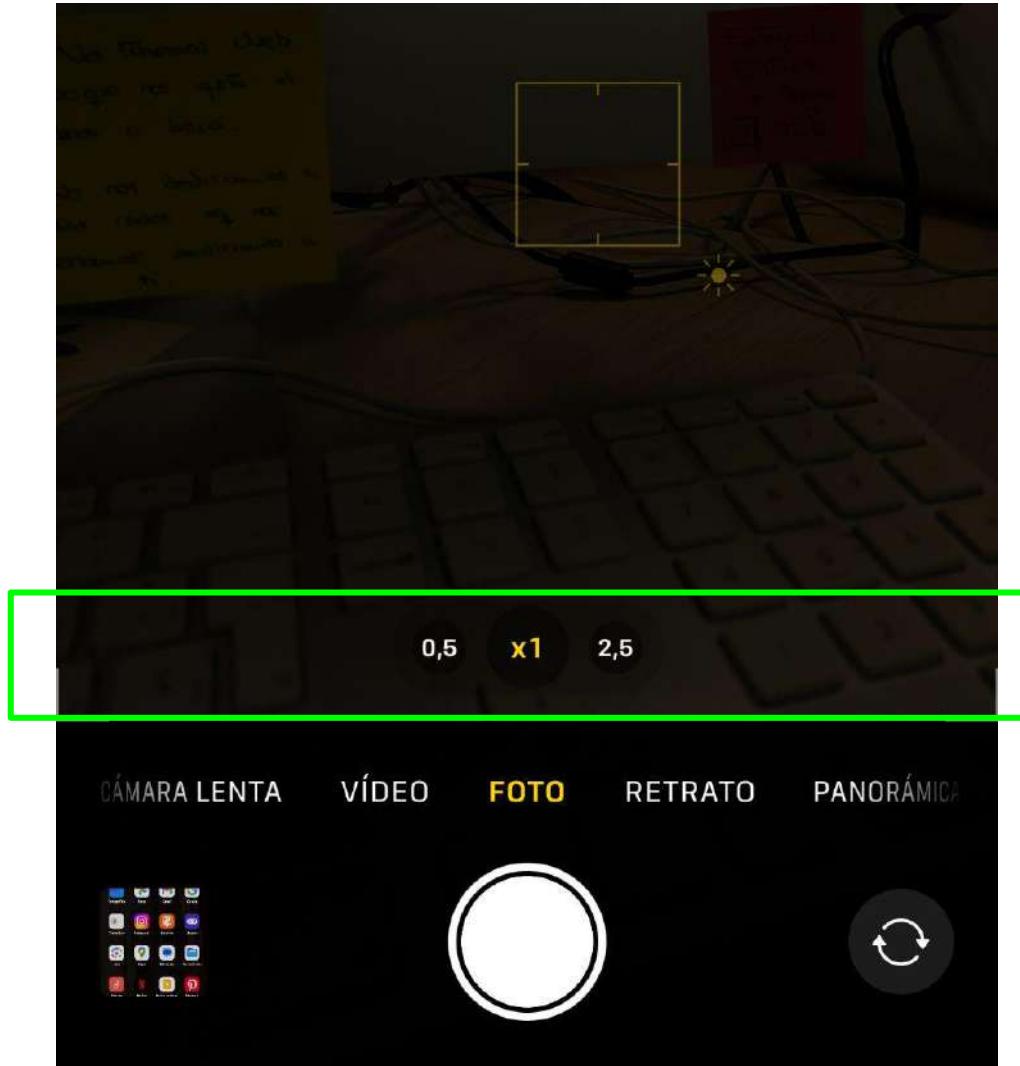
Vamos a intentar hacer lo mismo con una condición, que cuando elijamos que vamos a fotografiar, no podremos desplazarnos nosotros mismos.



Familiarizarse con la fotografía móvil

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED

Cómo se haría esta sucesión de fotos



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKADI
GOBIERNO VASCO

Familiarizarse con los formatos de foto

Otros formatos con las fotografías actuales

- Stickers



Stickers

Los **stickers** son imágenes divertidas o expresivas que puedes enviar en mensajes, como si fueran una versión más grande y detallada de los emojis (esas caritas y símbolos que usamos).

En lugar de solo caritas, los stickers pueden ser dibujos de personas, animales, objetos o cualquier cosa que te ayude a expresar cómo te sientes o lo que quieras decir.



Donde encontrar o enviar Stickers

WhatsApp

Abre una conversación en WhatsApp

En la barra donde escribes el mensaje, verás un ícono de carita sonriente (a la izquierda).

Toca este ícono, y se abrirán los emojis. Justo en la parte inferior de la pantalla verás tres opciones: **Emojis, GIFs y Stickers**.

Selecciona el ícono de stickers, que parece una pequeña hoja cuadrada con una esquina doblada.

Ahí puedes ver los stickers que tienes disponibles, o si tocas el +, puedes descargar nuevos packs de stickers.



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
CIENCIAS Y
DEPORTE



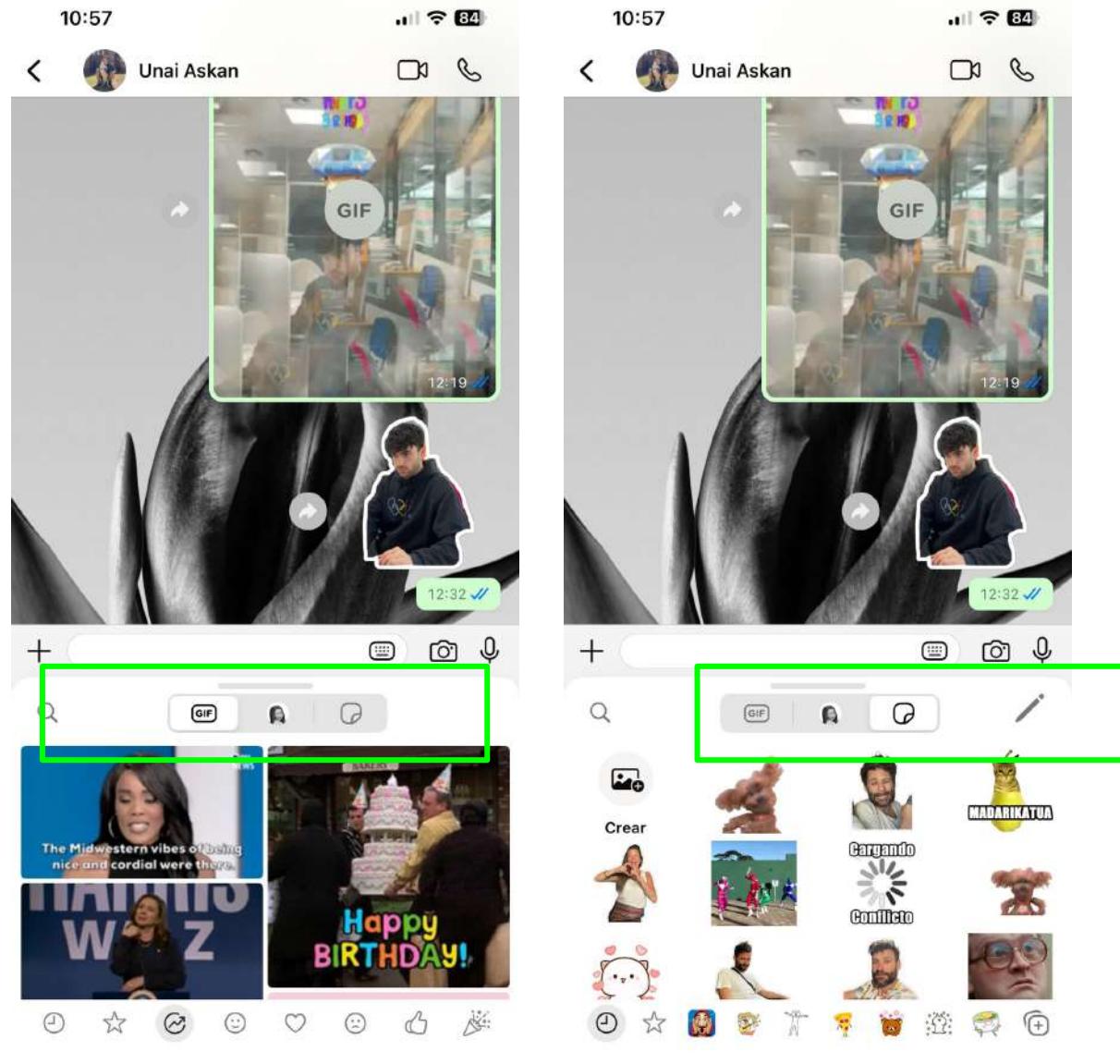
Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO
TAZTARTZA



GOBIERNO
Vasco



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKADI
GOBIERNO VASCO

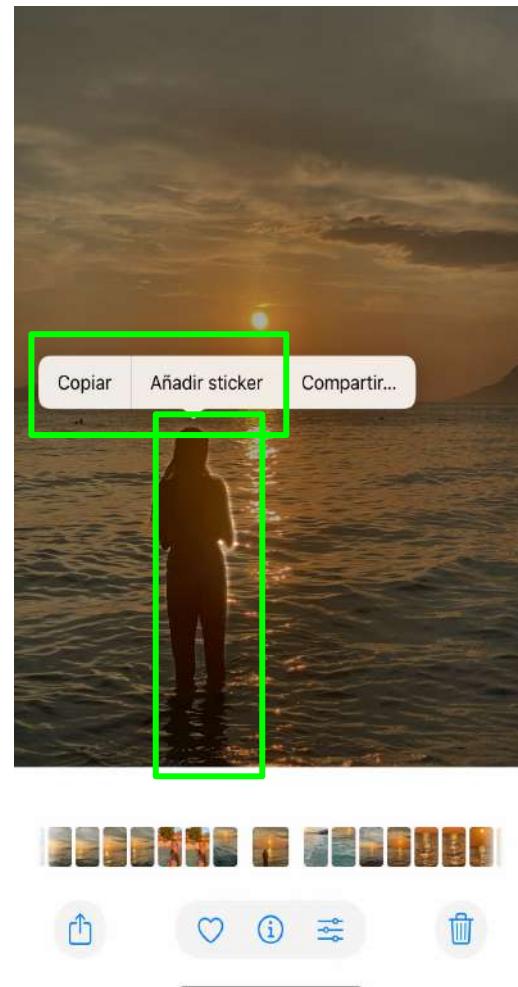
Familiarizarse con los formatos de foto

Otros formatos con las fotografías

1. Intentamos crear un **STICKER** con alguna fotografía - video y enviarla.

iPhone

En iphone existe la opción de crear GIFS desde la misma aplicación nativa del móvil. Para ello es necesario que las fotos sean en modo Live.



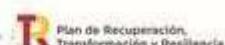
Recorta el sujeto: Mantén presionado el sujeto principal de la foto (persona, objeto, etc.) hasta que aparezca una línea blanca que lo resalte.

Copiar o compartir: Verás dos opciones: Copiar o Compartir. Elige "Copiar" para pegarlo como sticker en otras apps o "Compartir" si quieres guardarlo o enviarlo por iMessage.

Usar el sticker: Pega o envía la imagen recortada como sticker en mensajes o apps de chat compatibles.



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



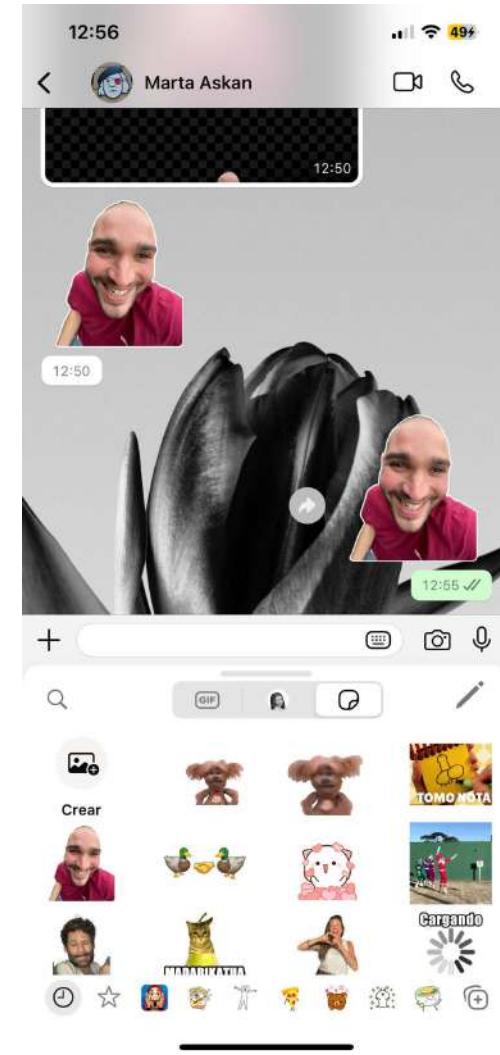
Familiarizarse con los formatos de foto

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED

Otros formatos con las fotografías

1. Intentamos crear un **STICKER** con alguna fotografía y enviarla al grupo de WhatsApp.

Android



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKADI
GOBIERNO VASCO

Familiarizarse con los formatos de foto

Otros formatos con las fotografías

1. Intentamos crear un **STICKER** con alguna fotografía y enviarla al grupo de WhatsApp.

Android

Podemos hacer Stickers directamente desde WhatsApp.

Abrimos la aplicación y de una foto que tengamos donde haya un objeto o persona que se vea bien, nos la mandamos a nosotros mismos.

La abrimos para verla en grande y en la parte superior derecha en los tres puntitos, le damos a crear sticker.

El Sticker se crea solo, dependiendo del móvil podemos editarlo o ponerle texto.



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



ESKO JAURLARITZA



GOBIERNO
Vasco

Familiarizarse con los formatos de foto

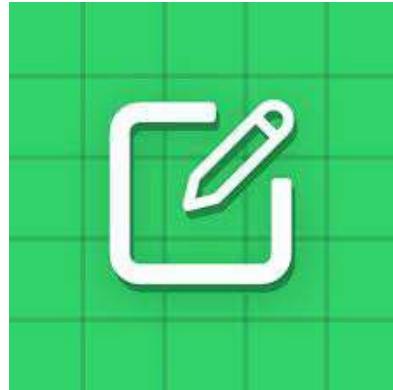
Otros formatos con las fotografías

1. Existen Apps externas para crear stickers.

Intentamos crear un STICKER con alguna fotografía - video y enviarla.

Android

Para crear Stickers hay que descargarse alguna App externa



Crea un nuevo pack de stickers: Abre la app, selecciona Crear nuevo pack y nómbralo.

Selecciona la foto: Toca en un espacio vacío para añadir un nuevo sticker y elige una foto desde tu galería.

Recorta la imagen: Usa la herramienta de recorte para delinear el área de la foto que quieras convertir en sticker.

Guarda y añade a WhatsApp: Una vez recortado, guarda el pack y toca en Añadir a WhatsApp (u otra app de mensajería).



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO JAURLARITZA

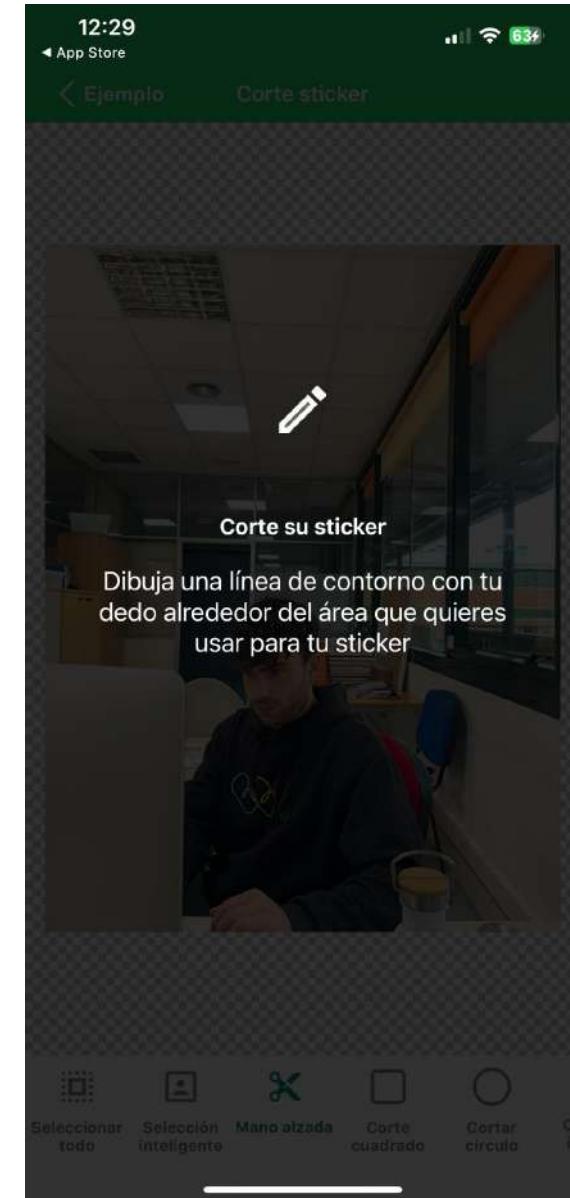
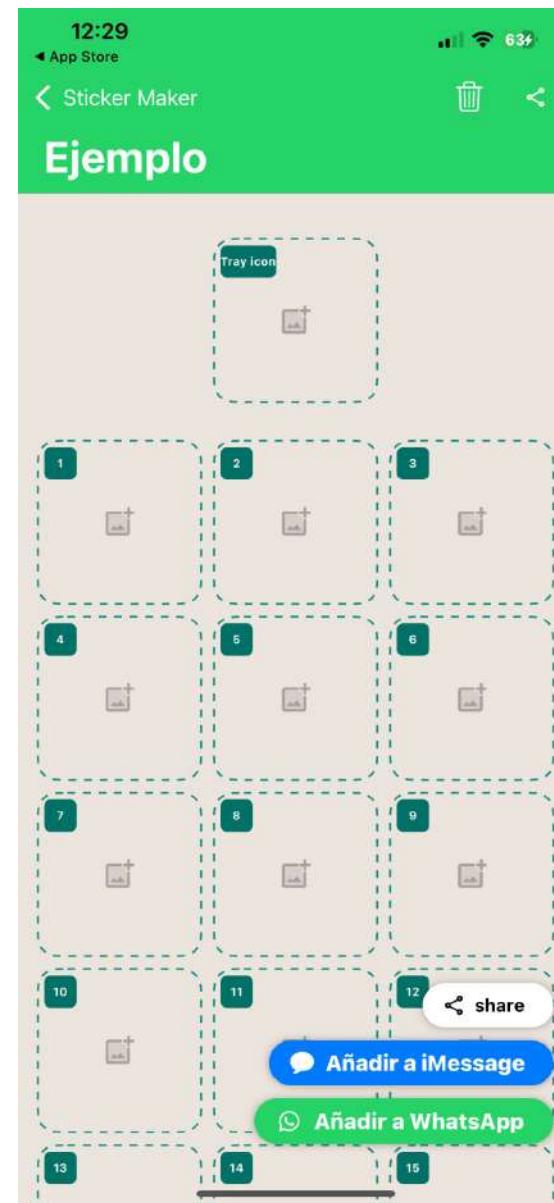
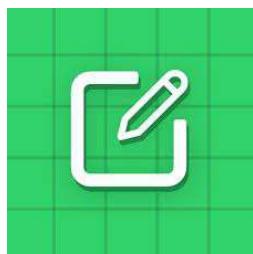


GOBIERNO VASCO

Familiarizarse con los formatos de foto

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED

Otros formatos con las fotografías



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



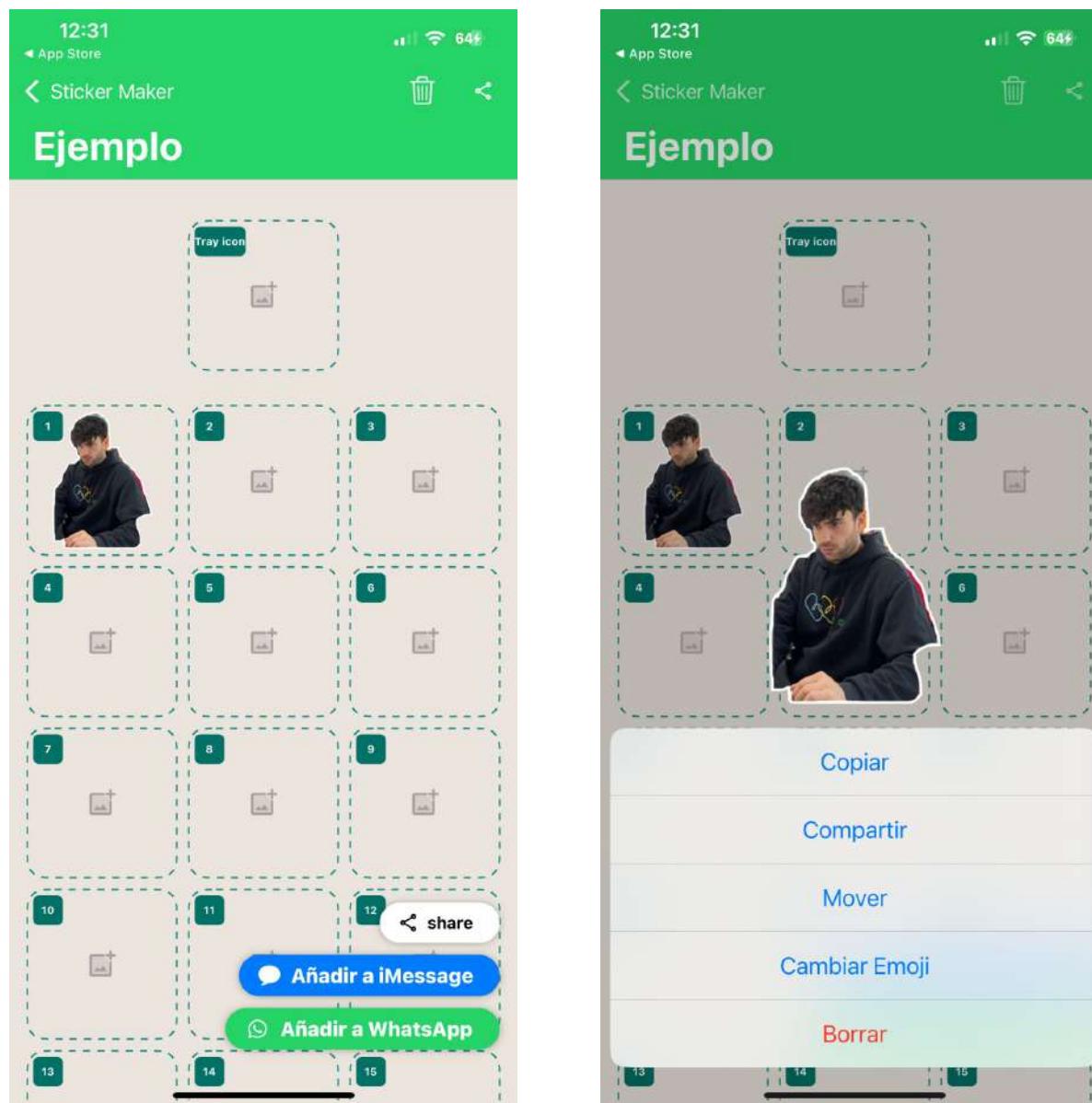
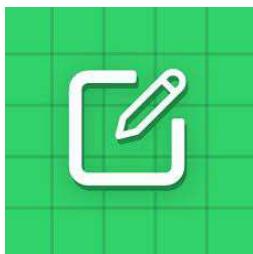
Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



Familiarizarse con los formatos de foto

Otros formatos con las fotografías

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKADI
GOBIERNO VASCO



- **¿QUÉ ES EL VIDEO?**



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



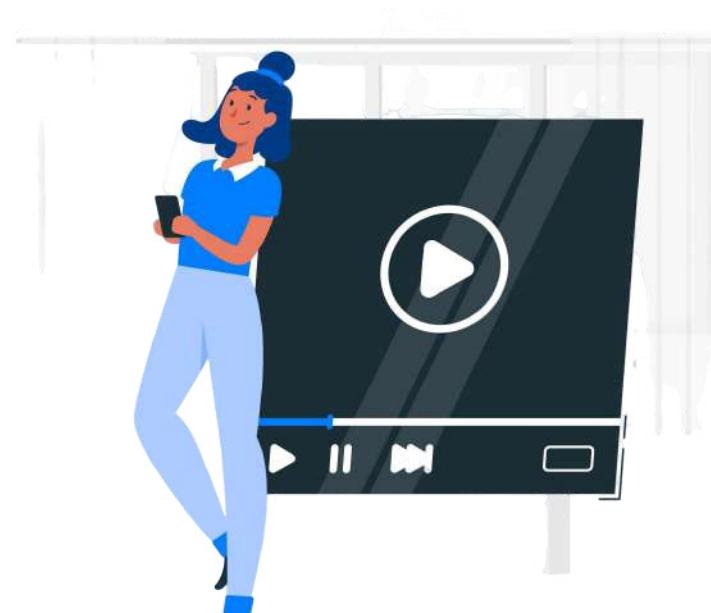
Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



GOBIERNO VASCO

El vídeo es una ***serie de imágenes*** que se reproducen de manera rápida y continua para dar la sensación de movimiento.

Cada imagen se llama ***fotograma***, y cuando muchas de estas imágenes se muestran una tras otra, **nuestro cerebro las percibe como una acción en movimiento**.



Ejemplo

Es como si hicieras muchas fotos seguidas de una persona caminando y luego las mostraras rápidamente, una tras otra. Eso es lo que hace el vídeo: mostrar muchas imágenes en poco tiempo para crear una película o grabación que parece real.

Para que el vídeo funcione bien, normalmente se reproducen ***24 o más imágenes por segundo*** (esto se llama "fotogramas por segundo")

24fps o 30fps

Así se logra que el movimiento se vea fluido y natural.



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE

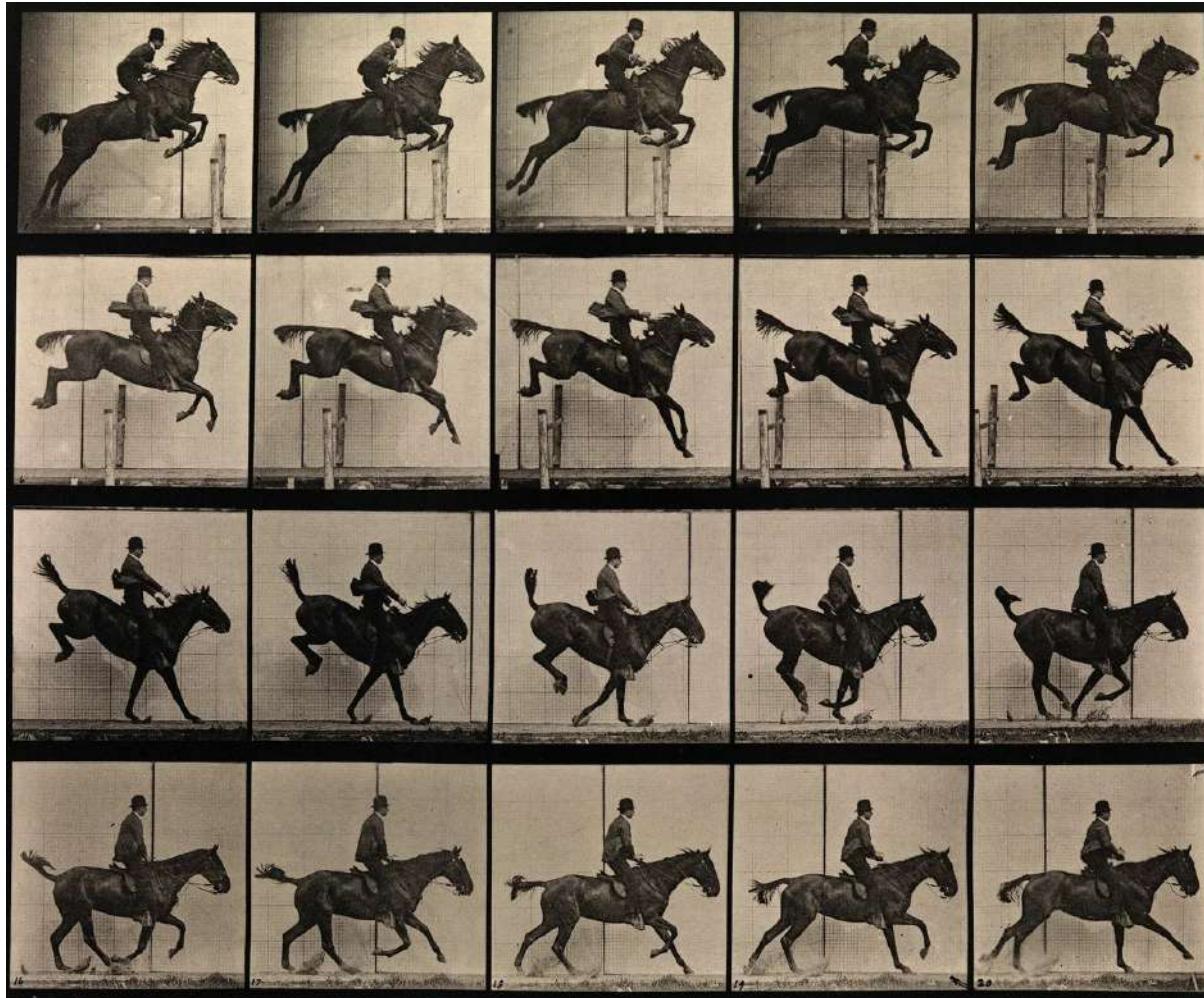


Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO
IZURLAIZTA

GOBIERNO
VASCO



Sus experimentos sobre la **cronofotografía** sirvieron de base para el posterior **invento** del **cinematógrafo**.

Eadweard Muybridge



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTE

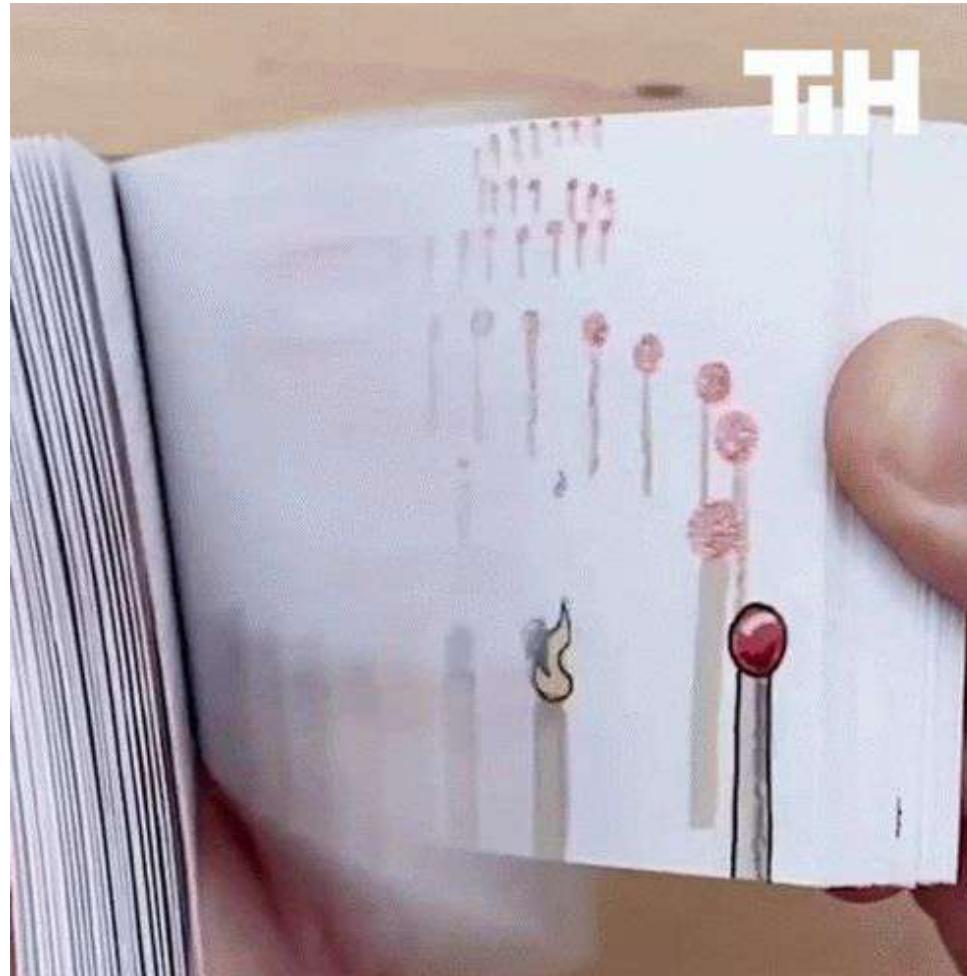


Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKADI
GOBIERNO VASCO

Podrías compararlo con los **flipbooks** o **libritos** animados donde, al pasar las páginas rápidamente, los dibujos parecen cobrar vida.



¿Por qué en las películas antiguas parece que los actores se mueven más rápido y las acciones ocurren deprisa?



Las películas mudas (de finales s. XIX y principios del XX) se grababan a velocidades más bajas, generalmente a **16 a 24 fotogramas por segundo (FPS)**, mientras que las películas modernas suelen grabarse a **24 FPS** de manera estándar.

Al ser proyectadas posteriormente a **24 FPS**, las imágenes grabadas a una velocidad menor parecen aceleradas. Por ejemplo, una película grabada a 16 FPS y proyectada a 24 FPS genera una apariencia de "cámara rápida".

[Hermanos Marx](#)

Mint. 3:56



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Cámara Lenta VS. Cámara Rápida

La **cámara lenta** es como si tomáramos muchas más fotos en un segundo, y luego las viéramos despacio para captar todos los detalles.

Grabar a 240 o más fps



Reproducir a velocidad normal 24 o 30 fps

Como se capturaron muchas imágenes en poco tiempo, al reproducirlas lentamente (a 24 o 30 fps), el video parece más lento y fluido, permitiendo ver detalles que normalmente no notarías.

Si grabas a 120 FPS, la cámara captura 120 imágenes cada segundo. Pero cuando lo reproduces a menos velocidad se estira el video porque tiene muchas más imágenes que mostrar en el mismo tiempo, haciéndolo parecer más lento.

Ejemplo



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



ESKO JAJURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Cámara Lenta VS. Cámara Rápida

La **cámara rápida** es como si tomáramos las fotos a un ritmo normal, pero luego las pasáramos rápido, comprimiendo el tiempo y haciendo que todo parezca moverse más rápido de lo que realmente ocurrió.

Grabar a 24 o 30fps



Reproducir a velocidad + rápida (60fps)

Si se graba el vídeo a 24, 30 o 60 fps, como en un vídeo normal, y se acelera después la velocidad de reproducción, duplicando o triplicando la velocidad, hará que el vídeo se vea más rápido, reduciendo el tiempo de la acción.

Si lo grabado normal dura 10 segundos, al reproducirlo al doble, tardará 5 segundos.

Ejemplo



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKADI
GOBIERNO VASCO

- **TIPOS DE FORMATOS DE VIDEO**



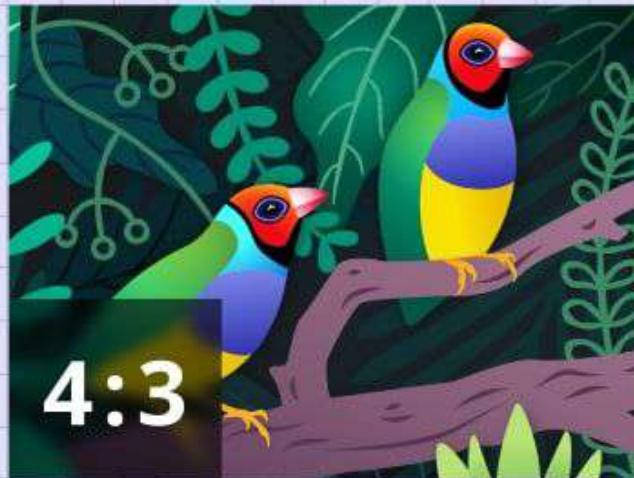
Formatos de video más utilizados		Formatos de compresión más habituales	
MP4 (MPEG-4)	MOV (QuickTime Movie)	H.264 (AVC)	H.265 (HEVC)
<p>El formato de video más común en móviles y la web.</p> <p>Soporta una buena calidad de video con un tamaño de archivo pequeño.</p> <p>Muy compatible con casi todos los dispositivos</p>	<p>Formato desarrollado por Apple, usado en iPhones.</p> <p>También es compatible con otros dispositivos, pero el archivo suele ser más grande que el MP4</p>	<p>El códec de compresión más común, usado en videos MP4. Proporciona buena calidad a un tamaño de archivo reducido.</p>	<p>La evolución de H.264, ofrece mejor compresión y mayor calidad de video en archivos más pequeños, aunque no todos los dispositivos móviles lo soportan todavía.</p>
Apple Iphone			



Resoluciones / Dimensiones

16:9 (Horizontal)	9:16 (Vertical)	1:1 (Cuadrado)	4:3 (Clásico)
Resoluciones 1920x1080 píxeles (Full HD) La resolución más estándar y común. 3840x2160 píxeles (4K UHD) Para mayor calidad en dispositivos de gama alta.	Resoluciones 1080x1920 píxeles (Full HD vertical) Común en aplicaciones móviles. 2160x3840 píxeles (4K vertical) En móviles más avanzados.	Resolución 1080x1080 píxeles Resolución más típica para videos cuadrados.	Resoluciones 1440x1080 píxeles Utilizado ocasionalmente en ciertos videos móviles.
Usos YouTube, televisión, cine, la mayoría de plataformas de video online.	Usos Instagram Stories, TikTok, Reels, Snapchat.	Usos Instagram Feed, algunas campañas de publicidad en redes sociales. Recurso cinematográfico.	Usos A veces en cámaras antiguas o en aplicaciones con enfoque retro o clásico.





Different Aspect Ratios

3:2

35mm film, DSLR
camera, Smartphones

4:3

SDTV/Video
computer displays

5:4

Computer
displays

16:10

Widescreen computer
displays, smartphones
(Horizontal)

16:9

HDTV, Widescreen
SDTV, smartphones
(Horizontal)

1.85:1

Cinema film (US)

2.35:1

Cinemascope

9:16

Smartphones
(Vertical)



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



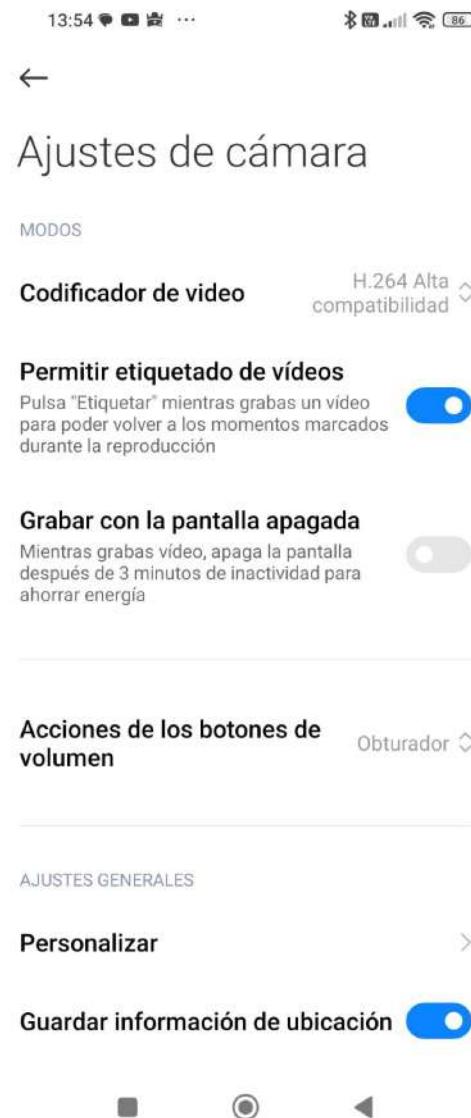
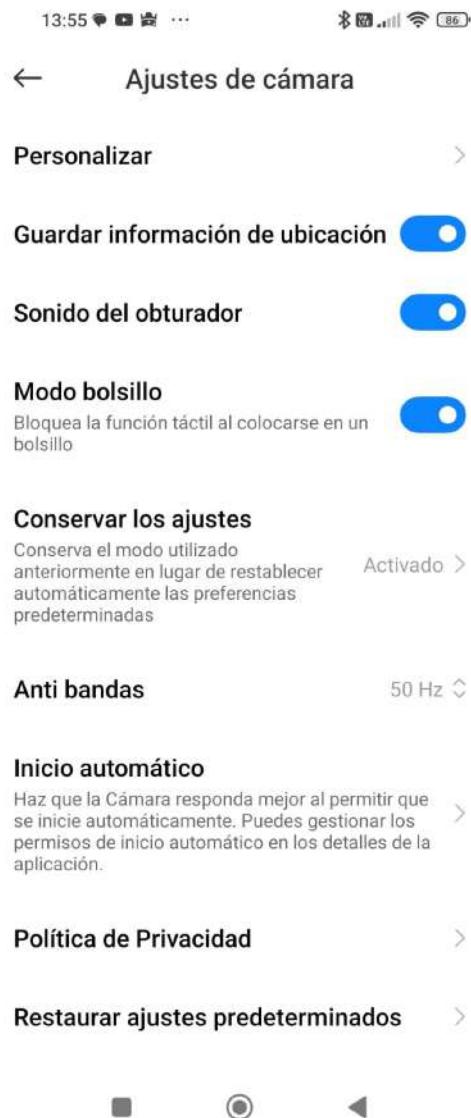
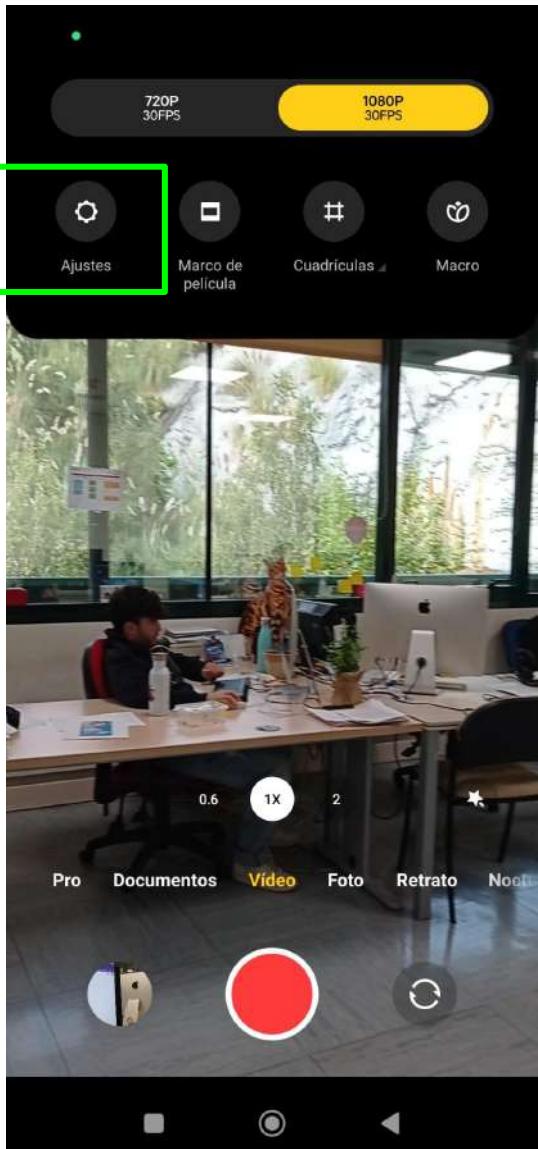
GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia

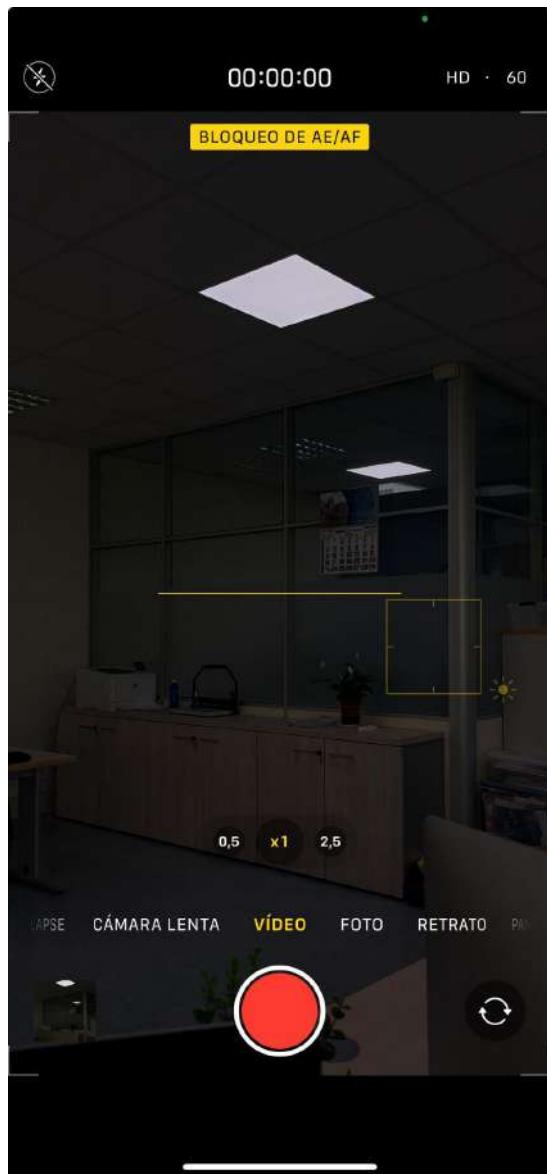


EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

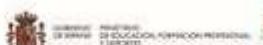


El video en iPhone

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



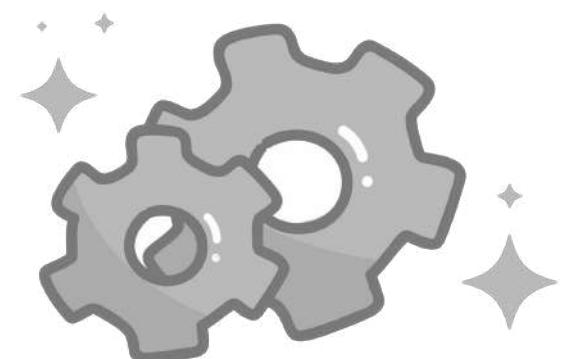
1- Abrimos los ajustes de la cámara para ver qué formatos de video podemos encontrar y observamos las opciones.

Cambiamos de un formato a otro.

Exploramos los ajustes.

Cambiamos de modos de cámara, Cámara lenta - Timelapse.

¿Dudas?



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



GOBIERNO
Vasco

2- Intentamos grabar algún objeto que tengamos cerca cambiando antes algún ajuste de la cámara, por ejemplo:

- **La exposición (ajuste de luz)**
- **Haciendo ZOOM IN o ZOOM OUT**
- **Moverse a través del aula hacia adelante o hacia atrás - TRAVELLING)**
- **Hacer un BARRIDO, mover el móvil de un lado al otro siguiendo al sujeto, o mover el móvil de arriba abajo verticalmente - TILT**

A tener en cuenta:

Estabilidad de la cámara. Importancia de la estabilidad. Puedes usar tus manos, pero también puedes apoyarte en una superficie.

Iluminación. Tener en cuenta las condiciones de iluminación y si nos movemos como van a ir cambiando.

Planos. Plano general: para establecer el contexto. Plano medio: para mostrar la acción principal. Plano detalle: para destacar un detalle importante (como las manos haciendo algo).

Al terminar enviar el video a través de GMAIL: **silviajpumar@gmail.com**

Familiarizarse con los formatos de video

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED

Otros formatos de video



- **GIFS**

Los **GIFs** son imágenes animadas que se repiten en un bucle, es decir, se reproducen una y otra vez sin detenerse.

A diferencia de los videos, los GIFs suelen ser muy cortos y no tienen sonido.



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

1. Intentamos crear un GIF con algún video y enviarlo por WhatsApp.

Descargamos la App GIPHY





Descarga la app: Instala GIPHY desde la Play Store o App Store.

Abre la app: Inicia GIPHY y toca el ícono de la cámara en la parte inferior.

Graba o sube un video: Puedes capturar un video en el momento o subir uno desde tu galería.

Edita: Agrega texto, stickers o efectos si lo deseas.

Crea el GIF: Toca Continuar para generar el GIF.

Guardar o compartir: Guarda el GIF en tu dispositivo o compártelo directamente desde la app.



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



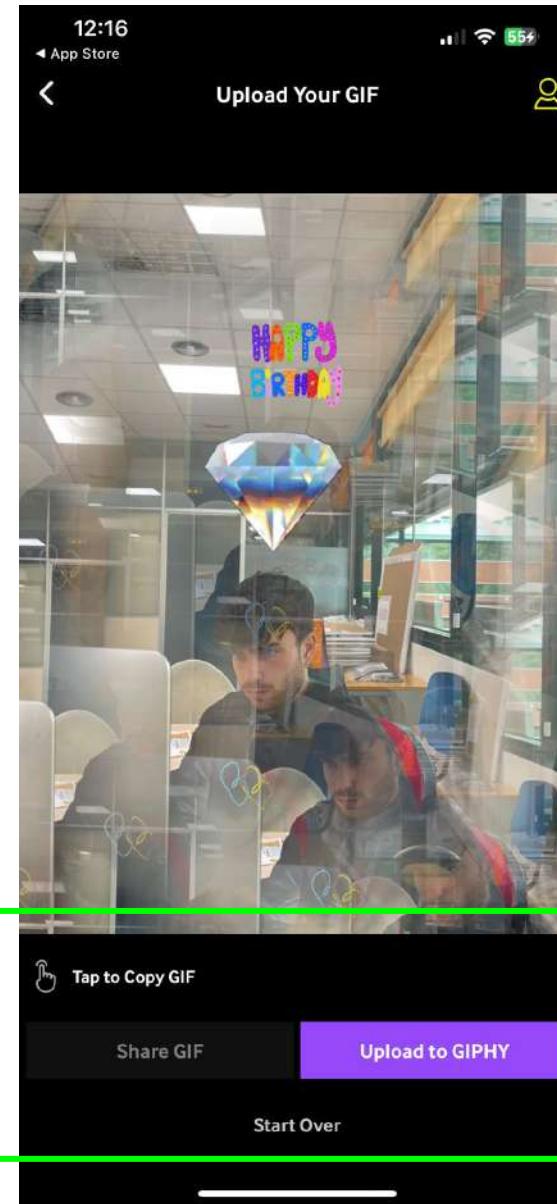
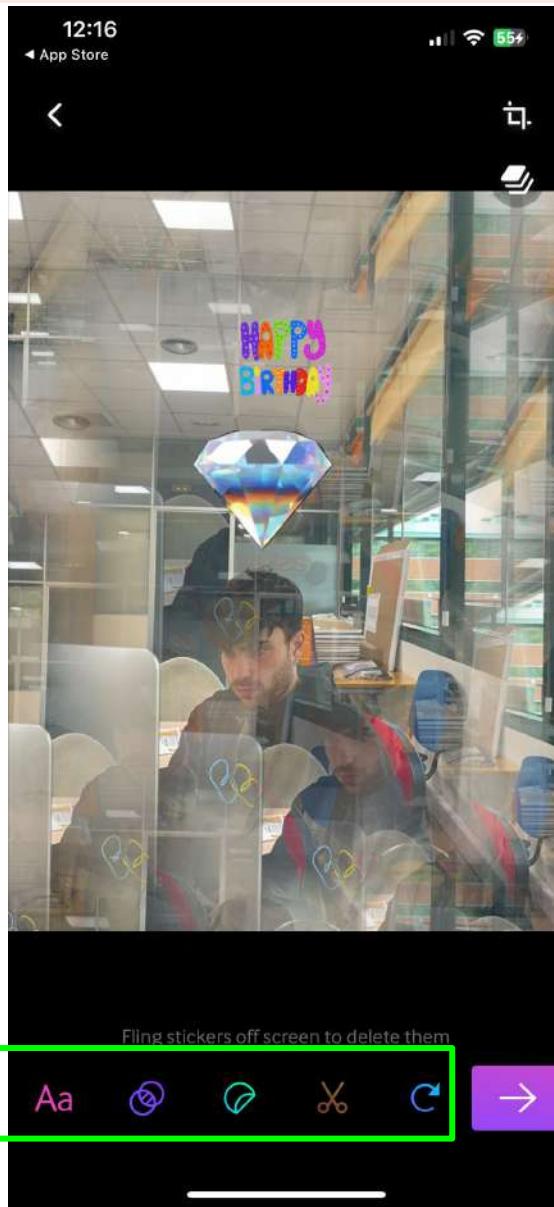
Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



- **¿QUÉ ES EL AUDIO?**



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



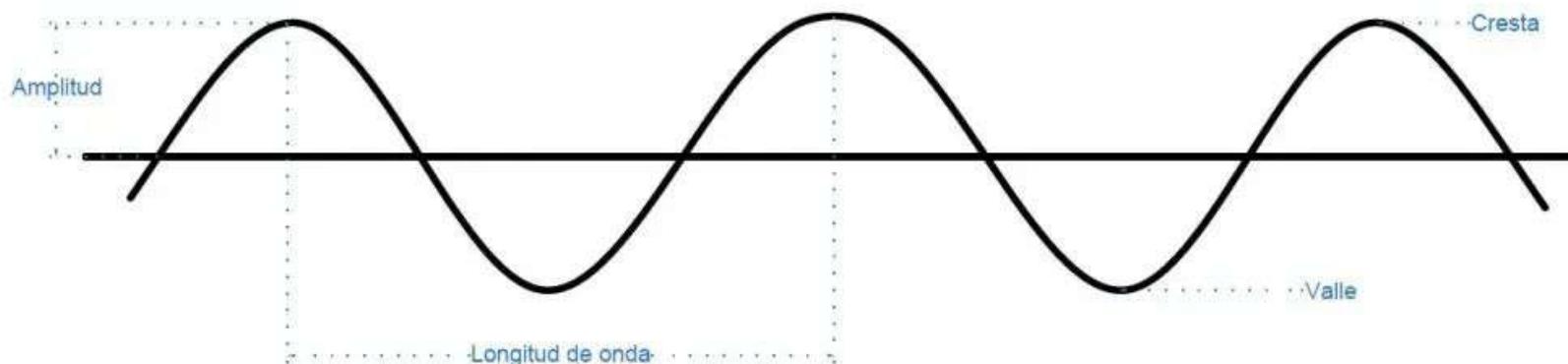
Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

El ***audio*** es la representación de las ondas sonoras en un formato que se puede grabar, reproducir o transmitir. En términos simples, es el **conjunto de sonidos que podemos escuchar**, como voces, música o efectos.

Una **onda sonora** es una vibración que **se desplaza a través de un medio**, como el aire, el agua o los sólidos, y que nuestros oídos perciben como sonido. Estas ondas se generan cuando un objeto vibra, como las cuerdas de una guitarra o nuestras cuerdas vocales al hablar.

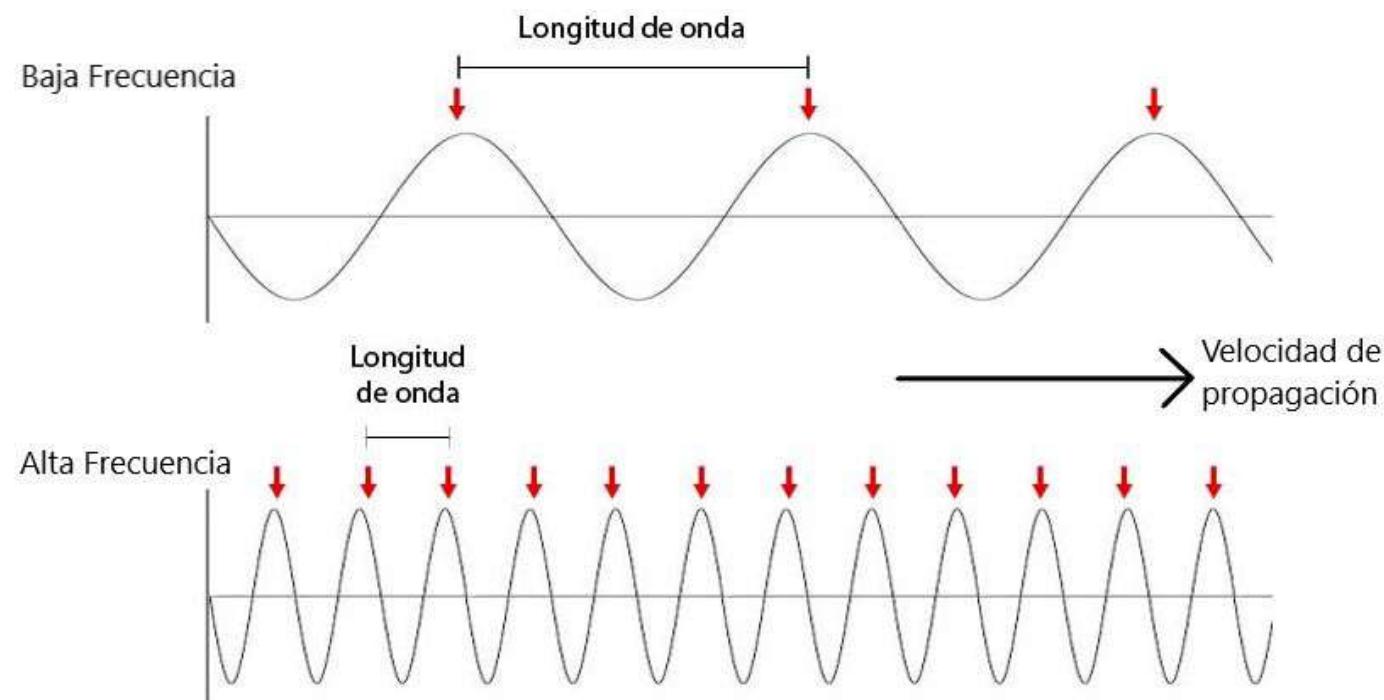
Estos sonidos se capturan a través de **un micrófono**, se convierten en **señales eléctricas o digitales**, y luego se reproducen mediante dispositivos como altavoces o auriculares.



Características

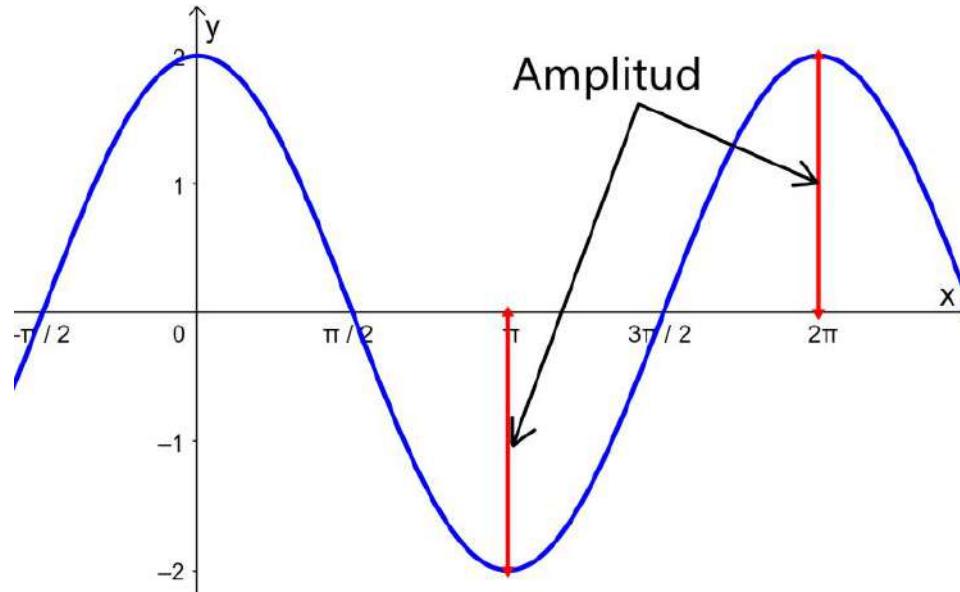
Frecuencia: Es el número de vibraciones por segundo y se mide en Hertz (Hz). La frecuencia determina el tono del sonido; por ejemplo, sonidos agudos tienen frecuencias altas, mientras que los sonidos graves tienen frecuencias bajas.

Longitud de onda: Es la distancia entre dos puntos equivalentes de la onda, como de un pico a otro. Relaciona la frecuencia y la velocidad del sonido.



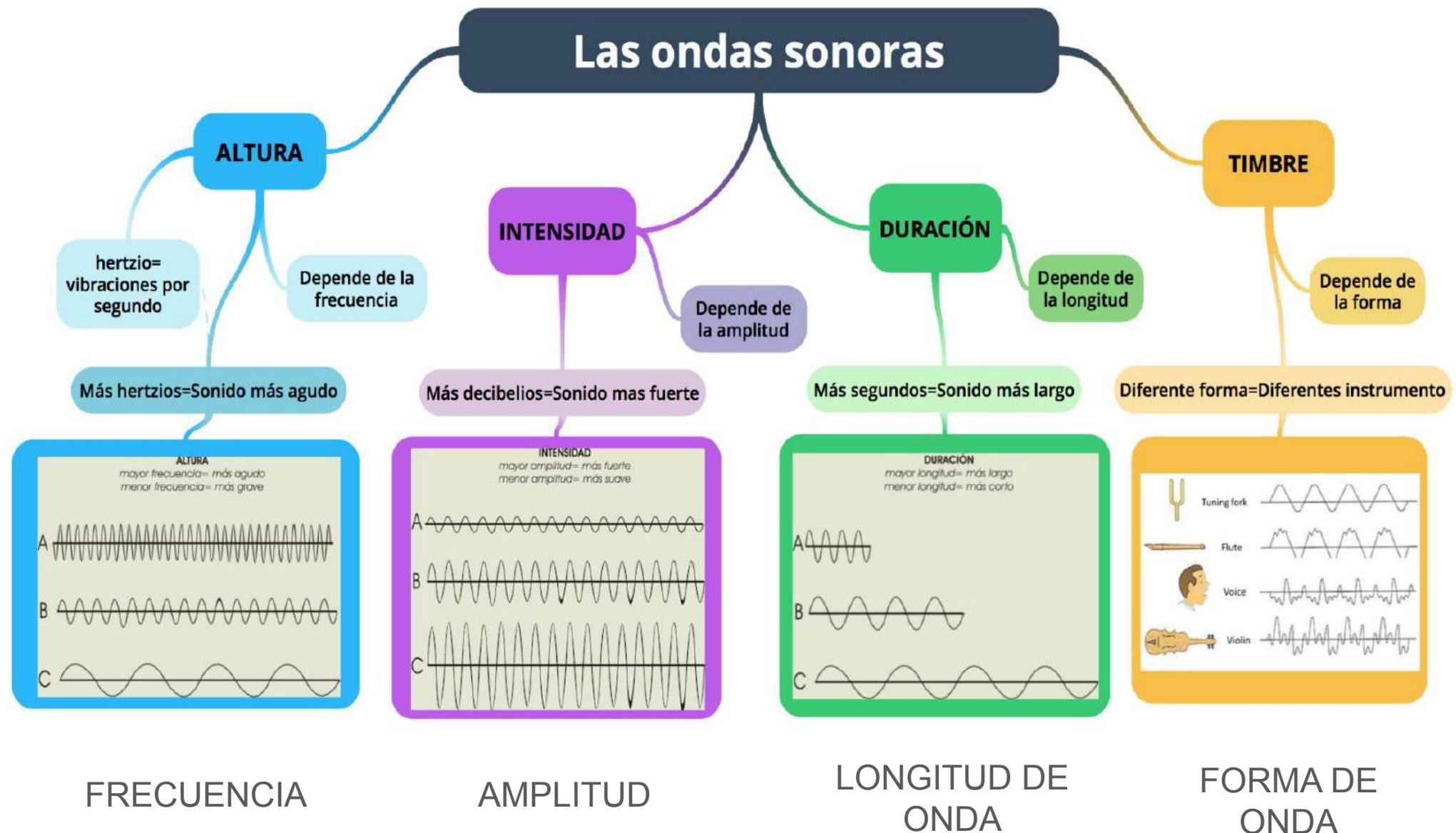
Características

Amplitud: Es la intensidad o el **volumen del sonido**, que depende de la fuerza de las vibraciones. Cuanto mayor sea la amplitud, más fuerte será el sonido.



Velocidad: Es la **rapidez con la que la onda sonora se desplaza** a través de un medio. El sonido viaja más rápido en sólidos que en líquidos y más rápido en líquidos que en gases.



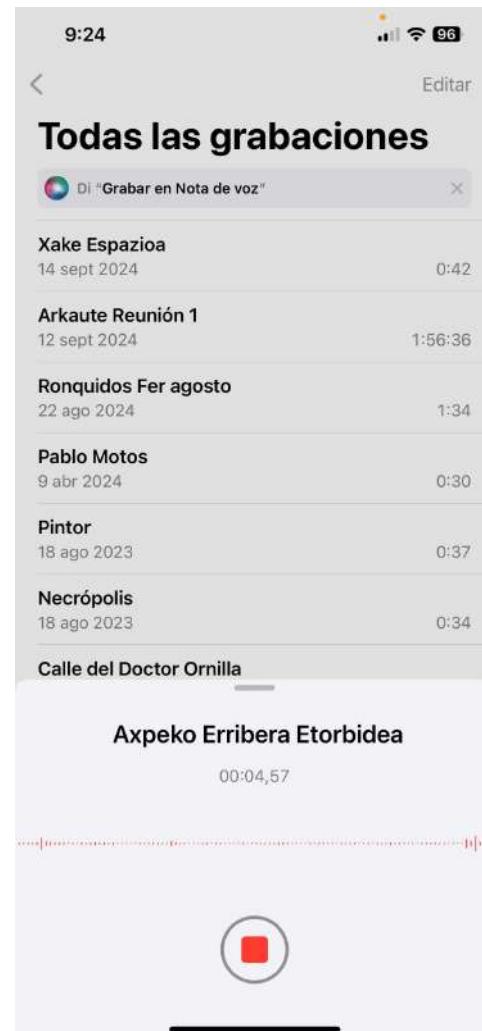


Los AUDIOS en los móviles

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED

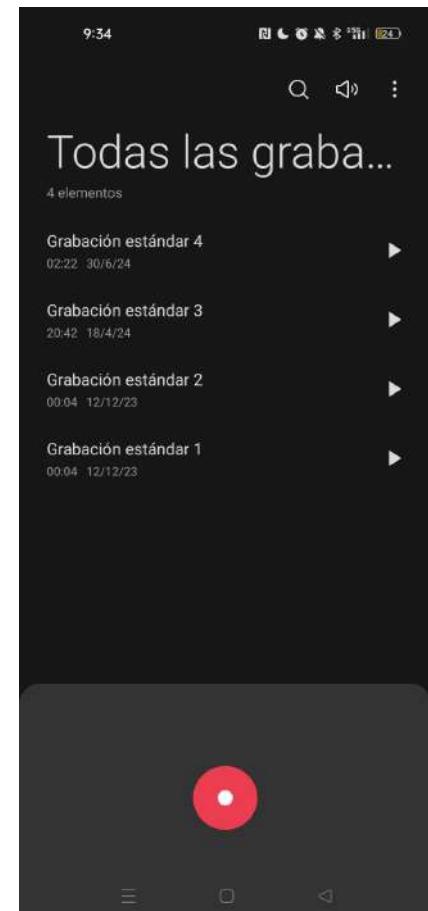
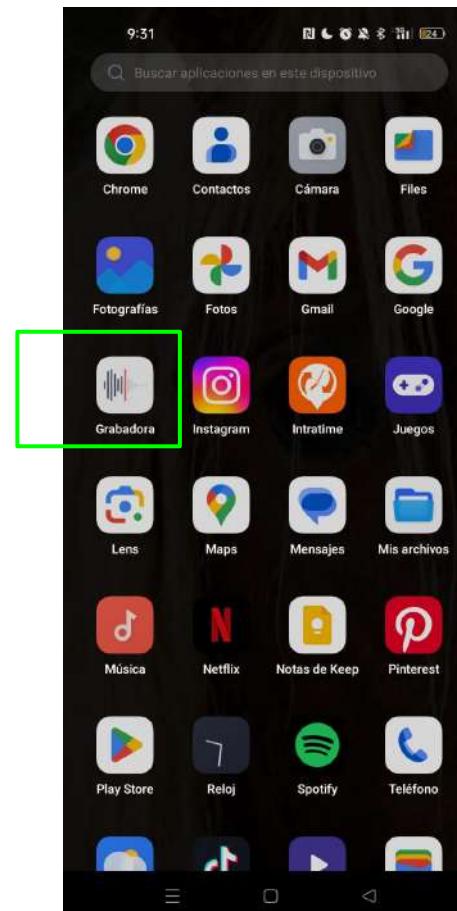
iPhone

La App nativa es *Notas de Voz*



Android

La App nativa cambia dependiendo del modelo de teléfono.



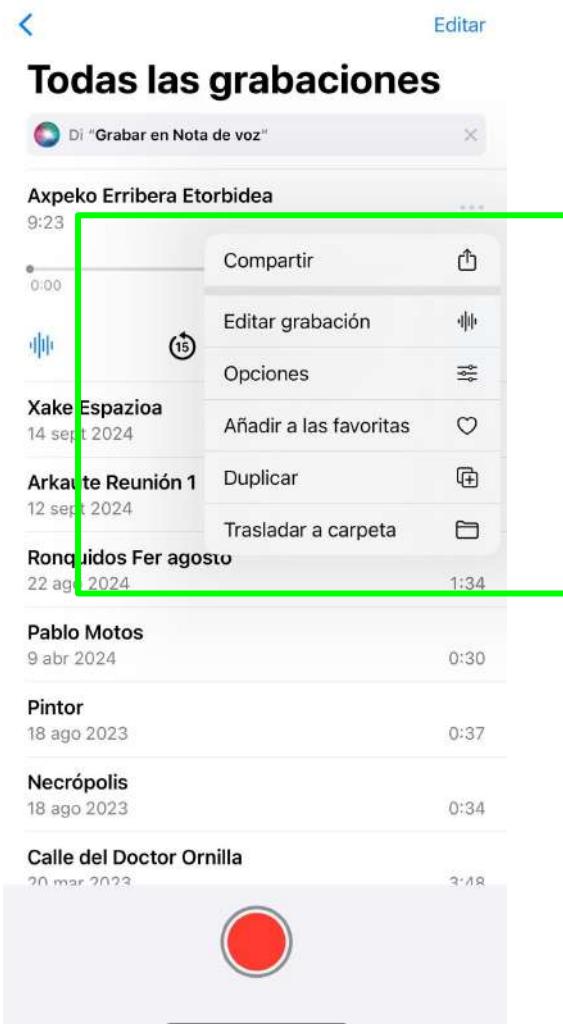
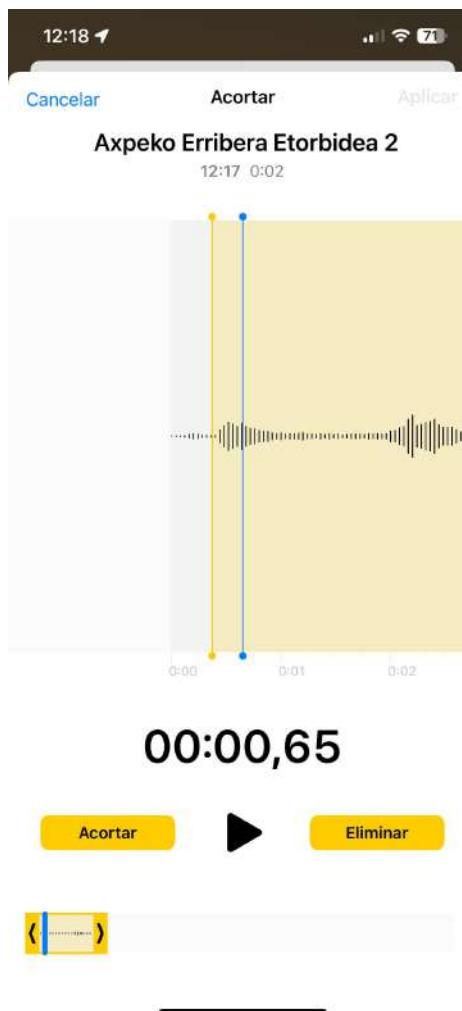
Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE
Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



1. Abrimos la aplicación de Grabación de audio o notas e intentamos grabar un audio. Una vez grabado, le cambiamos el nombre al archivo y lo compartimos por WhatsApp.



Depende qué App de audio tengamos podemos editar el audio, acortarlo o eliminar partes de manera sencilla.

Hay muchas Apps en el Play Store o Apple Store para grabar audios y que tienen más funciones. Basta con hacer una búsqueda desde el buscador de los Stores.

20

**ALMACENAMIENTO
Y CONECTIVIDAD**
GUARDAR CONTENIDOS
COMPARTIR CONTENIDOS

2: Almacenamiento y Conectividad

Guardar contenidos / Tipos de almacenamiento

Tipos de almacenamiento en smartphones:

- **Almacenamiento interno:** Es la memoria principal del dispositivo y su capacidad depende del modelo.
- **Tarjetas SD (solo algunos dispositivos Android):** Permiten ampliar el espacio de almacenamiento con una tarjeta física.
- **Almacenamiento en la nube:** Almacenar fotos y videos en la nube libera espacio en el dispositivo.

2: Almacenamiento y Conectividad

Guardar contenidos / ¿Qué es la galería?

Entender cómo funciona la galería y organizar el contenido es fundamental para poder acceder fácilmente a nuestros archivos cuando sea necesario.

- **Definición:** La galería del móvil es una aplicación integrada que organiza automáticamente todas las imágenes y videos guardados en el dispositivo.
- **Funciones básicas:** Visualizar, organizar, editar y eliminar fotos y videos.
- **Ubicación de archivos:** Imágenes y videos se almacenan en la memoria interna o tarjeta SD, según las configuraciones.

2: Almacenamiento y Conectividad

Guardar contenidos / ¿Cómo usar la galería?

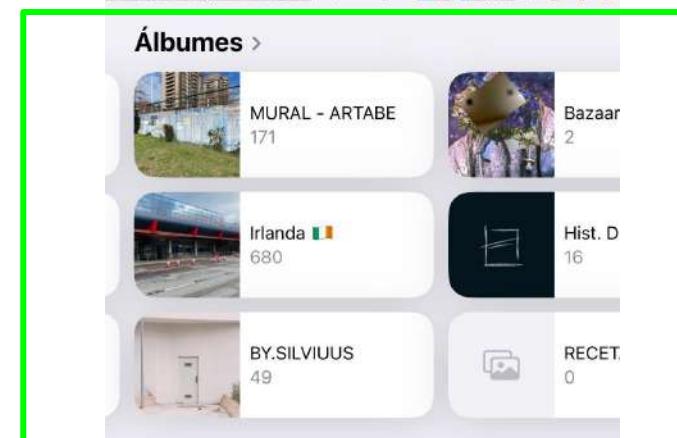
¿Cómo guardo mi contenido en la galería?

- **Guardar automáticamente:** Fotos y videos tomados con la cámara se guardan automáticamente en la galería.
- **Capturas de pantalla:** Se guardan en una carpeta separada dentro de la galería.
- **Descargas de internet o apps:** Cuando se descarga una imagen o video desde redes sociales o internet, estos se guardan en la carpeta de "descargas" o "descargado".

2: Almacenamiento y Conectividad

Guardar contenidos / Organización de archivos

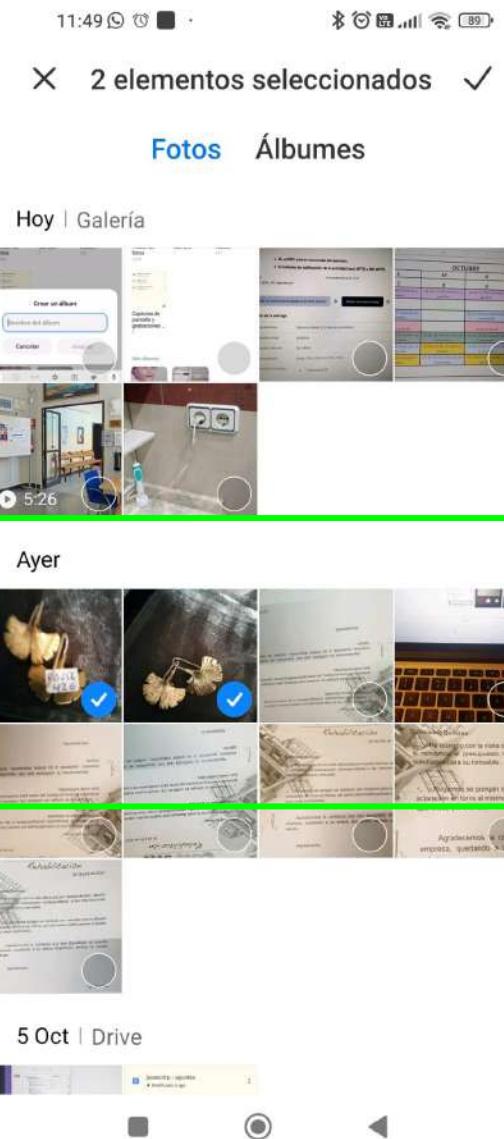
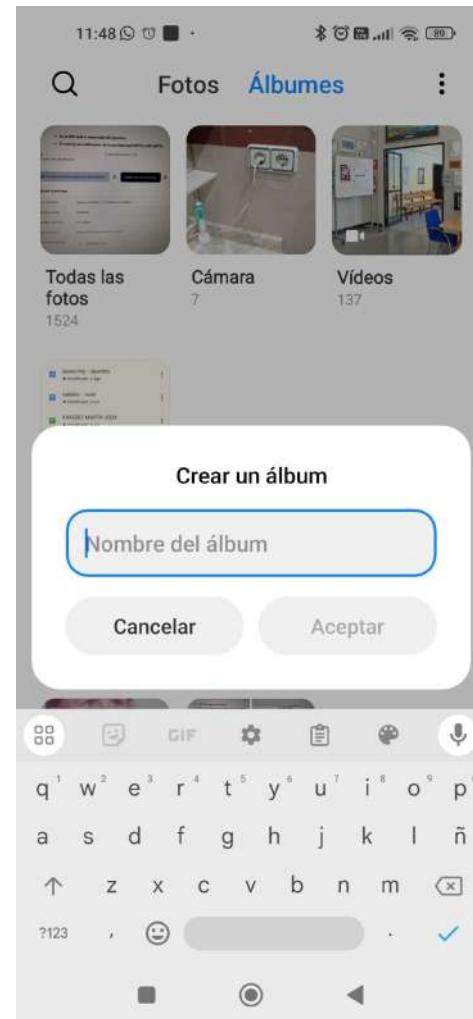
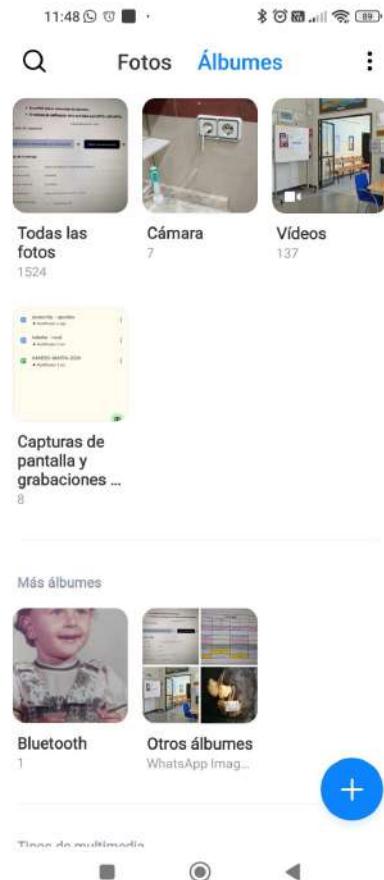
- **Carpetas por defecto:** La galería suele estar organizada en carpetas (Cámara, Capturas, Descargas, etc.).
- **Creación de nuevas carpetas:** Se puede organizar mejor el contenido creando nuevas carpetas personalizadas para clasificar fotos por eventos o temas (vacaciones, cumpleaños, etc.).



2: Almacenamiento y Conectividad

Vamos a crear una Carpeta o Álbum donde metamos ciertas fotos específicas.

- Viaj
- Fan
- Rop
- Etc



2: Almacenamiento y Conectividad

Guardar contenidos / Almacenamiento en la nube

El **almacenamiento en la nube** es un **servicio** que permite **guardar archivos digitales** (fotos, videos, documentos, etc.) en **servidores** accesibles a través de internet.

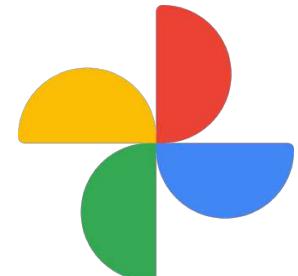
- **Ventajas:** No se depende del espacio en el dispositivo y permite acceder a los archivos desde otros dispositivos como ordenadores o tablets. Por ejemplo:
 - **Google Photos:** Sincroniza automáticamente con tu cuenta de Google.
 - **iCloud:** Ofrece sincronización automática para dispositivos Apple.

Limitaciones → Suelen tener un máximo de espacio gratuito.

2: Almacenamiento y Conectividad

Guardar contenidos / Consejos

- **Eliminar archivos innecesarios:** Eliminar fotos y videos duplicados o poco útiles para liberar espacio.
- **Uso de aplicaciones de limpieza:** Apps como **Google Files** ayudan a identificar archivos grandes y temporales para eliminarlos.
- **Transferir archivos a Google Drive o Dropbox:** Ambos servicios ofrecen almacenamiento gratuito y de pago en la nube.
- **Verificar el uso del espacio:** Desde la configuración del teléfono se puede acceder al apartado de "almacenamiento" para ver cuánto espacio ocupan las fotos, videos y aplicaciones.
- **Notificaciones de espacio bajo:** Los smartphones suelen alertar cuando queda poco espacio libre.



2: Almacenamiento y Conectividad

Compartir contenidos / Métodos

Métodos habituales:

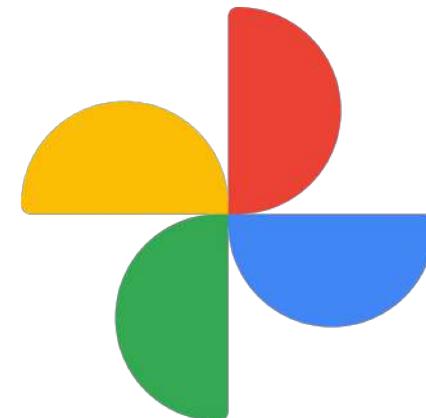
- **A través de mensajería:** Aplicaciones como WhatsApp, Messenger, y Telegram permiten compartir fotos y videos de forma rápida.
 - **Cómo hacerlo:** Al abrir la conversación, se selecciona el ícono de archivo adjunto para compartir fotos directamente desde la galería.
- **Correo electrónico:** Ideal para enviar archivos más pesados o a destinatarios múltiples.
 - **Cómo adjuntar archivos:** Desde apps de correo como Gmail, se puede adjuntar directamente fotos o videos desde la galería.

2: Almacenamiento y Conectividad

Compartir contenidos / Métodos

Mediante enlaces:

- **Google Photos / iCloud:** Estos servicios permiten compartir fotos mediante enlaces. El destinatario solo necesita tener acceso al enlace para ver y descargar los archivos.
 - **Cómo hacerlo:** En Google Photos, selecciona una o más fotos, luego elige "Crear enlace" y envíalo por el método que prefieras (mensajería, correo, etc.).



12:31

75

X 3

Hoy

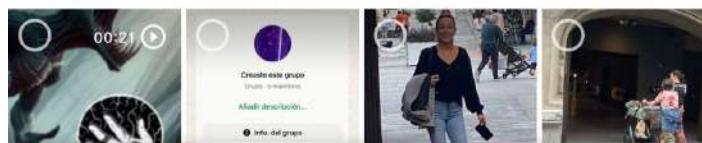


Ayer



Septiembre

Lunes



Compartir Añadir a Eliminar Pedir fotos Hacer copia de seguridad

Enviar ②



12:31

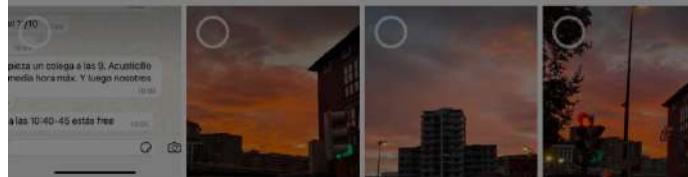
74

X 3

Hoy



Ayer



Septiembre

Lunes

ENVIAR POR GOOGLE FOTOS ②



Nuevo grupo

Alejandra
Rastrilla

joseba gomez



Silvia

Compartir en...



12:31

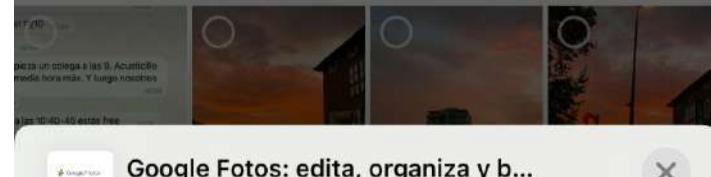
74

X 3

Hoy



Ayer



Google Fotos: edita, organiza y b...
photos.google.com

Lidia
(Catalana)Nai
BumbleSara (Lidia
Getxo)

Fer



AirDrop



WhatsApp



Mail



Drive

Copiar



Imprimir



Álbum compartido





Google Fotos: edita, organiza y b...

photos.google.com

Lidia
(Catalana)Nai
BumbleSara (Lidia
Getxo)Fer
❤

AirDrop



WhatsApp



Mail



Drive

A

Copiar



Imprimir



Álbum compartido



Crear enlace



Abrir en...



Añadir a nueva nota rápida



Eliminar fondo en CapCut



Abrir en Chrome



Agregar a favoritos de CS



Página web a imagen larga



2: Almacenamiento y Conectividad

Compartir contenidos / Métodos

Mediante Airdrop / Nearby Share:

Tanto **AirDrop** como **Nearby Share** son tecnologías que permiten transferir archivos de manera rápida y sin necesidad de cables mediante Bluetooth y Wi-Fi entre dispositivos cercanos:

- **Airdrop (iPhone):** Permite enviar archivos de manera inalámbrica a otros dispositivos Apple cercanos.
- **Nearby Share (Android):** Similar a Airdrop, permite enviar fotos y videos entre dispositivos Android sin necesidad de conexión a internet.

2: Almacenamiento y Conectividad

Compartir contenidos / Métodos

A través de redes sociales:

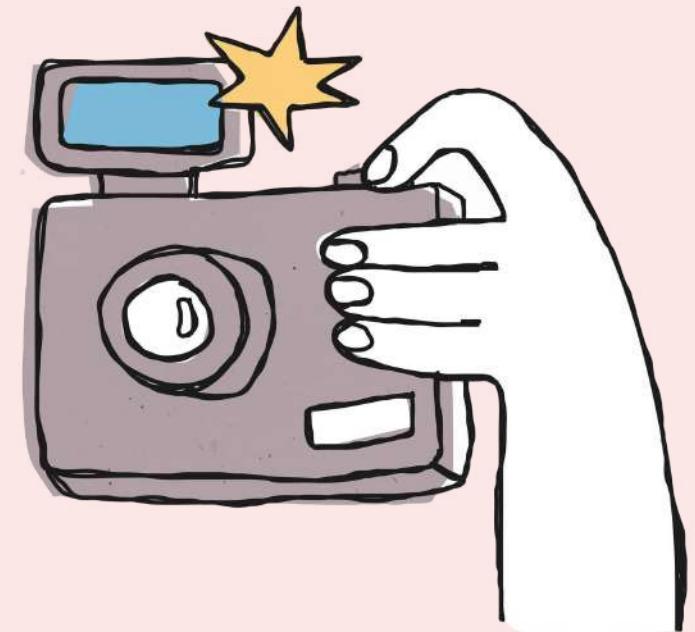
- **Publicar fotos y videos en RRSS:** Instagram, Facebook, y Twitter son plataformas populares para compartir contenido visual.

30

**HERRAMIENTAS
DE EDICIÓN**

DÍA 3

- Edición fotográfica con el móvil
- Herramientas de edición fotográfica
- Herramientas de edición de video



Tips para una buena edición de fotos

1. Ajusta el brillo y la exposición

Aumenta o reduce el brillo para equilibrar la iluminación. Si la foto está muy oscura, súbelo ligeramente; si está muy brillante, bájalo. No te excedas, solo ajusta lo necesario para que los detalles sean visibles sin perder información en las áreas claras u oscuras.

2. Contraste

Aumenta ligeramente el contraste para que los tonos claros y oscuros se diferencien mejor, lo que añade más "fuerza" a la imagen. Un buen contraste puede hacer que la foto sea más atractiva y nítida.

3. Saturación o vibrancia

Ajusta la saturación si los colores se ven apagados. No exageres, ya que colores muy saturados pueden verse artificiales.

4. Nitidez y enfoque

Aumenta ligeramente la nitidez para que los detalles se destaquen mejor, sobre todo en fotos de paisajes o retratos. Sin embargo, ten cuidado de no sobreexagerar este ajuste, ya que puede hacer que la imagen se vea artificial o pixelada.

5. Temperatura de color

La temperatura de color te permite hacer que la foto sea más cálida (tonos amarillentos) o fría (tonos azulados). Ajusta según el ambiente que quieras transmitir. Si la imagen se ve demasiado azulada (fría), súbele un poco la calidez, y si está muy amarilla (cálida), enfriala un poco.

6. Sombras y luces

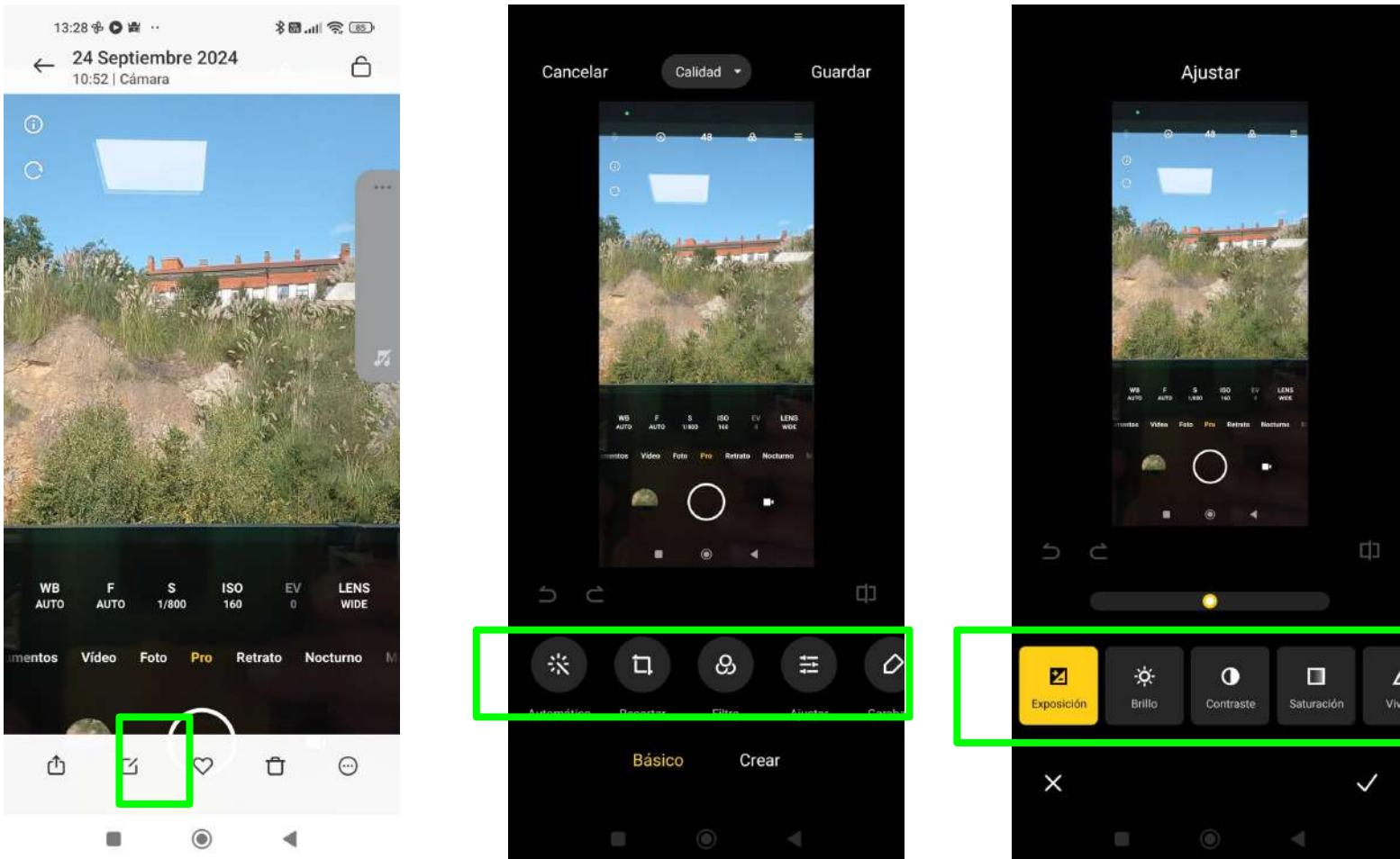
Realza las sombras o baja la intensidad de las luces para equilibrar la imagen. Esto te permitirá recuperar detalles en las zonas muy oscuras o muy iluminadas sin perder información.



Edición fotográfica con el móvil

Los móviles tienen de manera nativa una forma de editar las fotografías de manera bastante sencilla, con ajustes y filtros.

Abrimos en la galería una fotografía y le damos al ícono de EDITAR.



Herramientas de edición fotográfica

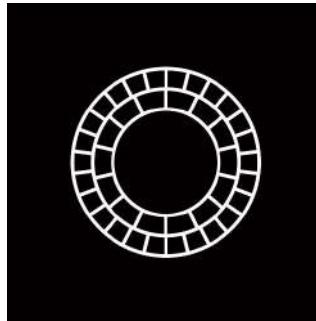
CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED



Snapseed



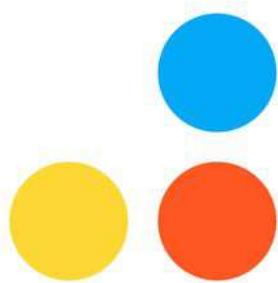
PicsArt



VSCO



Afterlight



[123 Apps](#)



[Canva](#)



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKADI
JAURLARITZA



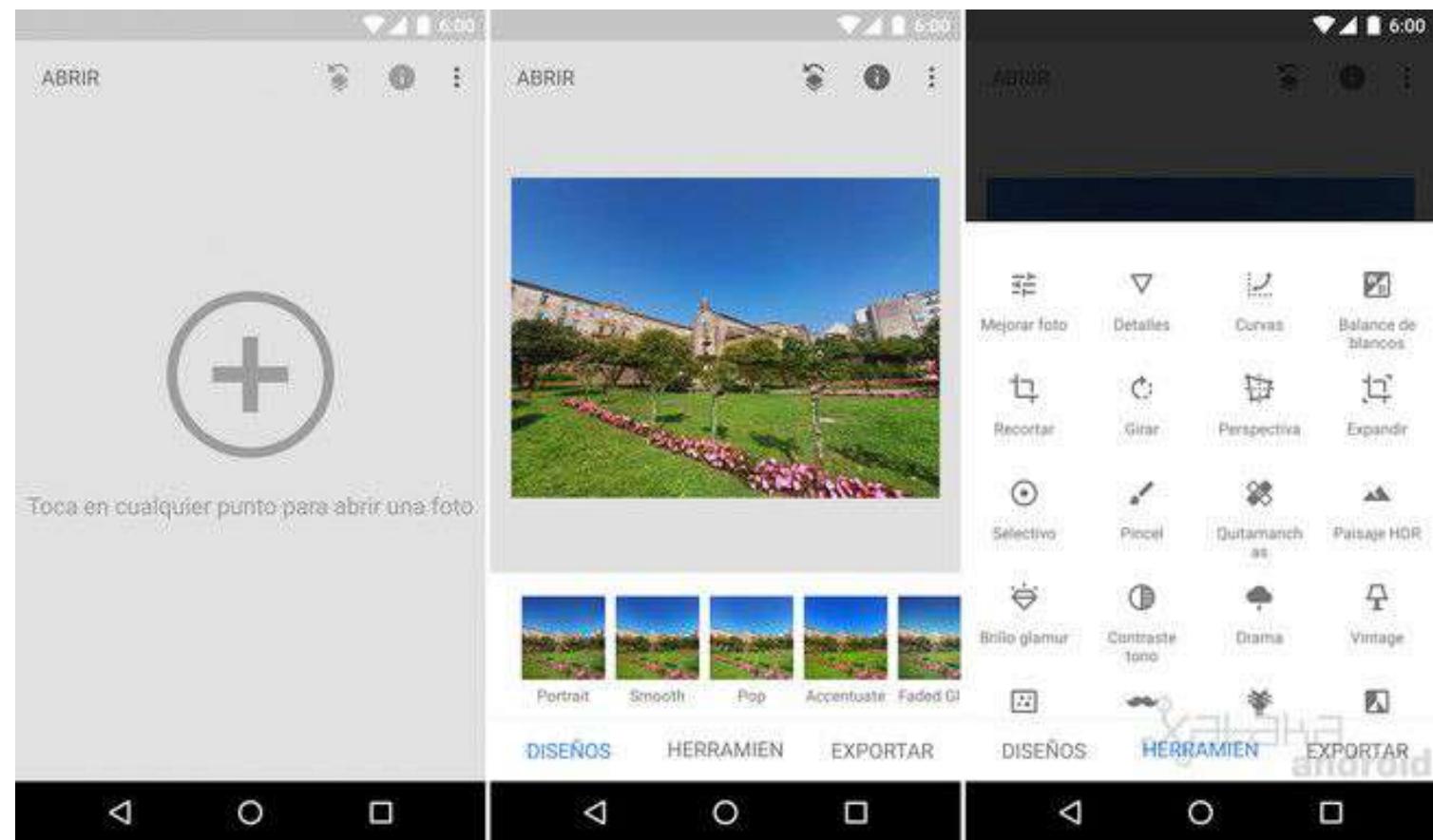
GOBIERNO
VASCO

Herramientas de edición fotográfica

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED



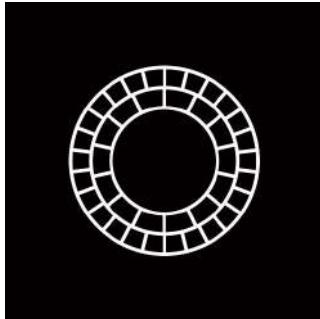
Snapseed



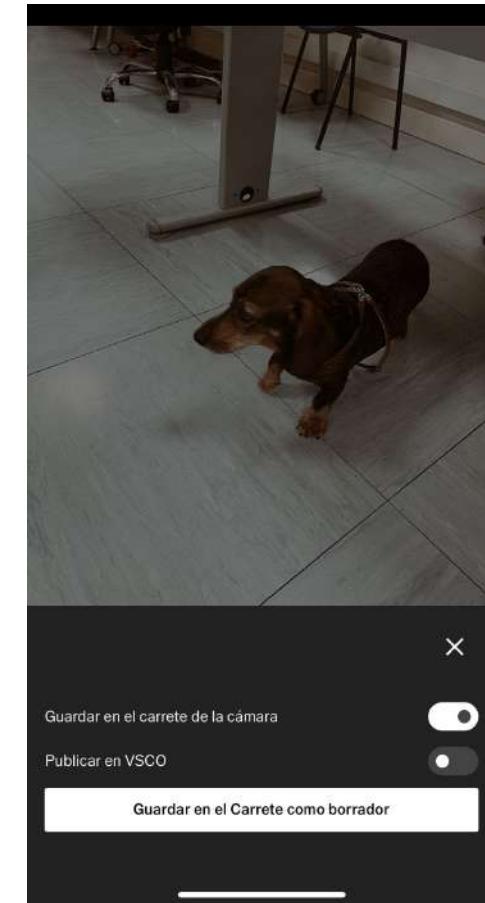
- 1. Versátil y de uso fácil.** Editor de fotografías de Google que ofrece tanto herramientas básicas como avanzadas para retocar imágenes.
- 2. Ejercicio.** Descargamos la App Snapseed y con el símbolo + añadir una foto que tengamos en la galería. Editarla brevemente y aplicarle un filtro.

Herramientas de edición fotográfica

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED



VSCO

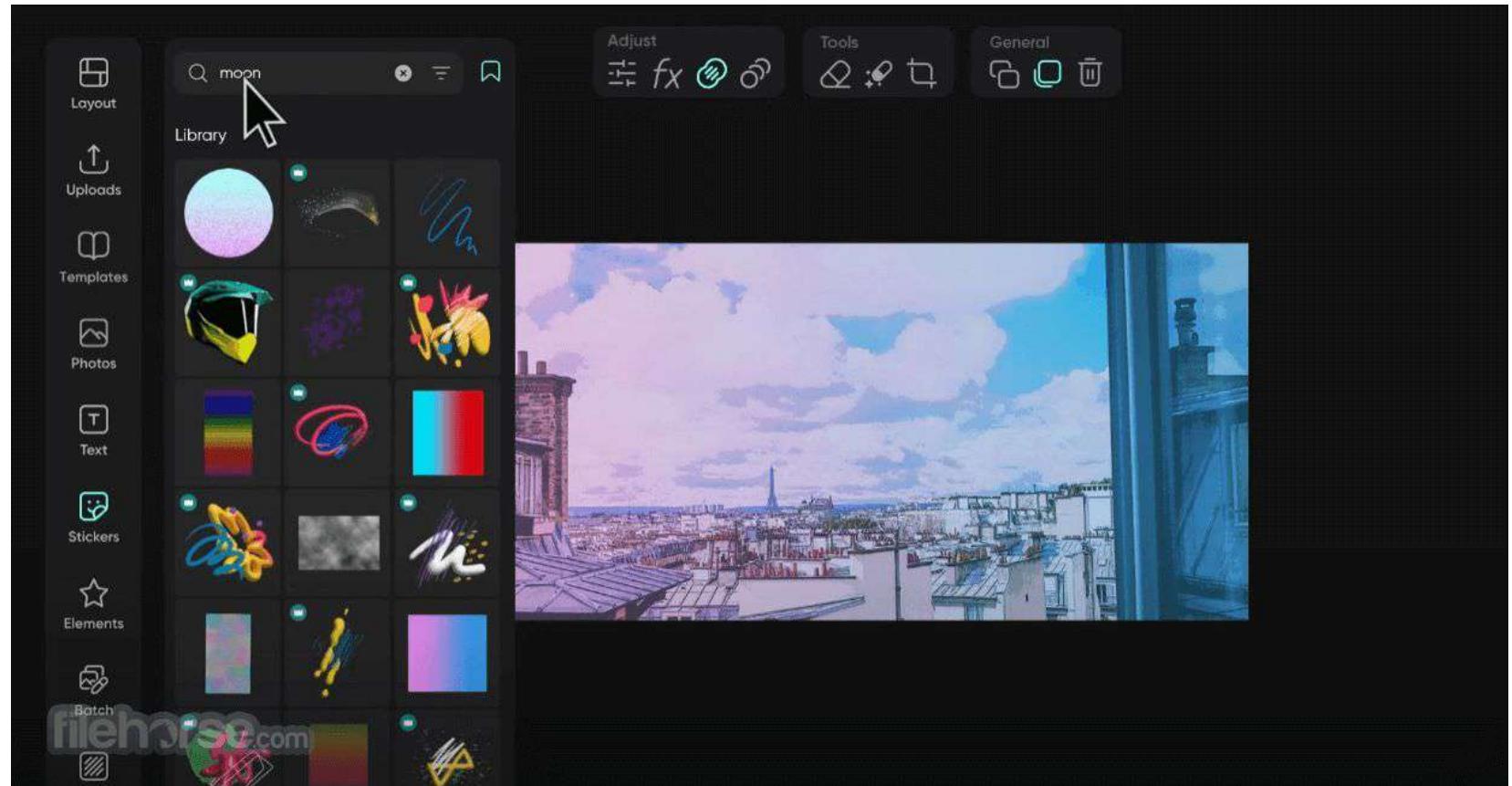


1. Filtros de alta calidad. La aplicación es especialmente conocida por sus filtros (presets), que imitan el aspecto de la película analógica y le dan a las fotos una sensación cinematográfica. Estos filtros son personalizables, lo que permite ajustar su intensidad.

2. Ejercicio. Descargamos la App VSCO y con el símbolo + arriba a la derecha añadir una foto que tengamos en la galería. Editarla brevemente y aplicarle un filtro. Exportarla.



PicsArt



1. **PicsArt.** App de edición de fotos y videos que ofrece herramientas creativas y fáciles de usar. Sirve para retocar imágenes, crear collages, aplicar efectos especiales y dibujar sobre las fotos, con una amplia variedad de filtros, stickers y plantillas.



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



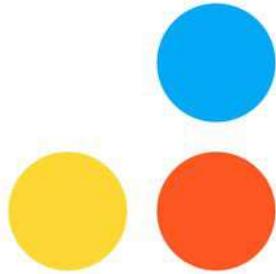
GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKADI
GOBIERNO VASCO



123 Apps

123Apps es una plataforma en línea que ofrece una serie de **herramientas gratuitas** para editar **archivos multimedia como audios, videos, imágenes y documentos**. Funciona directamente desde el navegador, sin necesidad de descargar software.

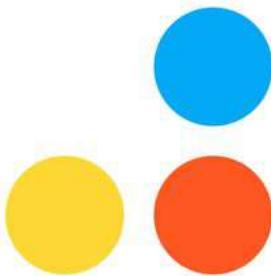


Canva

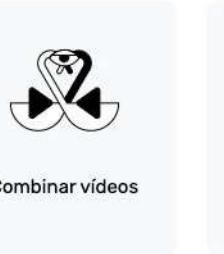
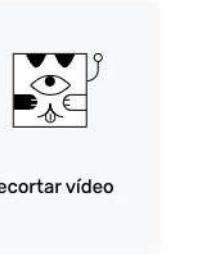
Canva es una herramienta **en línea de diseño gráfico** que permite a los usuarios crear una amplia variedad de proyectos visuales de forma rápida y sencilla.

- Presentaciones.
- Carteles.
- Posts para redes sociales.
- Logotipos.
- Infografías.
- Currículums etc.

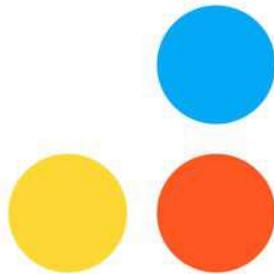




Herramientas de video

 Editor de video	 Grabación de pantalla	 Texto a voz	 Combinar videos	 Poner música a un video
 Recortar video	 Agregar imagen a video	 Agregar texto a video	 Quitar el logotipo del video	 Recortar video
 Girar video	 Voltear video	 Cambiar el tamaño de un video	 Vídeo en Bucle	 Cambiar volumen
 Cambiar la	 Estabilizar video	 Grabadora de video		





[123 Apps](#)

Herramientas de audio



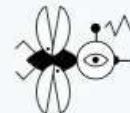
Recortar audio



Cambiar volumen



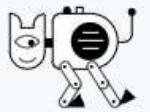
Cambiar velocidad



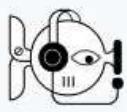
Cambio de tono



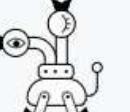
Igualada



Audio inverso



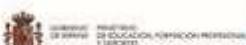
Grabador de voz



Fusionar audio



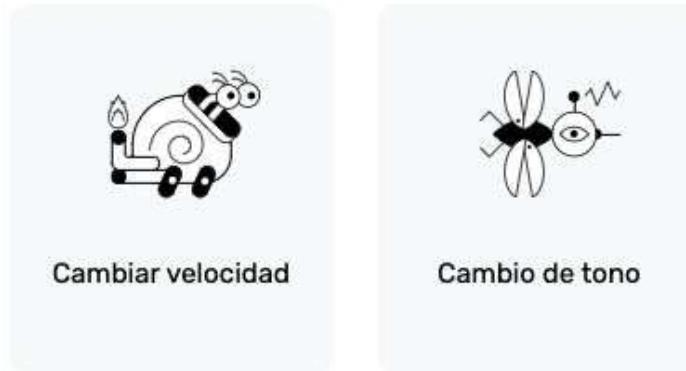
Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



1. Vamos a la [web de 123 Apps](#) y de todas las opciones que ofrece elegimos una para ponerla en práctica, por ejemplo, si antes hemos grabado un audio podemos usarlo para cambiar su velocidad o cambiar el tono (aunque seguramente esto sea cómico).



2. Vamos a la [web de 123 Apps](#). Quizá algún queramos hacer un archivo jpg de un pdf, o editar un pdf para quitarle páginas, o comprimirlo para que ocupe menos porque lo tenemos que subir a algún lugar donde nos piden que ocupe poco. Seleccionamos un pdf y probamos alguna de las opciones.

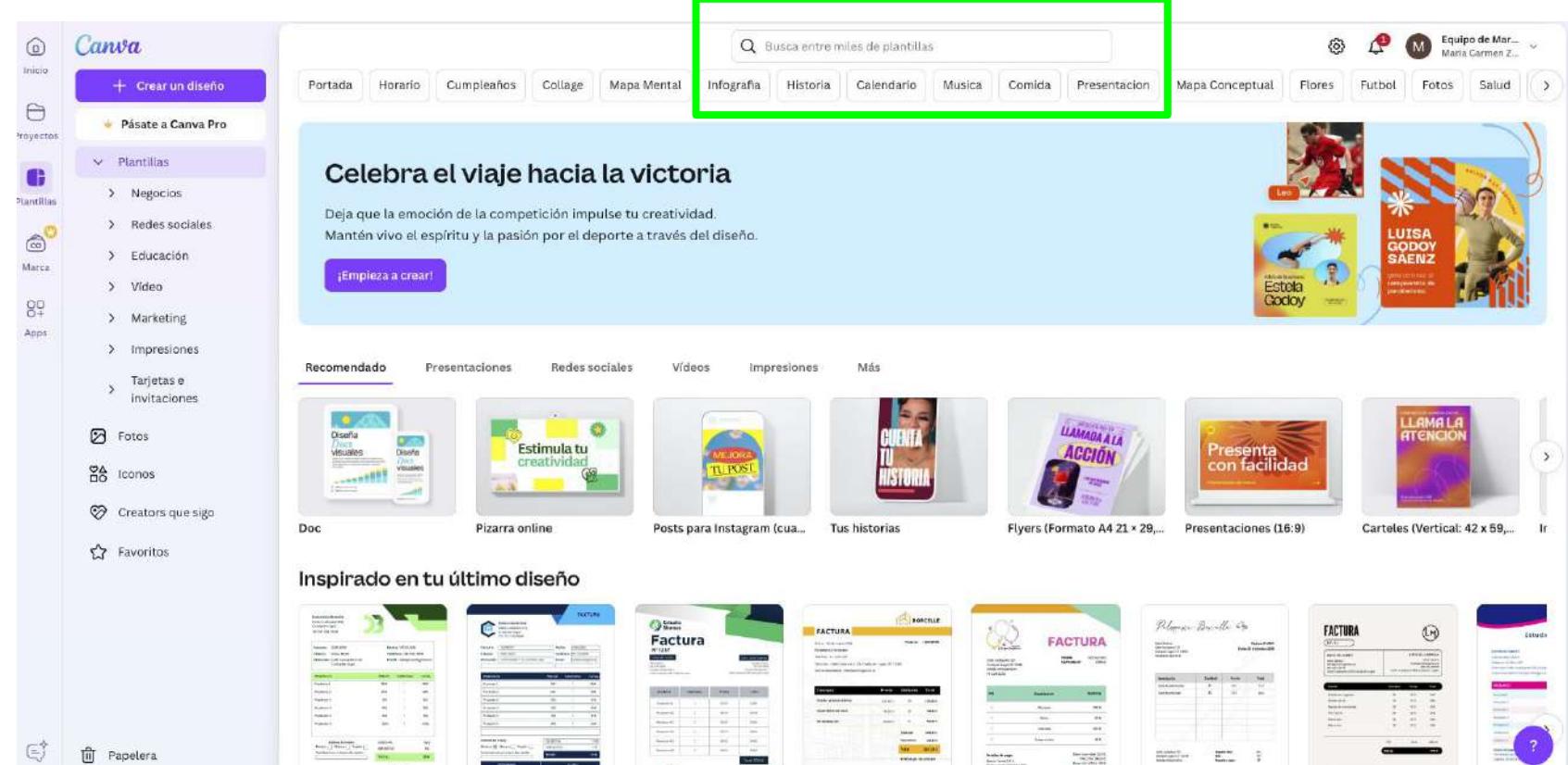


Herramientas de edición Web

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED



Canva



The screenshot shows the Canva web interface. On the left, there's a sidebar with navigation links: Inicio, Proyectos, Plantillas (highlighted in purple), Marca, Apps, Fotos, Iconos, Creators que sigo, and Favoritos. The main area features a search bar at the top with the placeholder "Busca entre miles de plantillas". Below the search bar are several category buttons: Portada, Horario, Cumpleaños, Collage, Mapa Mental, Infografía, Historia, Calendario, Música, Comida, Presentación, Mapa Conceptual, Flores, Fútbol, Fotos, and Salud. The main content area has a title "Celebra el viaje hacia la victoria" and a subtext "Deja que la emoción de la competición impulse tu creatividad. Mantén vivo el espíritu y la pasión por el deporte a través del diseño." Below this is a button "¡Empieza a crear!". Further down, there are sections for "Recomendado" (showing cards for "Doc", "Pizarra online", "Posts para Instagram (cua...)", "Tus historias", "Flyers (Formato A4 21 x 29,...)", "Presentaciones (16:9)", and "Carteles (Vertical: 42 x 59,...)"), and "Inspirado en tu último diseño" (showing cards for various document templates like "Factura", "Resumen de ventas", and "Resumen de gastos").



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE
Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia

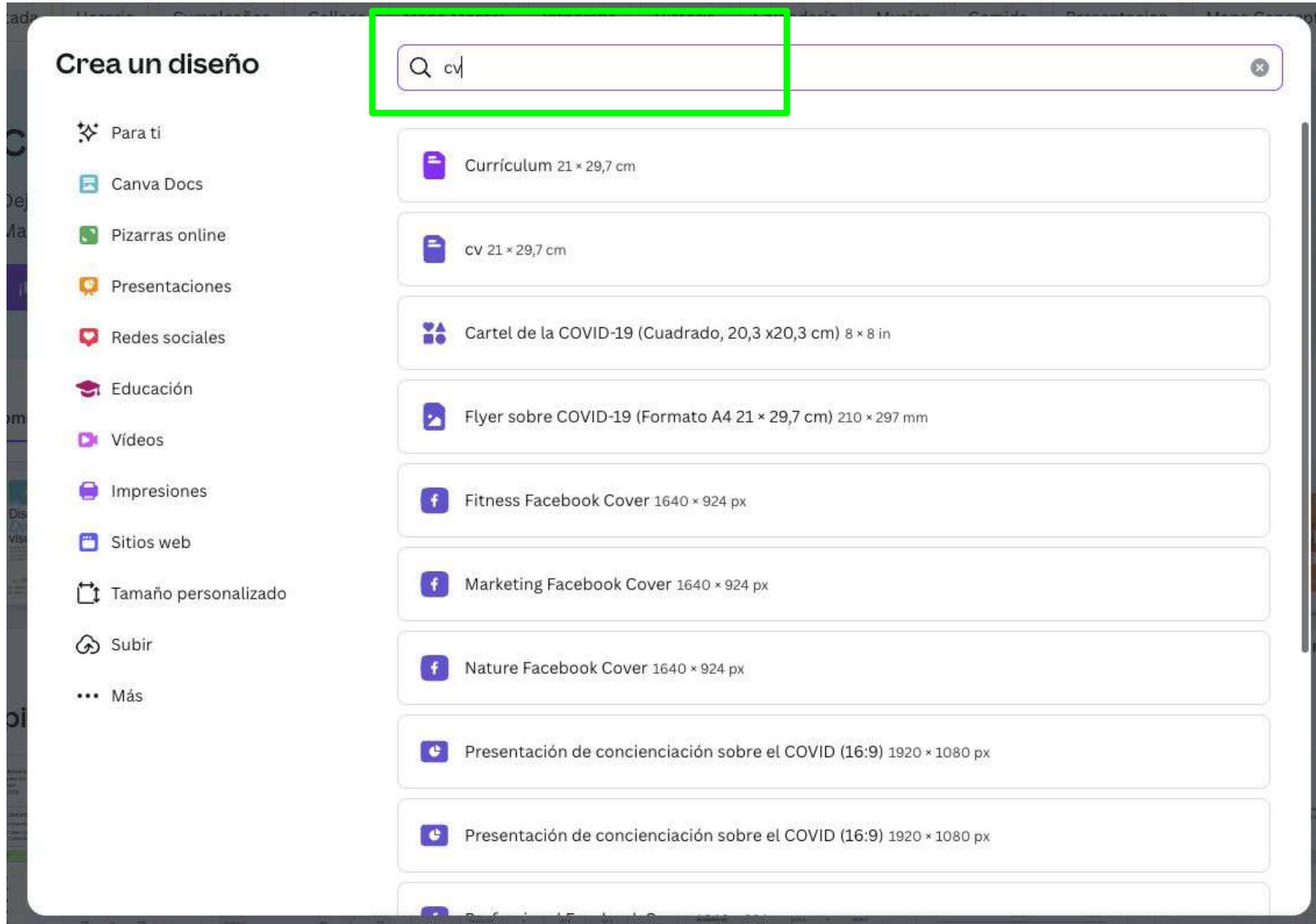


Herramientas de edición Web

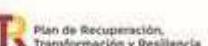
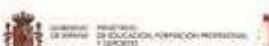
CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED



Canva

A screenshot of the Canva website's search interface. The search bar at the top contains the text "cv". A green rectangular box highlights the search bar. To the left of the search bar is a sidebar with various design categories: "Para ti", "Canva Docs", "Pizarras online", "Presentaciones", "Redes sociales", "Educación", "Vídeos", "Impresiones", "Sitios web", "Tamaño personalizado", "Subir", and "Más". To the right of the search bar is a list of design templates. The first template in the list is "Curriculum 21 x 29,7 cm". Other templates listed include "cv 21 x 29,7 cm", "Cartel de la COVID-19 (Cuadrado, 20,3 x20,3 cm) 8 x 8 in", "Flyer sobre COVID-19 (Formato A4 21 x 29,7 cm) 210 x 297 mm", "Fitness Facebook Cover 1640 x 924 px", "Marketing Facebook Cover 1640 x 924 px", "Nature Facebook Cover 1640 x 924 px", "Presentación de concienciación sobre el COVID (16:9) 1920 x 1080 px", and "Presentación de concienciación sobre el COVID (16:9) 1920 x 1080 px".

Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU





Canva

1. **Elegimos** de toda la fila de opciones algo que nos interese, una tarjeta de cumpleaños, un CV, un calendario... y lo seleccionamos. Canva usa **plantillas predeterminadas editables**, podemos cambiar los textos, los colores, el tipo de letra y hasta el diseño, facilitando mucho la tarea de crear algo.
2. En la parte de **filtros**, debemos **seleccionar GRATIS**, ya que algunas opciones son de pago, y de esta manera los resultados que nos muestren serán a los que podemos acceder de manera gratuita.
3. Al elegir nuestro diseño y darle a **Personalizar Plantilla**, se nos abrirá una nueva ventana donde podremos editar todo el contenido.
4. **Paso a paso** intenta editar la plantilla que has elegido para que quede a tu gusto, explorando las diferentes opciones.



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Herramientas creación contenidos Web

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED

The screenshot shows the Canva interface with a content calendar template. The template is titled "CALENDARIO DE CONTENIDO" and features a 5x7 grid for the month. The days of the week are labeled at the top: LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES, SÁBADO, DOMINGO. The grid contains 35 cells, each representing a day. Some cells are colored and labeled: "VIDEO" in blue (L2, M2, M10, M23, V25), "FOTO" in green (M14, V14, V21, V27), and "NOTAS" in purple (V28). A legend on the right identifies the colors: PLATAFORMA 1 (blue), PLATAFORMA 2 (green), PLATAFORMA 3 (purple), and PLATAFORMA 4 (yellow). The interface includes a toolbar at the top with various design tools and a sidebar on the left with sections like "Diseño", "Elementos", "Texto", "Marca", "Subidos", "Dibujo", "Proyectos", "Apps", "Fotos", "Audio", and "Videos".



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKADI
GOBIERNO VASCO

Herramientas creación contenidos Web

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED

The screenshot shows the Canva interface with a sidebar on the left and a main content area. The sidebar includes sections for Inicio, Proyectos, Plantillas, Marca, Diseños recientes, Apps, and Papelera. The main area is titled 'Plantillas de Canva (20.000)' and shows a grid of 12 different templates. Each template preview includes a small image, the template name, and a 'Ver todo' link. The templates cover various business needs like real estate, interior design, architecture, and construction.

- + Crear un diseño
- Pásate a Canva Pro
- Añade diseños y carpetas a Favoritos
- Añade los elementos más importantes a Favoritos seleccionando el ícono de la estrella de un diseño o una carpeta.
- Diseños recientes
- Calendario de Conten...
- 8ª Noticia SANTURTZI
- 3ª Noticia BCN
- 7ª Noticia 6 MESES
- 6ª Noticia MURCIA
- Copia de Iksbizi - Perfi...
- Ver todo
- Papelera

Plantillas de Canva (20.000)

Diseñada por Canva Creators

Ver todo

- Tarjeta de visita de Roser Castelló
- Tarjeta de visita de Isabel Mercado
- Tarjeta de visita de Borcelle
- Tarjeta de visita de Luis Hernández
- Tarjeta de visita de Yadira Inza
- Tarjeta de visita de Mar Ruiz
- Tarjeta de visita de Noisy Frame
- Tarjeta de visita de Ismael GM
- Tarjeta de visita de Canva Creative Studio
- Tarjeta de visita de Mister Flanagan Design
- Tarjeta de visita de Olmos Carlos
- Tarjeta de visita de Olmos Carlos
- Tarjeta de visita de Verónica González López
- Tarjeta de visita de onedsgn
- Tarjeta de visita de Cristina Culubret
- Tarjeta de visita de byCreativeTemplates

Herramientas de edición de video

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED



InShot

Edición de video

Sencilla y nivel
usuario

[Tutorial](#)

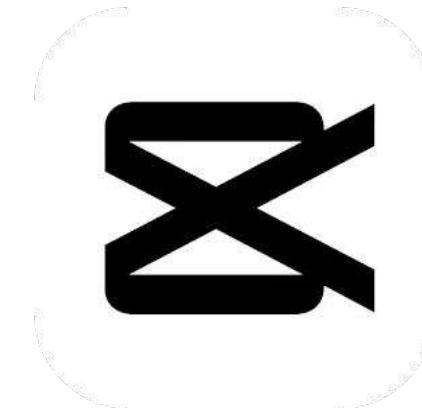


KineMaster

Edición de video

Algo más
profesional

[Tutorial](#)



CapCut

Edición de video

Creada por TikTok
Sencilla



Descarga y abre InShot: disponible en la App Store o Google Play.

Selecciona "Video" en la pantalla de inicio.

Importa algún video y foto: pulsa "Nuevo" y selecciona los videos o fotos de tu galería que te interesen para crear el video. Prueba a subir dos videos y dos fotos.

Edita tu video:

- **Recortar y dividir:** usa las herramientas de recorte para acortar clips o dividirlos.
- **Añadir música:** pulsa "Música" para añadir pistas o efectos de sonido.
- **Texto y stickers:** añade algo de texto o algún sticker tocando los respectivos iconos.
- **Transiciones:** pulsa en el ícono de transiciones entre clips para cambiar el estilo.

Ajusta la velocidad y filtros: cambia la velocidad o aplica filtros desde las herramientas en la barra inferior.

Guarda el video: cuando esté listo, pulsa "Guardar" y selecciona la calidad de exportación (720p, 1080p).



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



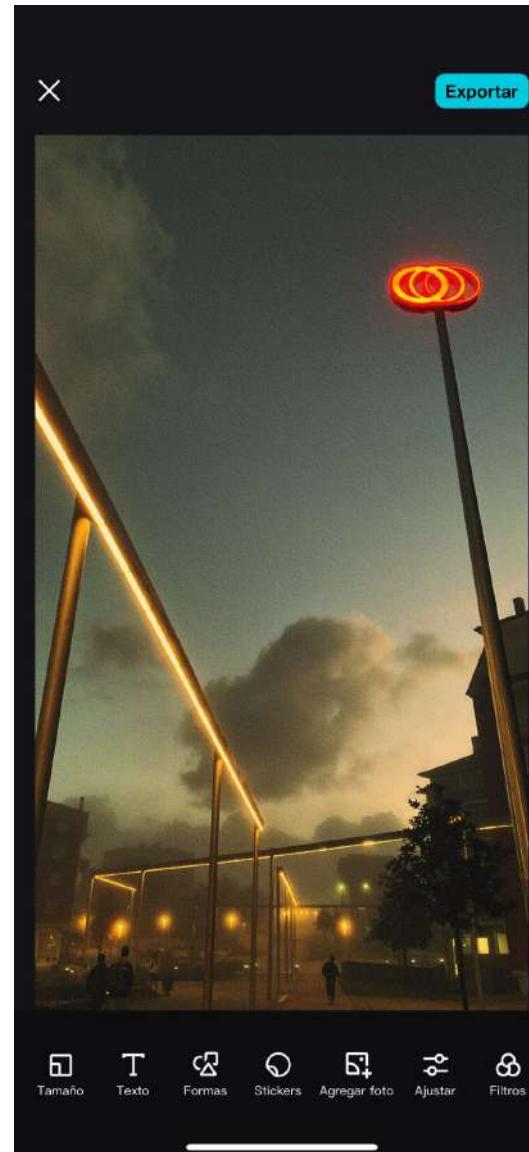
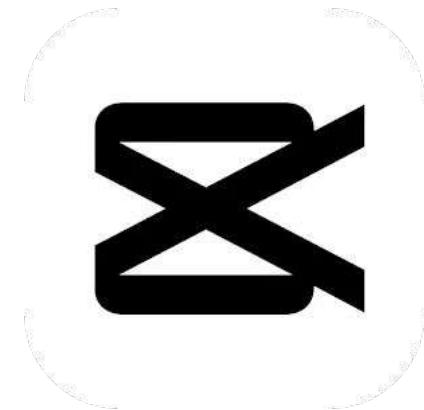
GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKADI
GOBIERNO VASCO



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKADI
GOBIERNO VASCO

InShot



Crear nuevo



VÍDEO



FOTO



COLLAGE

Materiales



TIEMPO DE NEÓN

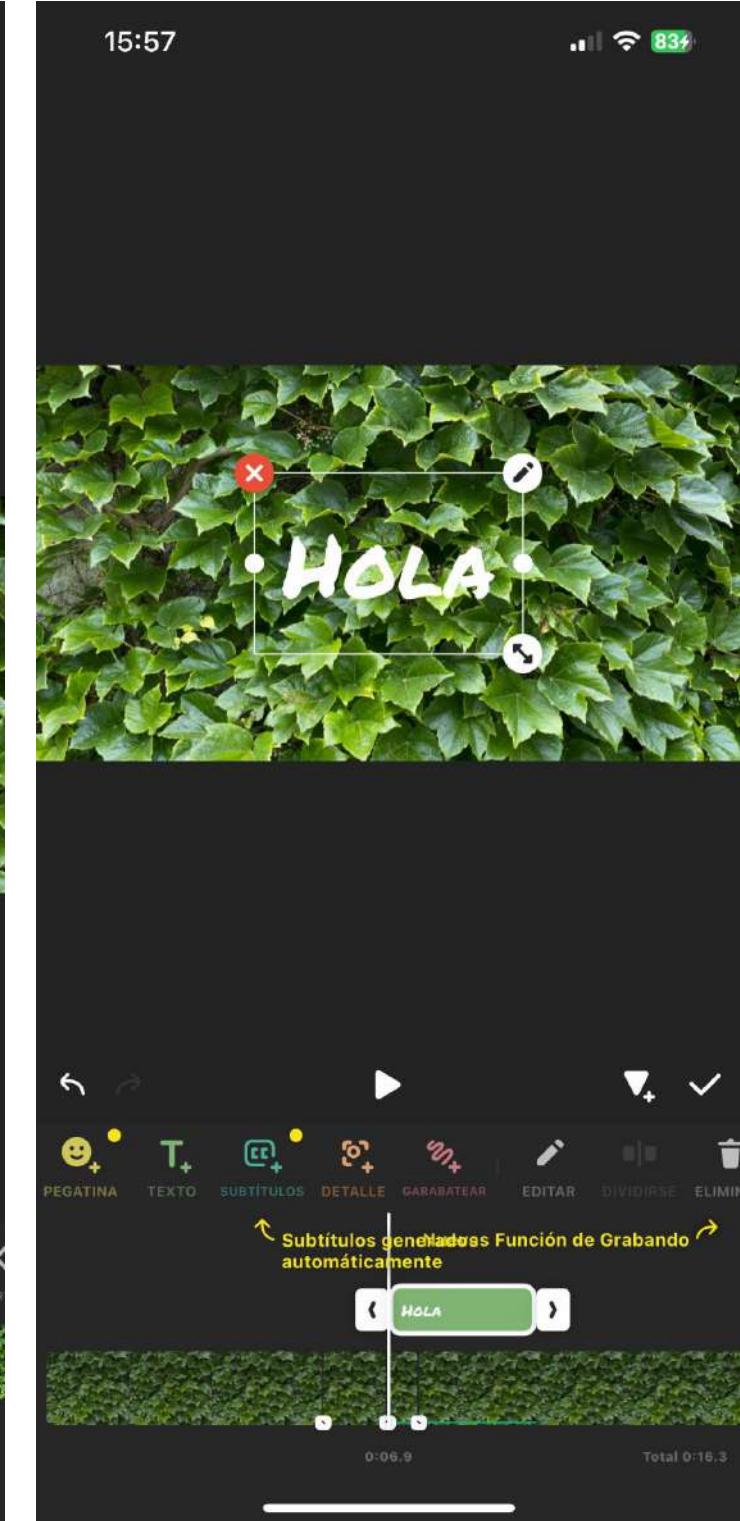
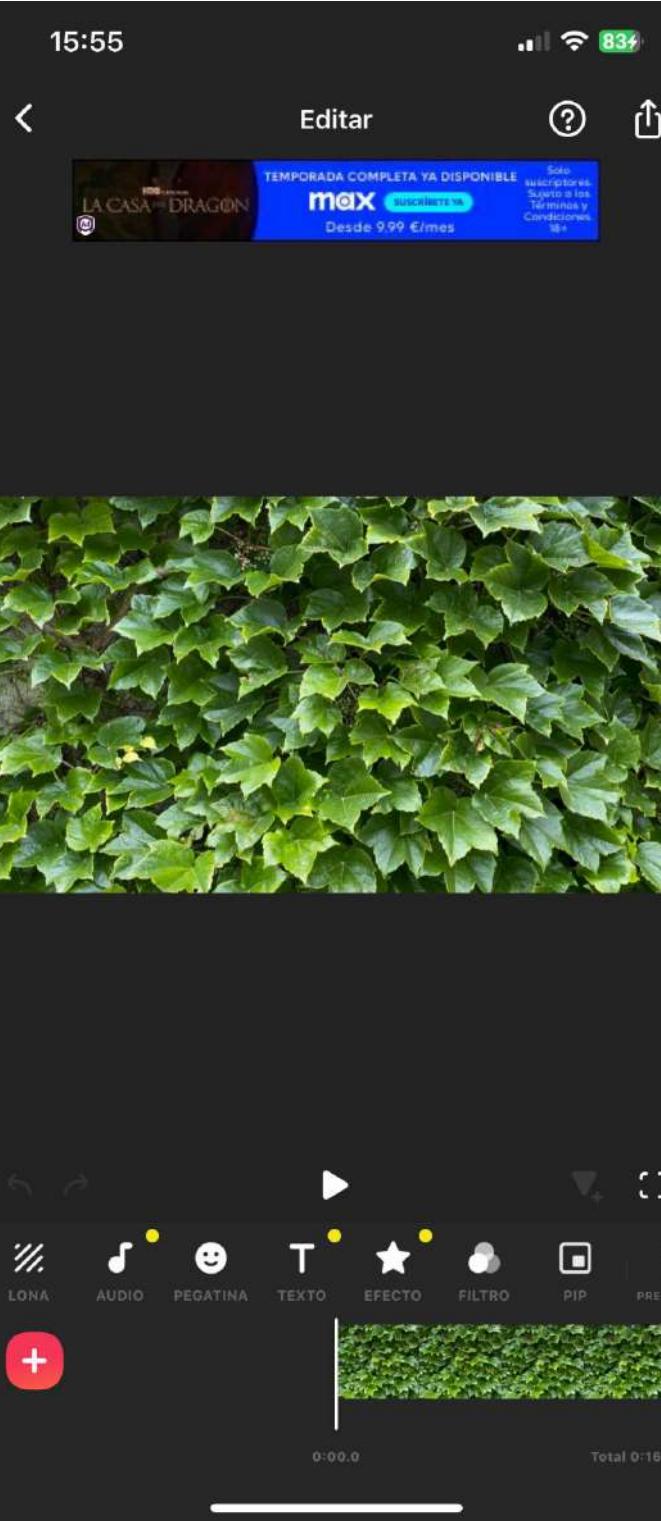


LOCO DEL GATITO



CONCIERTO

Todas >

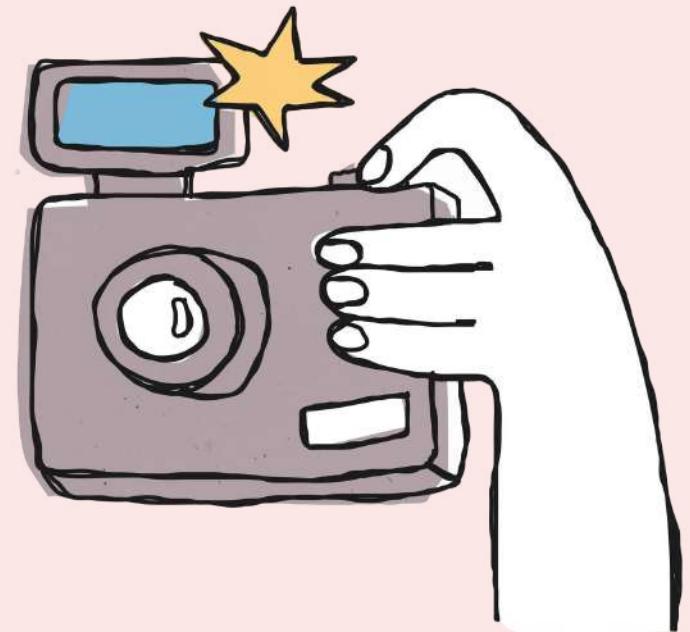




CANALES DE COMPARTICIÓN DE CONTENIDOS

DÍA 4

- Canales para compartir fotografías y videos
- Instagram, Facebook, Tik-Tok, YouTube
- Facebook
- Como crear un perfil profesional



Canales para compartir fotografías y videos

Existen **Apps** donde el objetivo es precisamente compartir contenido, fotos y videos sobretodo.

			
Principalmente fotos y videos cortos (Reels)	Videos cortos (15 segundos a 3 minutos)	La subida de fotos y videos no es su objetivo prioritario pero también cumple esa función.	Videos largos y cortos
Filtros integrados, publicaciones en el feed, Stories efímeras, Reels y transmisión en vivo	Efectos de video, edición rápida, música integrada, interacción masiva a través de desafíos virales y tendencias	Plataforma social multifuncional donde los usuarios pueden conectarse y comunicarse con amigos, familiares y comunidades, compartir contenido y participar en grupos y eventos	Canal de videos, transmisión en vivo, Shorts (videos cortos), comunidad global de usuarios que suben videos de todos los géneros
Fotógrafos, creadores de contenido visual, marcas y usuarios que buscan compartir imágenes y videos con una comunidad amplia.	Creadores que quieren compartir videos divertidos, creativos o educativos en un formato rápido.	Personas que quieren interactuar y fortalecer relaciones sociales.	Creadores que quieren compartir videos más largos y contenidos como tutoriales, vlogs, documentales, etc.





- Enfoque visual:** Se centra en la publicación de fotos y videos.
- Filtros y edición:** Ofrece herramientas para mejorar imágenes y videos con filtros y ajustes.
- Historias:** Publicaciones temporales de 24 horas con fotos, videos, textos, encuestas, etc.
- Reels:** Videos cortos de hasta 60 segundos con efectos, música y edición rápida.
- Mensajería:** Función de mensajes directos (DM) para conversar de manera privada.
- Explorar:** Descubre contenido personalizado según tus intereses.
- Etiquetas (hashtags):** Facilitan la búsqueda y categorización de contenido.
- IGTV:** Videos de formato largo, ideales para contenido extenso.
- Comunidad:** Interacción a través de likes, comentarios, menciones y etiquetas.
- Negocios:** Funciones para cuentas comerciales como estadísticas, publicidad y tienda online.





Selecciona el ícono +: En la parte inferior de la pantalla, toca el ícono "+" para crear una nueva publicación.

Elige tu foto o video: Selecciona la foto o video que deseas publicar desde tu galería de fotos.

Edita tu foto o video: Puedes aplicar filtros, ajustar el brillo, contraste y otros efectos si lo deseas.

Añade un título y etiquetas (hashtags): Escribe un título creativo que describa tu publicación y añade hashtags relevantes para que otros usuarios puedan encontrar tu contenido.
#Fotografía #FindeSemana #Viajes etc.

Etiqueta a personas: Si quieres, puedes etiquetar a otras personas en tu foto o video.

Configura la ubicación: Si lo deseas, añade la ubicación donde se tomó la foto o video.

Comparte en otras redes: Puedes optar por compartir tu publicación también en Facebook, Twitter u otras redes vinculadas.

Publica: Una vez que estés satisfecho con tu publicación, toca "Compartir" para que tu foto o video se publique en tu perfil de Instagram y en el feed de tus seguidores.

askancomunicacion

askan
COMUNICACION ESTRATEGICA

5 publicaciones 213 seguidores 153 siguiendo

Askan
Somos especialistas en comunicación estratégica en entidades educativas y empresas.
Destapa tu mejor versión con nosotras.
Ribera de Axpe Etorbidea, 11, Erandio
www.askan.es

Biografía Descripción

Siguiendo ▾ Mensaje Contactar +

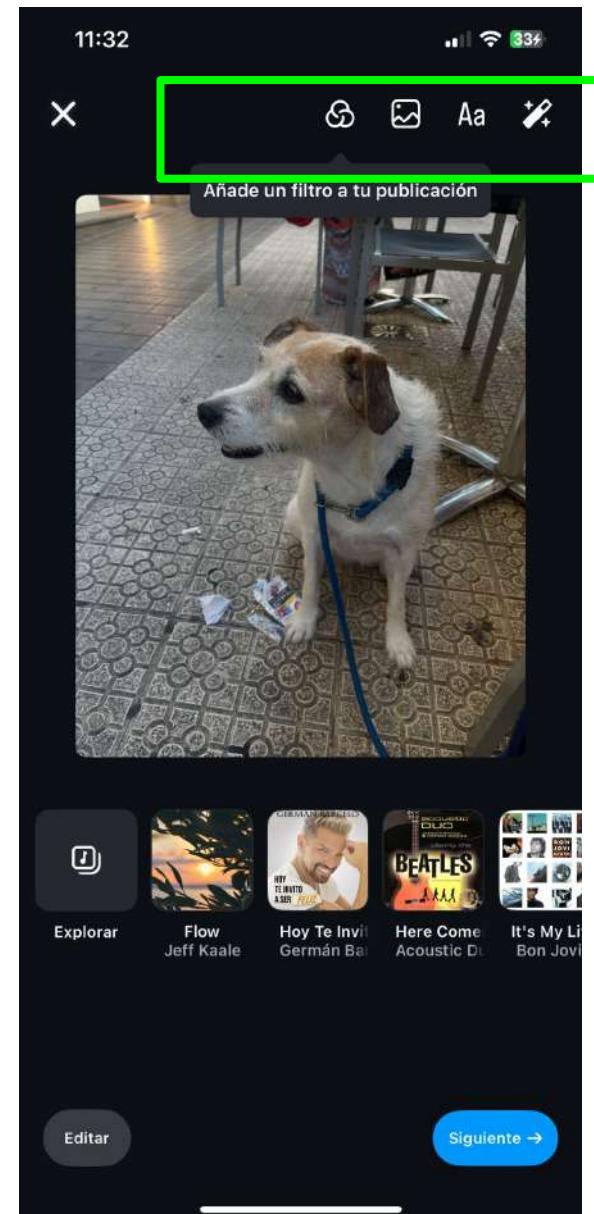
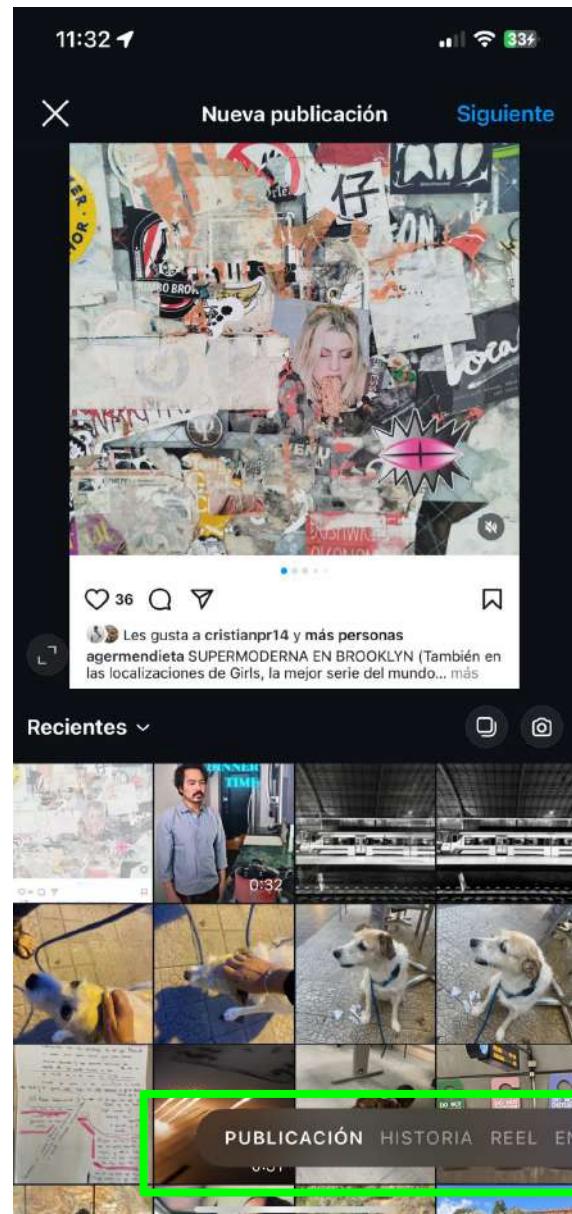
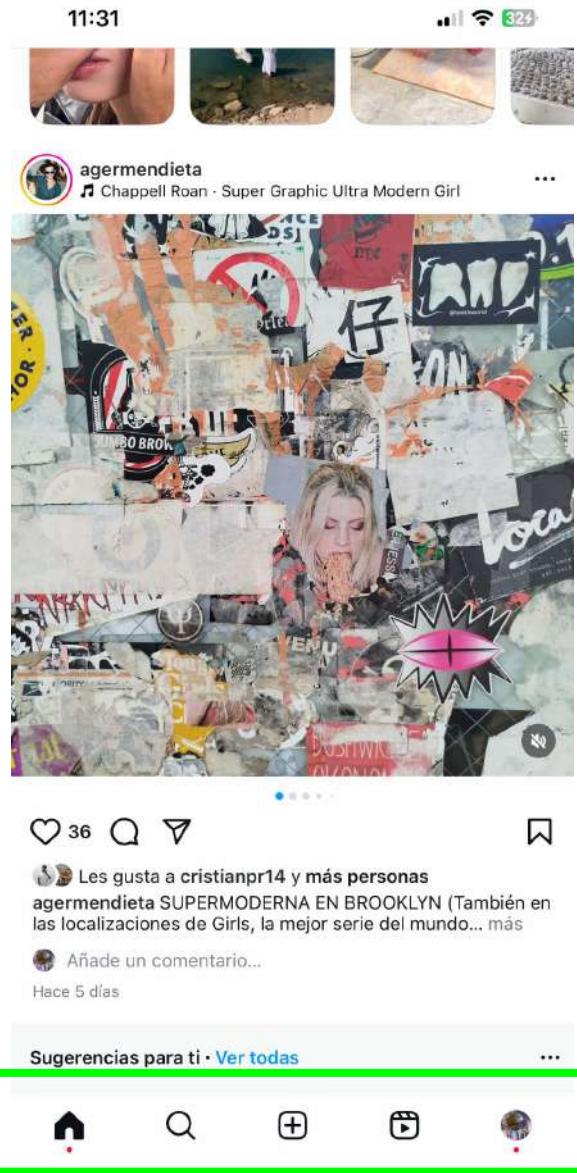
Askan Manos a la... Trabajos

Historias Destacadas

Menú

Instagram: como hacer una publicación

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



GOBIERNO VASCO
EUSKADI

Instagram: como hacer una publicación

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED

The image consists of three screenshots of the Instagram mobile application, illustrating the steps to create a new post.

Screenshot 1 (Left): Shows a photo of a dog sitting on a tiled floor. Below the photo is a 'Filtros' (Filters) overlay with four filter options: 'Normal', 'Fade', 'Fade warm', and 'Fade cool'. The 'Normal' option is selected. A green box highlights this overlay.

Screenshot 2 (Middle): Shows the 'Nueva publicación' (New Post) screen. It features the same photo of the dog. Below the photo is a text input field with the placeholder 'Escribe un texto o añade una votación...'. A green box highlights the bottom right corner of this screen, which contains the 'Compartir' (Share) button.

Screenshot 3 (Right): Shows the profile of the user 'by.silviuus'. The profile picture is a small photo of a city skyline. The bio reads: 'Deja una reflexión', '144 publicaciones', '319 seguidores', and '859 siguiendo'. Below the bio, it says 'Silvia J. Pumar Creador digital Fotografía Artes Visuales Working in @askancomunicacion' and a link '500px.com/silviajpumar'. A 'Panel para profesionales' (Professional Panel) is shown with '45 visualizaciones en los últimos 30 días' (45 views in the last 30 days). Below this are buttons for 'Editar' (Edit), 'Compartir' (Share), and 'Correo electrónico' (Email). A green box highlights the 'Compartir' button on the right side of the screen.

- **Instagram**
Cómo crear un perfil profesional



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU





1. Foto de perfil clara y coherente

- Utiliza una **foto de perfil nítida y reconocible**, como el logotipo de tu marca o una imagen profesional tuya si es un perfil personal.
- Asegúrate de que la imagen sea clara y se vea bien incluso en su tamaño pequeño.

2. Nombre de usuario sencillo y fácil de recordar

- Elige un **nombre de usuario** que sea coherente con tu marca o identidad profesional, fácil de buscar y sin demasiados caracteres o números innecesarios.
- Si es posible, utiliza el mismo nombre de usuario en todas tus redes sociales para mantener una imagen unificada.

3. Biografía (bio) optimizada

- La **bio** debe ser breve, pero informativa. Explica claramente quién eres, qué haces y qué ofreces. Utiliza palabras clave relacionadas con tu industria.
- Incluye **call-to-actions (CTAs)** como "Contáctame para más información", "Visita mi web", o "Reserva ahora".
- Usa emojis con moderación para resaltar puntos clave, y agrega un enlace a tu sitio web o a una landing page con más información.





4. Feed visual coherente

- Mantén una **estética visual consistente**. Esto significa utilizar una paleta de colores, filtros o estilos de edición similares en todas tus publicaciones para crear una identidad visual coherente.
- Organiza tu contenido de manera que las imágenes se complementen entre sí, creando una apariencia armónica en el conjunto del feed.

5. Publicaciones de calidad

- Asegúrate de que cada imagen o video que compartas tenga **buena resolución** y esté bien editado. Evita contenido pixelado o de baja calidad.
- **Varía el contenido**, incluyendo imágenes de productos, citas inspiradoras, fotos del equipo, detrás de cámaras, y contenido informativo relacionado con tu sector.

6. Uso estratégico de hashtags

- Usa **hashtags relevantes** a tu sector y a tu público objetivo para que tus publicaciones tengan más visibilidad. Investiga cuáles son los hashtags más efectivos en tu área.
- Utiliza una mezcla de hashtags populares y menos competitivos, y asegúrate de no abusar (entre 5 y 10 hashtags efectivos es suficiente).





7. Historias destacadas bien organizadas

- Utiliza las **Historias destacadas** (Highlights) para categorizar información clave sobre tu marca o negocio, como productos, servicios, testimonios de clientes, etc.
- Diseña portadas de historias que sigan el mismo estilo visual que tu perfil, utilizando íconos simples o textos claros.

8. Publicación regular y planificada

- Mantén una **frecuencia de publicación constante**. No es necesario publicar todos los días, pero sí seguir un ritmo regular para mantener a tu audiencia interesada.
- Crea un **calendario de contenido** para planificar tus publicaciones, asegurando que el contenido sea variado y relevante para tu audiencia.

9. Interacción con tu audiencia

- **Responde a los comentarios y mensajes directos** de forma rápida y profesional. Mostrarte accesible y cercano fortalece la relación con tus seguidores.
- **Participa activamente** en las publicaciones de otras cuentas relevantes, comentando y dando "Me gusta" de manera genuina.





10. Colaboraciones estratégicas

- Colabora con **influencers** o cuentas relevantes en tu sector para aumentar tu visibilidad. Esto puede hacerse a través de menciones, reposts o campañas en conjunto.
- Asegúrate de que las colaboraciones estén alineadas con tu imagen profesional.

11. Uso de Instagram Stories y Reels

- Utiliza **Stories** y **Reels** para mostrar contenido más dinámico y atractivo. Estos formatos son ideales para contenido detrás de cámaras, promociones rápidas o tips útiles.
- Asegúrate de que los videos sean de buena calidad y con un mensaje claro, incluso si son más casuales.

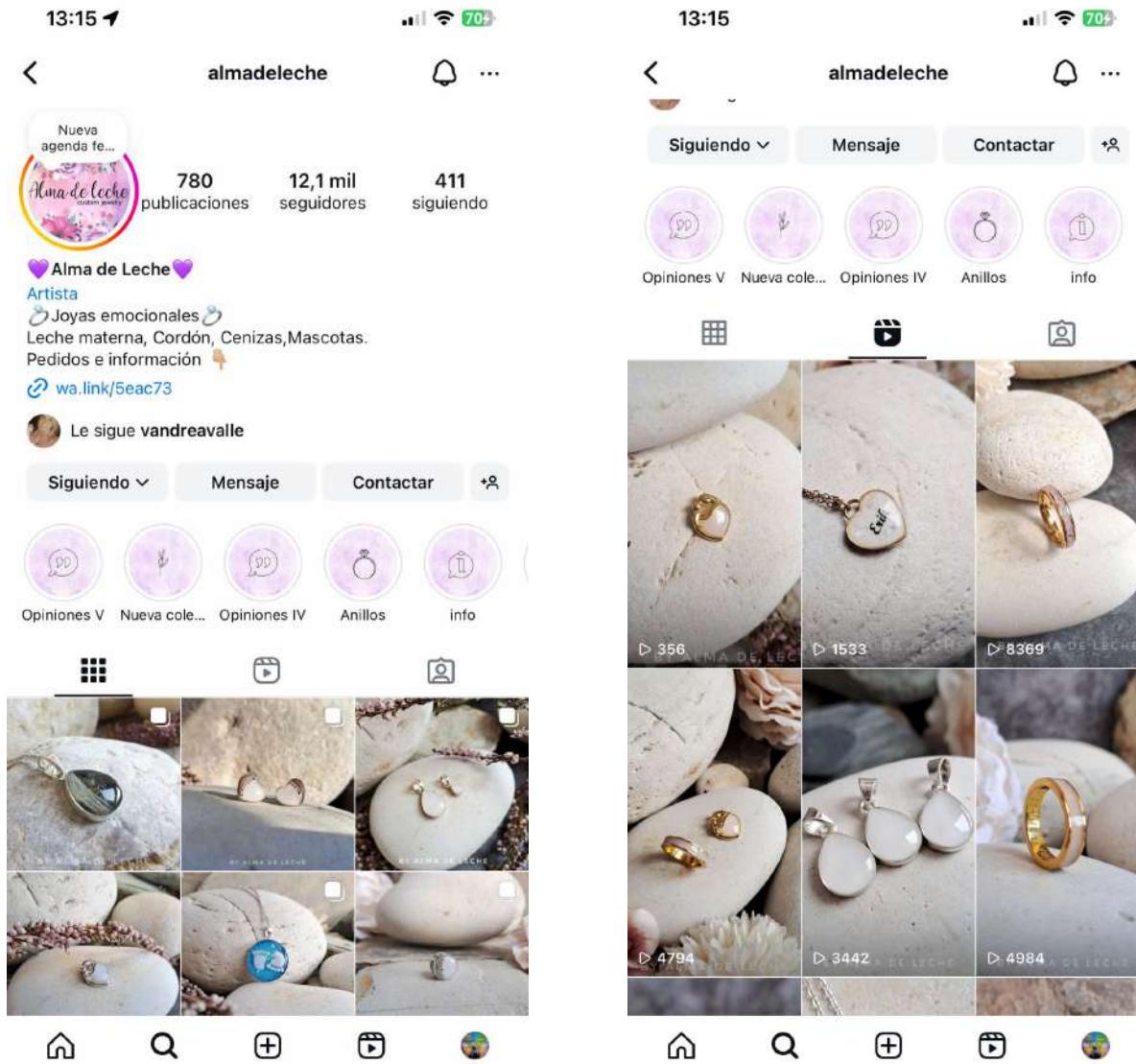
12. Análisis y ajustes

- Utiliza las **herramientas de análisis de Instagram** para revisar el rendimiento de tus publicaciones. Esto te permitirá ver qué tipo de contenido funciona mejor y cómo interactúa tu audiencia.
- Ajusta tu estrategia en función de los resultados que observes.



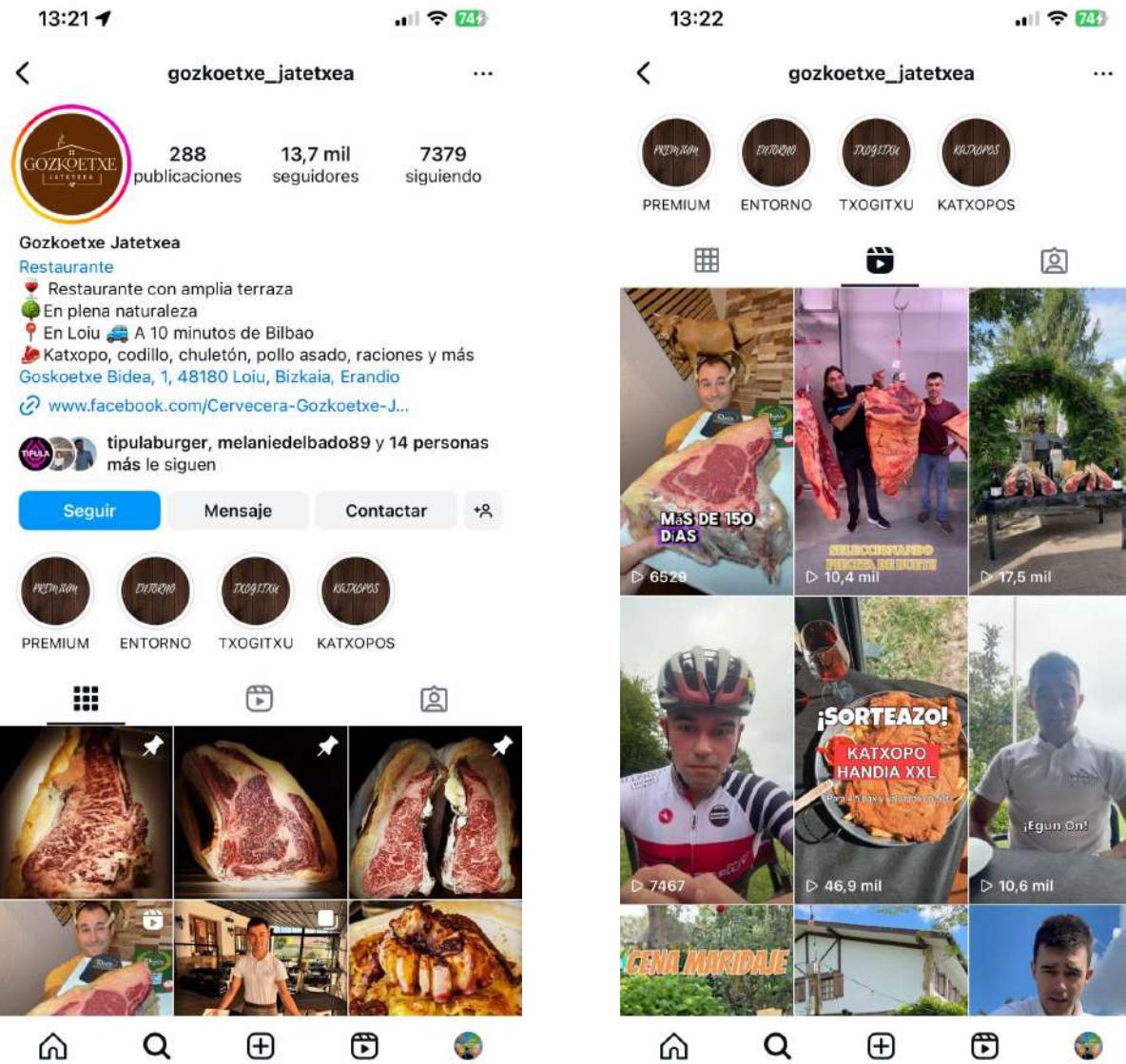
Instagram: referentes de negocios

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED



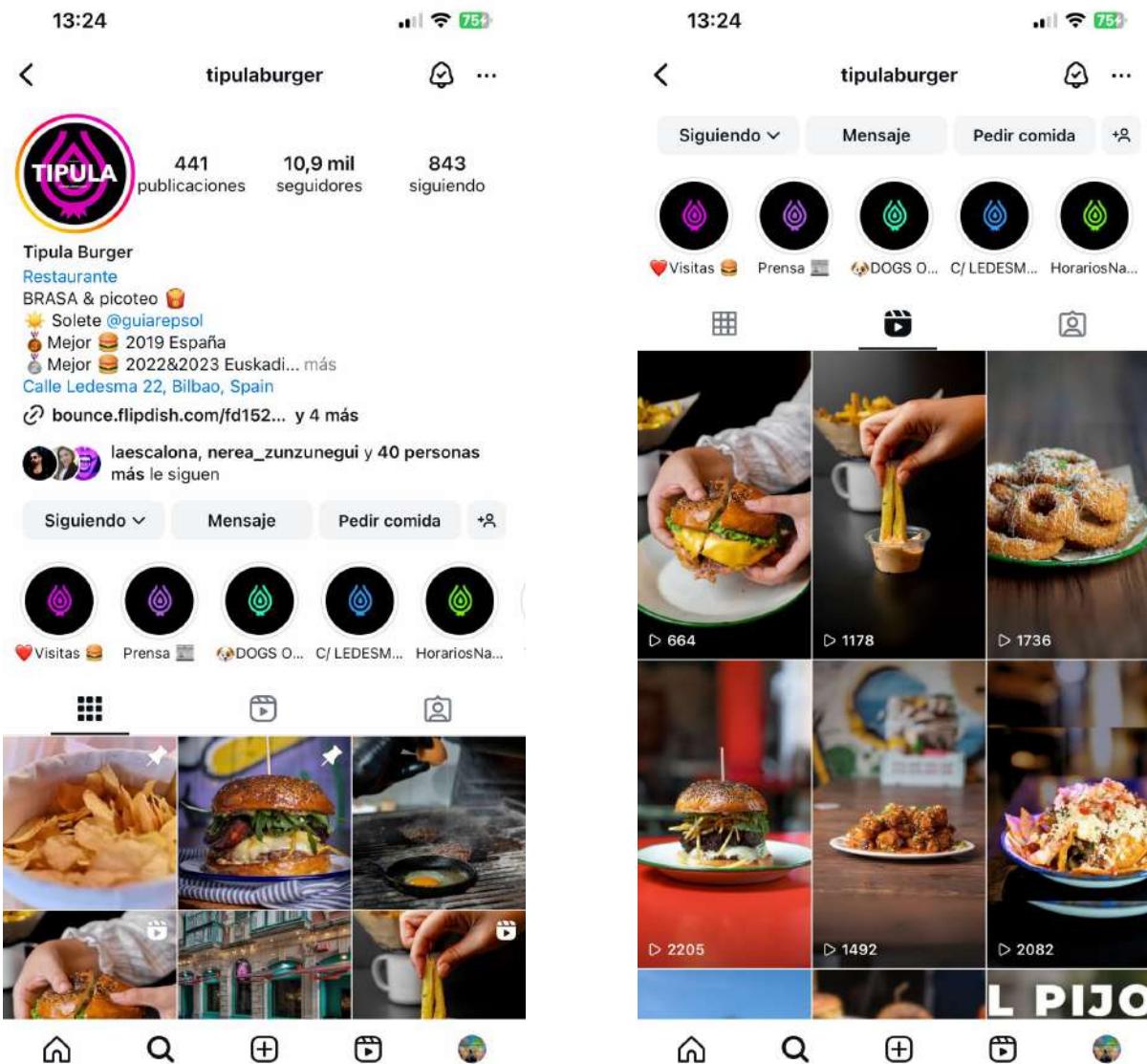
Instagram: referentes de negocios

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED



Instagram: referentes de negocios

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED



- Facebook



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



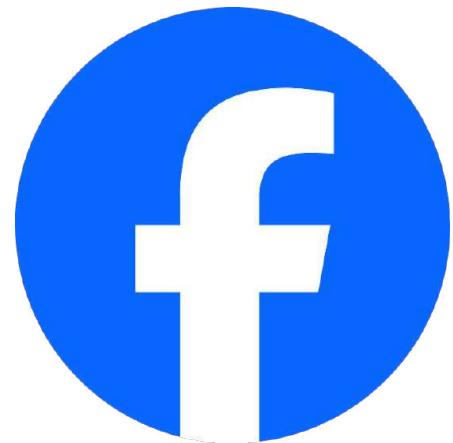
Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

- **Conectar con amigos y familiares:** red social que te permite conectarte con personas que conoces. Puedes enviar solicitudes de amistad a personas que deseas agregar a tu lista de amigos.
- **Compartir actualizaciones:** Puedes publicar estados, fotos, videos y enlaces para compartir lo que estás haciendo.
- **Chatear y enviar mensajes:** Puedes enviar mensajes directos a tus amigos a través de Facebook Messenger, una aplicación independiente de mensajería.
- **Crear y unirte a grupos:** Facebook permite unirte a grupos que son de tu interés o crear tus propios grupos.
- **Dar "Me gusta" y comentar:** Puedes interactuar con las publicaciones de tus amigos y páginas que sigues dando "Me gusta".
- **Subir fotos y álbumes:** Puedes compartir tus fotos y organizarlas en álbumes para que tus amigos puedan verlas.
- **Crear eventos:** Facebook te permite crear eventos y enviar invitaciones a tus amigos para que se unan a ellos.
- **Personalizar tu perfil:** Puedes personalizar tu perfil agregando información sobre ti, como tu trabajo, estudios, lugares en los que has vivido, intereses y más.
- **Seguir páginas y perfiles de interés:** Puedes seguir a celebridades, empresas, organizaciones y páginas relacionadas con tus intereses.
- **Comprar y vender en el Marketplace:** Facebook Marketplace te permite comprar y vender artículos locales de manera sencilla.

INSTALACIÓN DE FACEBOOK → CREACIÓN DE PERFIL PERSONAL



FACEBOOK



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



Creación de PERFIL DE FACEBOOK

1. Abre un navegador web en tu computadora o dispositivo móvil y ve a la página de inicio de Facebook en <https://www.facebook.com>

2. En la página de inicio de Facebook, verás un **formulario de registro** en la parte superior. Deberás completar los siguientes campos:

Nombre: Ingresa tu nombre real.

Apellidos: Ingresa tus apellidos.

Nº de teléfono móvil o correo electrónico: Puedes usar tu número de teléfono o dirección de correo electrónico para registrarte en Facebook.

Contraseña: Crea una contraseña segura para tu cuenta de Facebook.

3. Despues de completar los campos requeridos, haz clic en el botón "**Registrarte**" o "**Crear cuenta**", dependiendo de si usaste tu número de teléfono o correo electrónico para el registro.

4. Facebook te pedirá que **confirmes tu contraseña y elijas tu fecha de nacimiento**. Esto es importante para determinar tu edad y brindarte contenido adecuado.

5. A continuación, **selecciona tu género**. Puedes elegir entre masculino, femenino o personalizar tu género.

6. Una vez que hayas proporcionado toda la información requerida, haz **clic en "Registrarte" o "Crear cuenta"** nuevamente.



Creación de PERFIL DE FACEBOOK

7. Facebook te enviará un **código de confirmación** a tu dirección de correo electrónico o número de teléfono. Ingresa el código en la página de confirmación para verificar tu identidad.
8. Después de verificar tu identidad, Facebook te guiará a través de un proceso para agregar amigos, cargar una foto de perfil y completar tu perfil. Puedes saltar estas secciones por ahora si lo prefieres y volver a ellas más tarde.
9. **Acepta los Términos y la Política** de datos de Facebook haciendo clic en "Aceptar" o "Continuar".



Facebook en PC

Chat Messenger

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y SEGURIDAD EN LA RED

The screenshot shows the Facebook desktop interface with several features highlighted by green circles:

- Profile Picture:** Circled on the left sidebar.
- Timeline:** Circled in the center, showing posts from Silvia Jiménez, Angel Lopez Aguado, and Alejandra Restilla.
- Post Interaction:** Circled in the center, showing a comment from Fernando Macias Gonzalez and a reply from Josefina Gonzalez.
- Message Box:** Circled on the right, showing a conversation with Unai Vega Carbajo.
- Top Right Icons:** Circled in the top right corner, showing notifications for 1 message, 3 notifications, and 1 friend request.

Publicidad (Ads): On the right side, there are ads for a Mercedes-Benz CLA and a hotel deal in Istanbul.

Tus páginas y perfiles (Your Pages and Profiles): On the right side, there is a link to the Ikerbasque - Basque Foundation for Science page.

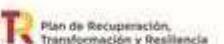
Bottom Navigation: Includes links for Privacy, Conditions, Advertising, Options, Cookies, and More.



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



ESKO JAJURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Publicaciones Información Amigos Fotos Vídeos Visitas Ver más ...

Detalles

- Añadir presentación
- Editar detalles
- Añadir aficiones

Fotos Ver todas las fotos

¿Qué estás pensando?

Vídeo en directo Foto/vídeo

Publicaciones Filtros Administrar publicaciones

Vista de lista Vista de cuadrícula

Silvia Jiménez está en Recinto Bilbao BBK Live. 10 de julio - Bilbao - ...

Crear publicación

Silvia Jiménez Amigos

¿Qué estás pensando?

Editor de texto

Añadir a tu publicación

Publicar

Publicando en la foto.

1- Ajustar colándose en la foto.
2- Modo pose.
3- Loup

Zona de escritura para las publicaciones. Texto, emoticonos, localización, etiquetar personas...



Abrimos FACEBOOK y si no tenemos cuenta [nos creamos](#) una...

- 1. Nos descargamos la App desde Google Play o desde Apple Store. Creamos cuenta.**
- 2. Creamos una publicación con fondo de color.**
- 3. Nos colocamos en la zona de ¿Qué estás pensando?**

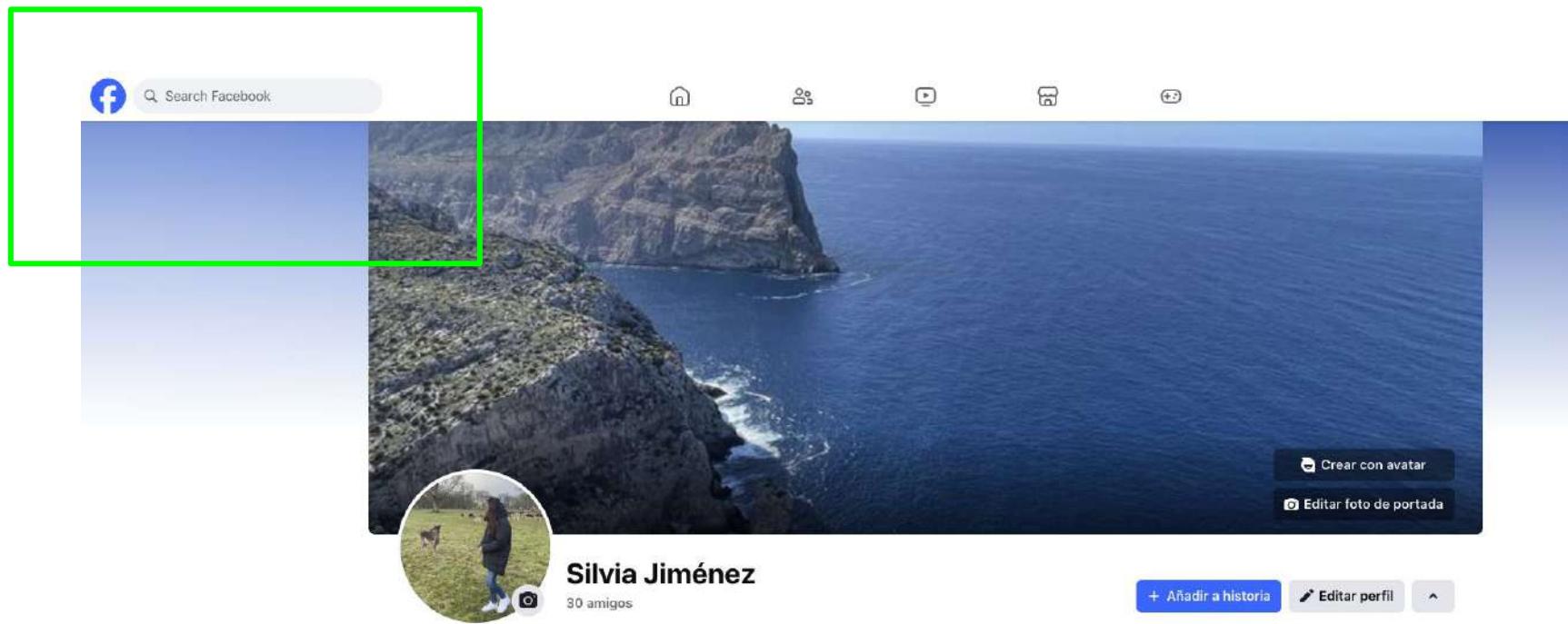
Elegimos el público que queremos que vea nuestra publicación.

Le damos click a este botón para crear un fondo donde escribiremos.

- 4. Elegimos el color y escribimos algo.**
- 5. Etiquetamos a una persona que tengamos conocida.**
- 6. Le damos a Publicar.**



1. BUSCAR PÁGINAS DE FACEBOOK QUE NOS PUEDAN INTERESAR
2. ENVIAR - COMPARTIR UNA PÁGINA QUE MÁS NOS GUSTE



1



shakira

Resultados de la búsqueda

Filtros

- Todo
- Publicaciones
- Personas

2



Shakira •
Músico/grupo de música · 124 mill. seguidores

4 publicaciones en las últimas dos semanas

Seguir

SEGUIR

3



124 mill. seguidores · 74 seguidos

Seguir Ver ...

Publicaciones Más

Detalles

Página · Músico/grupo de música

shakira.com

4



← Configuración de la página

Denunciar perfil

Bloquear

Buscar

Invitar a amigos

Enlace a la página de Shakira

Enlace personalizado de Shakira en Facebook.

<https://www.facebook.com/shakira>

Copiar enlace

- YouTube



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



1. Videos Regulares (Largos):

Son los videos tradicionales de YouTube, sin límite de duración.

- **Tipos de videos:**

- **Tutoriales:** Explicaciones detalladas sobre cómo hacer algo.
- **Vlogs:** Videos tipo blog, donde compartes tu día o experiencias.
- **Videos educativos:** Cursos, clases o lecciones sobre cualquier tema.
- **Contenido de entretenimiento:** Videos de humor, desafíos, entretenimiento, sketches, etc.
- **Documentales:** Proyectos más largos y detallados que exploran un tema en profundidad.
- **Opinión y análisis:** Videos donde das tu perspectiva sobre temas actuales o situaciones relevantes.

2. YouTube Shorts:

Una opción para crear videos cortos (hasta 60 segundos) que compiten con formatos de redes como TikTok o Instagram Reels. Se enfocan en contenido rápido y creativo.

- **Ideas para Shorts:**

- **Videos de comedia rápidos.**
- **Tutoriales exprés.**
- **Demostraciones de productos.**
- **Behind the scenes** de tus proyectos.
- **Momentos destacados** de tus videos largos.



3. Transmisiones en vivo (YouTube Live):

Te permite realizar transmisiones en tiempo real para interactuar con tu audiencia en vivo.

Usos de YouTube Live:

- **Webinars y conferencias.**
- **Q&A en directo** (preguntas y respuestas).
- **Gaming en vivo** (con el software adecuado).
- **Eventos o lanzamientos** en directo.



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



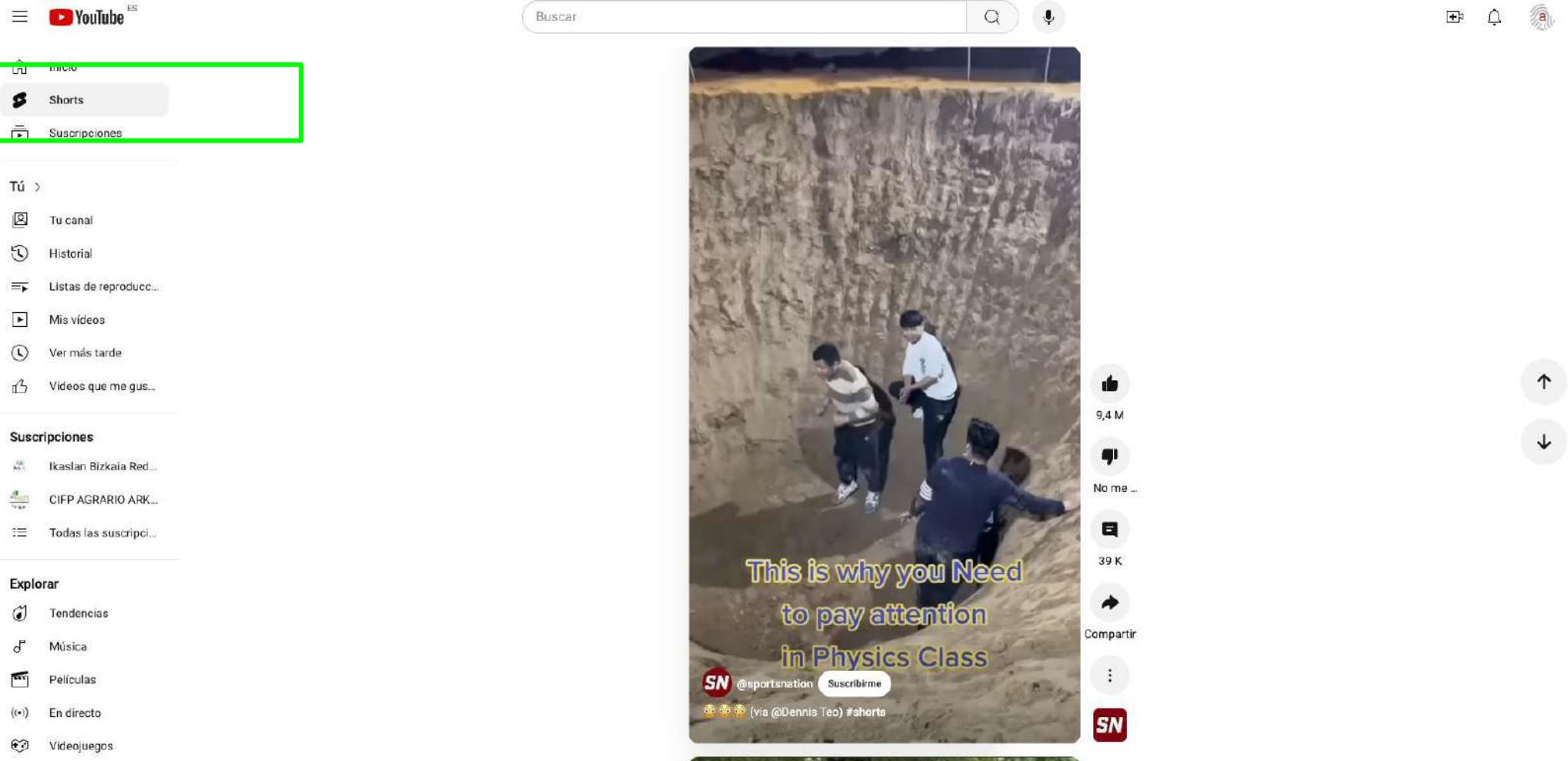
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



GOBIERNO VASCO



The image shows a screenshot of the YouTube Shorts PC interface. On the left, a sidebar is visible with a green box highlighting the 'Shorts' tab. The main area shows a video of three people on a sandbag. To the right of the video are the standard YouTube video player controls: like (9.4M), dislike (No me...), comments (39K), share (Compartir), and more options (three dots). The video has the caption 'This is why you Need to pay attention in Physics Class' and is from the channel @sportsnation. The sidebar also includes sections for 'Tú', 'Suscripciones', 'Explorar', and various navigation links.

- Inicio
- Shorts**
- Suscripciones

Tú >

- Tu canal
- Historial
- Listas de reproducc...
- Mis videos
- Ver más tarde
- Videos que me gus...

Suscripciones

- Ikaslan Bizkaia Red...
- CIFP AGRARIO ARK...
- Todas las suscripc...

Explorar

- Tendencias
- Música
- Películas
- En directo
- Videojuegos

Panel de subida de videos a YouTube PC

The screenshot shows the YouTube Studio interface for uploading a video. The video title is 'BIE Ekakusket Intervención XabierZubiur'. The upload progress bar indicates 'Subida completada ... Empezará a procesarse en breve' (Upload completed ... Will start processing shortly). The video has 5 views, 0 comments, and 1 like. The upload date is 18 JUL 2024. The interface includes sections for 'Detalles' (Details), 'Elementos del video' (Video elements), 'Comprobaciones' (Checks), and 'Visibilidad' (Visibility). The 'Visualizaciones' (Views) section shows 5 views, 0 comments, and 1 like. The 'Comentarios' (Comments) section shows 0 comments. The 'Me gusta (vs. No me gusta)' (Likes vs. Dislikes) section shows 1 like and 0 dislikes. The 'Editar borrador' (Edit draft) button is visible. The left sidebar shows the user's channel navigation menu with options like 'Tu canal', 'Panel', 'Contenido', 'Estadísticas', 'Comentarios', 'Subtítulos', 'Derechos de autor', 'Ingresos', 'Personalización', 'Biblioteca de audio', 'Configuración', and 'Enviar sugerencias'.



Para subir un video a YouTube desde un smartphone:

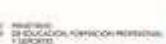
1. **Abre la app de YouTube** en tu smartphone.
2. **Inicia sesión** con tu cuenta de Google si aún no lo has hecho.
3. En la parte inferior de la pantalla, toca el ícono de "+" (crear).
4. Selecciona "**Subir video**".
5. Elige el video que deseas subir desde tu galería.
6. Una vez seleccionado, podrás **editar detalles** como el título, la descripción, y la privacidad del video (público, no listado o privado).
7. Toca "**Siguiente**".
8. Si lo deseas, puedes agregar opciones adicionales como **miniaturas, ubicación, y restricciones de edad**.
9. Una vez que estés listo, toca "**Subir**" y tu video comenzará a cargarse.



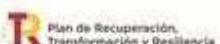
Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

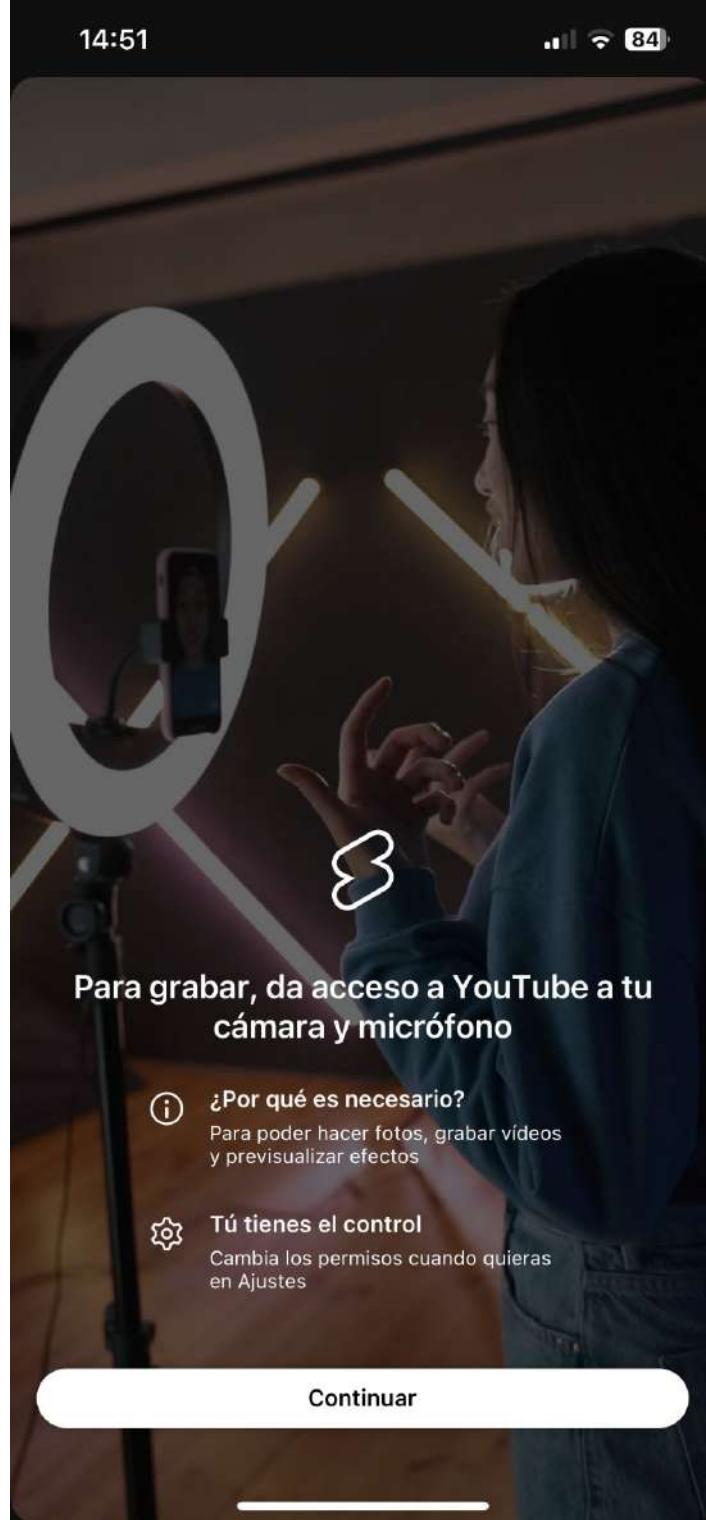
Para subir un Short a YouTube:

1. Abre la app de YouTube.
2. Toca el ícono de "+" (crear) en la parte inferior de la pantalla.
3. Selecciona "**Crear un Short**".
 - Puedes grabar un nuevo video de hasta 60 segundos directamente desde la app o seleccionar uno de tu galería.
4. Graba tu **Short** tocando el botón rojo de grabación.
5. Una vez grabado o seleccionado el video, puedes usar herramientas de edición como **texto, música, o efectos**.
6. Toca **Siguiente** y añade los detalles como el **título**.
7. Toca "**Subir**" y tu Short estará disponible en YouTube.



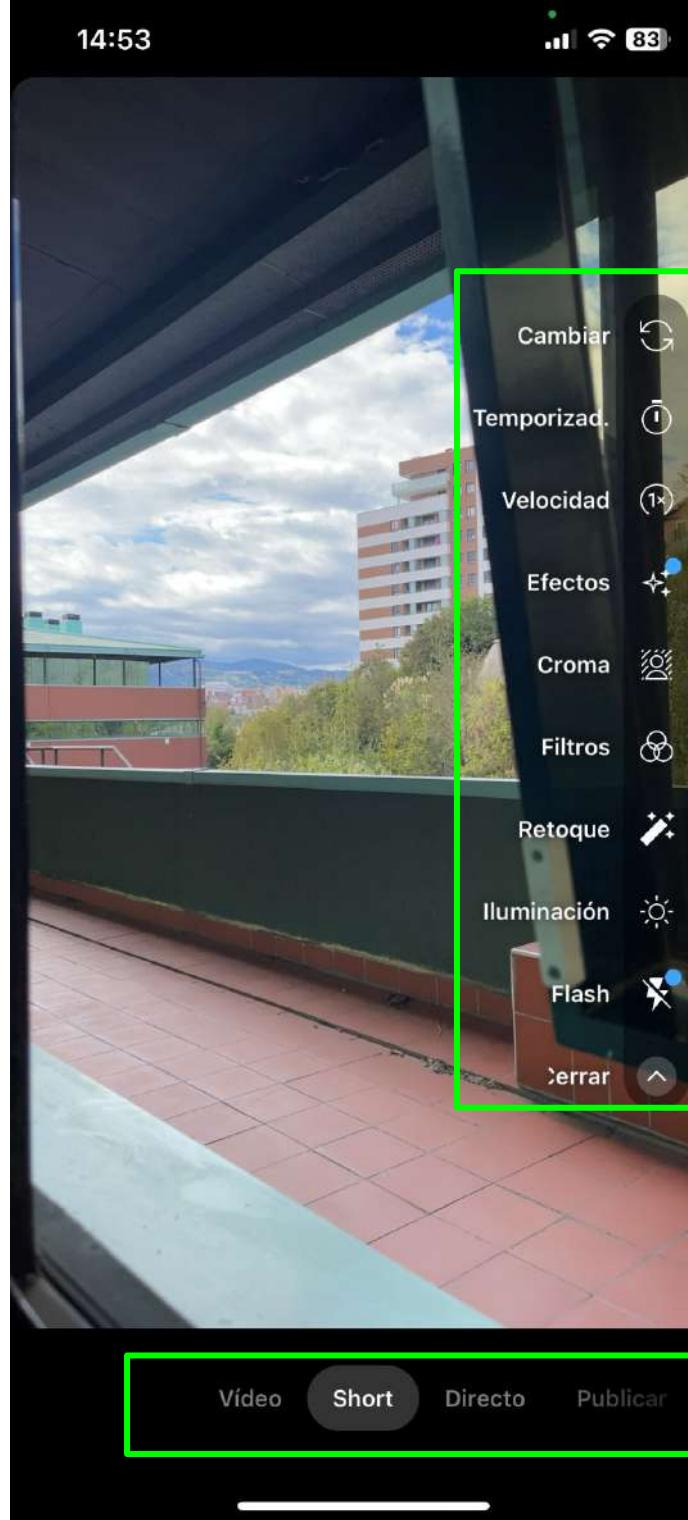
14:51

84



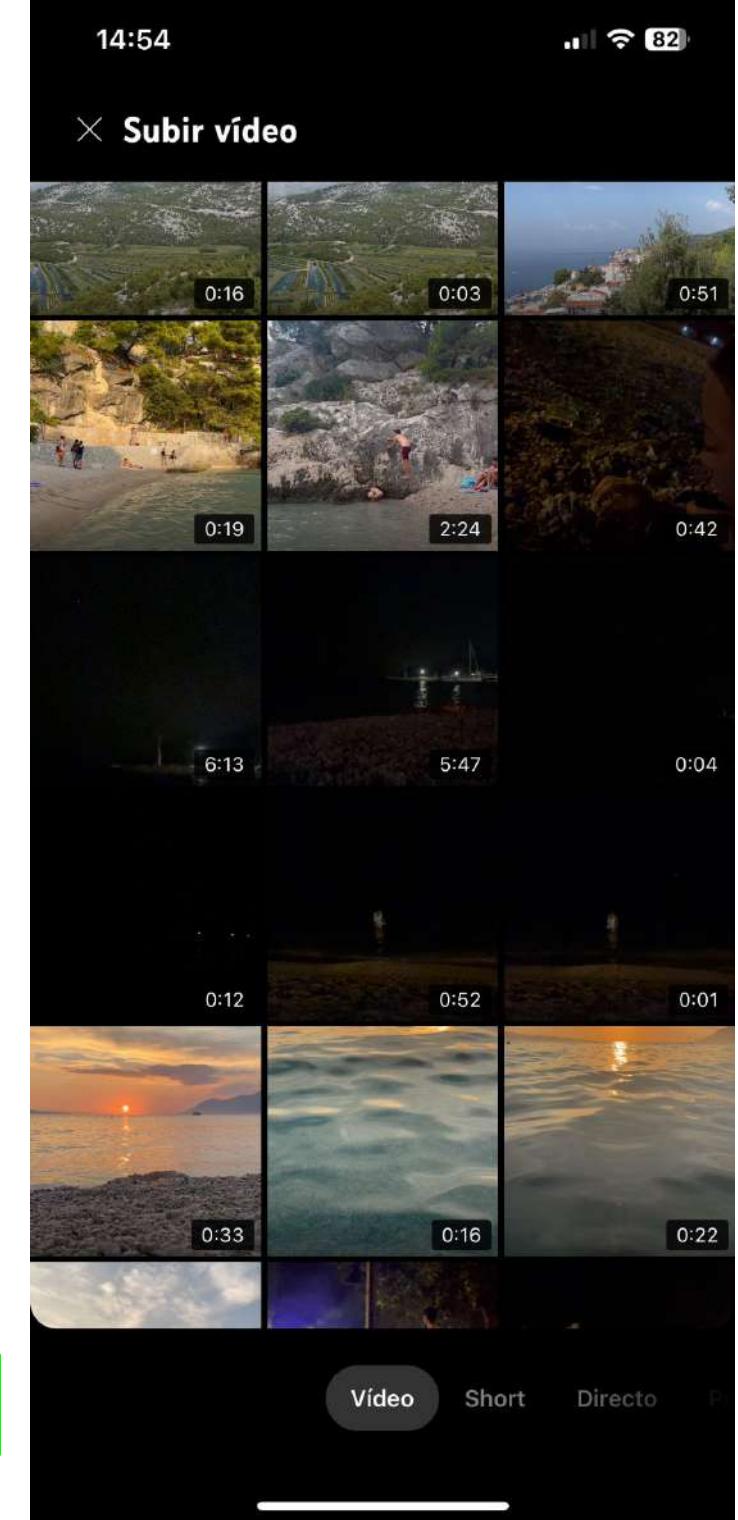
14:53

83



14:54

82





MEDIDAS DE SEGURIDAD EN LA RED

**SEGURIDAD EN INTERNET
CONTRASEÑAS Y AUTENTICACIÓN
FRAUDES
AJUSTES DE PRIVACIDAD**

DÍA 4

- Buenos hábitos a la hora de compartir imágenes/videos propios en la red
- Pautas para generar contenidos adecuados
- Peligros de navegar en la red
- Medidas generales de seguridad en la red



Buenos hábitos a la hora de compartir imágenes / videos

Respetá la privacidad: Evita compartir imágenes o videos que muestren información personal, como direcciones, matrículas o documentos privados.

Cuida los derechos de autor: Asegúrate de que el contenido que compartes es tuyo o que tienes permiso para publicarlo. Evita usar imágenes con copyright sin autorización.

Edita y optimiza: Ajusta la resolución de tus fotos o videos para que sean de buena calidad, pero no excesivamente pesados. Las imágenes claras y bien encuadradas suelen tener mejor recepción.

Usa marcas de agua: Si te preocupa la piratería de tu contenido, añade una marca de agua discreta para que quede claro que es tuyo.

Selecciona los permisos de visibilidad: Configura quién puede ver tus publicaciones. En algunas redes sociales puedes hacer que solo amigos o seguidores específicos accedan a tu contenido.

Sé consciente del contexto: Asegúrate de que tus imágenes o videos sean apropiados para la plataforma y público al que los compartes.

Evita el exceso de edición: Un toque de edición es genial, pero no abuses de los filtros o ajustes que distorsionen la realidad, a menos que sea parte del estilo que busques.

Atribuye el crédito: Si colaboras con alguien o usas contenido de terceros, como música o gráficos, menciona y acredita a los creadores correspondientes.



Buenos hábitos a la hora de compartir imágenes / videos

CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y
SEGURIDAD EN LA RED

Sé constante, no invasivo: Publica con regularidad, pero evita saturar a tus seguidores con demasiadas publicaciones seguidas.

Reflexiona antes de publicar: Tómate un momento para pensar si lo que estás a punto de compartir podría tener un impacto negativo o ser malinterpretado, tanto en el presente como en el futuro.



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



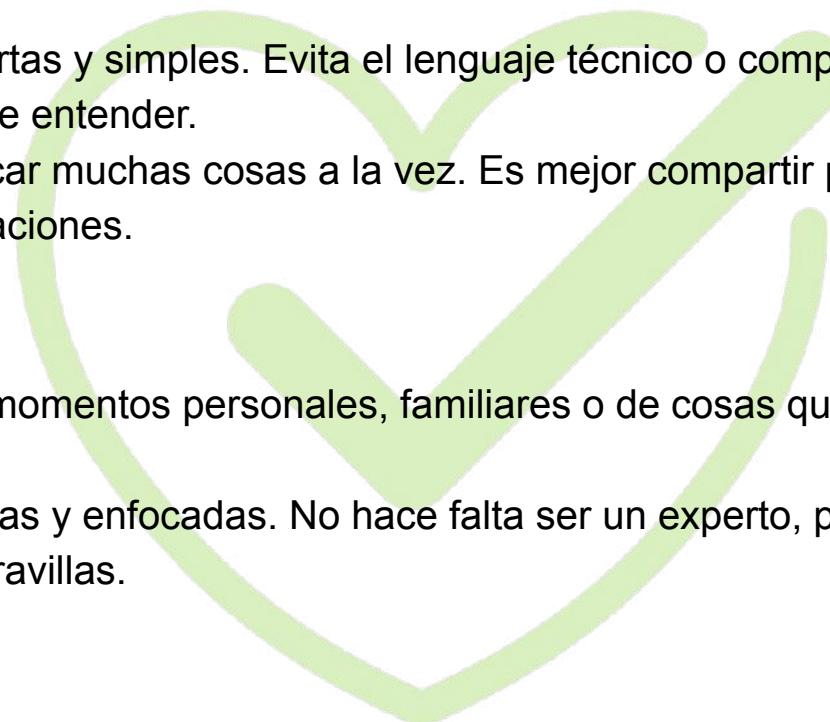
ESKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Simplicidad ante todo

- **Contenido claro y directo:** Utiliza frases cortas y simples. Evita el lenguaje técnico o complicado. Cuanto más directo sea el mensaje, más fácil será de entender.
- **Evitar la saturación:** No es necesario publicar muchas cosas a la vez. Es mejor compartir poco, pero bien hecho, que abrumar con demasiadas publicaciones.



Usa imágenes y videos personales

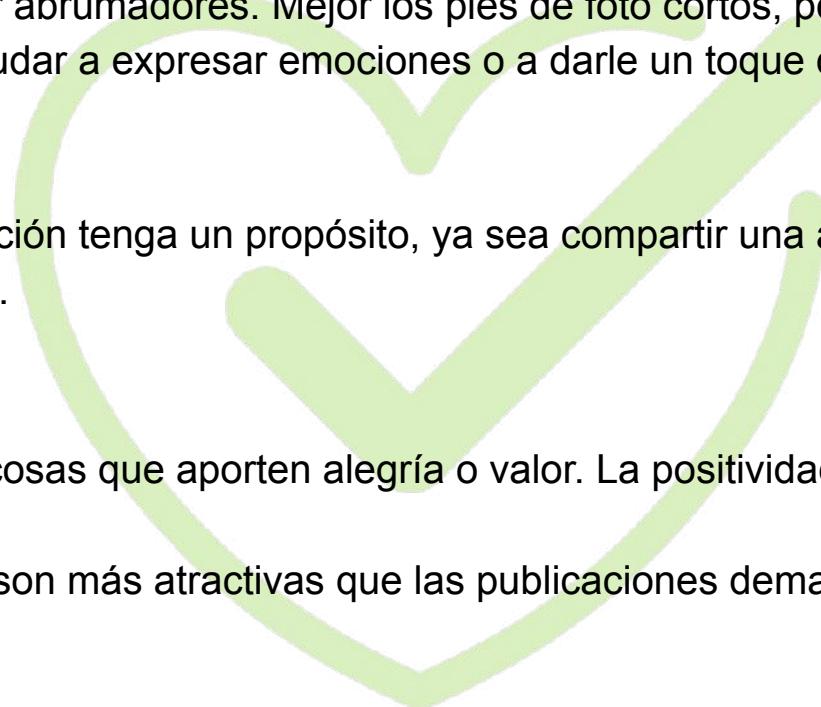
- **Fotos propias:** comparte fotos y videos de momentos personales, familiares o de cosas que te interesen. Esto ayuda a generar cercanía.
- **Cuidar la calidad:** tomar fotos bien iluminadas y enfocadas. No hace falta ser un experto, pero una buena luz y un encuadre sencillo pueden hacer maravillas.

Contenido útil y relevante

- **Comparte experiencias o consejos:** se pueden compartir historias personales, recuerdos o consejos útiles para otros. Las experiencias de vida siempre generan empatía y conexión.
- **Intereses comunes:** pensad en los temas que os interesan (cocina, jardinería, manualidades, viajes, etc.) y enfócate en crear contenido alrededor de esos temas.

Utiliza el texto mínimo necesario

- **Menos es más:** los textos largos pueden ser abrumadores. Mejor los pies de foto cortos, pero con un mensaje significativo. Los emojis pueden ayudar a expresar emociones o a darle un toque divertido.



Publicaciones con propósito

- **No publicar por publicar:** que cada publicación tenga un propósito, ya sea compartir una anécdota, felicitar a alguien o mostrar algo que les hace felices.

Mantén el contenido positivo y cercano

- **Mensaje positivo:** es importante compartir cosas que aporten alegría o valor. La positividad genera una mejor respuesta en redes.
- **Ser auténtico:** la naturalidad y autenticidad son más atractivas que las publicaciones demasiado editadas o artificiosas.

Publicaciones regulares pero sin presión

- **Ritmo adecuado:** no es necesario publicar todos los días. Es mejor calidad que cantidad.

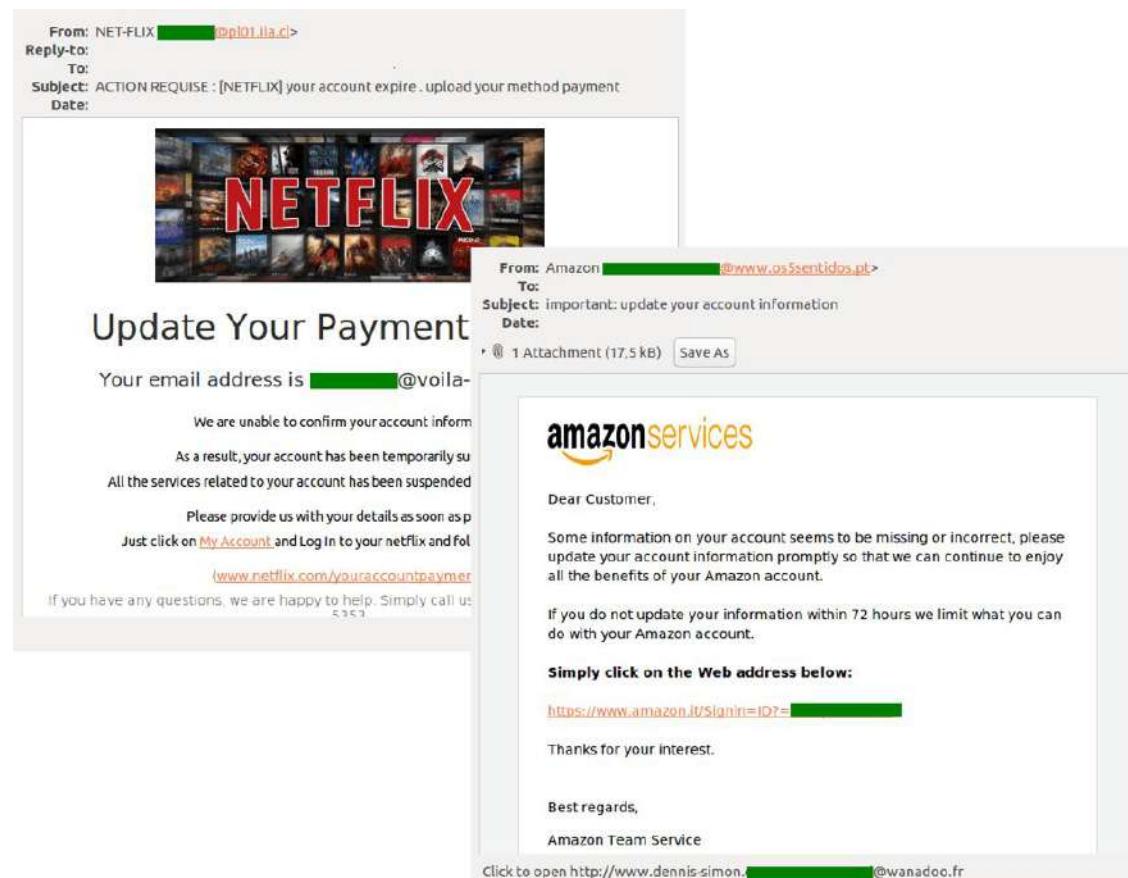
1. Phishing

- Consiste en engañar a las personas para que revelen información personal, como contraseñas o datos bancarios. A menudo se presentan como correos electrónicos, mensajes o sitios web que parecen legítimos, pero que en realidad son falsificaciones.
- **Consejo:** No hagas clic en enlaces sospechosos ni compartas información personal si no estás seguro de la autenticidad del mensaje.



2. Robo de identidad:

- Los delincuentes pueden robar información personal (como tu número de identificación, tarjetas de crédito o contraseñas) para hacerse pasar por ti, realizar compras fraudulentas o acceder a tus cuentas.
- **Consejo:** Protege tus contraseñas y evita compartir datos sensibles en sitios no seguros.



3. Cookies

Las **cookies** son pequeños archivos que los sitios web guardan en tu dispositivo cuando los visitas. Estas cookies **guardan información sobre ti**, como tus preferencias, lo que haces en la página o si iniciaste sesión. **No todas las cookies son malas**: algunas son útiles para recordarte, como cuando un sitio web guarda tu idioma o la información del carrito de compras.

Las cookies de rastreo son las que **siguen lo que haces en Internet**, incluso cuando te mueves de un sitio web a otro. Esto permite a las empresas hacer un perfil sobre ti, saber qué te gusta, qué sitios visitas y qué compras, para luego mostrarte publicidad personalizada o vender tu información a terceros.



Peligros de navegar en la red

¿Cómo protegerse de las cookies y el rastreo?

CONFIGURAR las cookies en el navegador

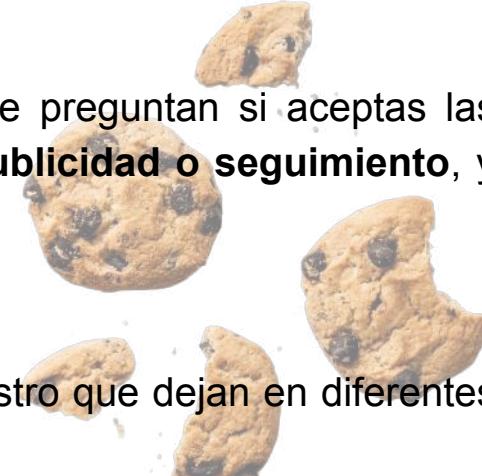
- Revisar las opciones de cookies cada vez que entres a un sitio web, ya que preguntan si aceptas las cookies. Lee los mensajes y rechaza las cookies innecesarias, como las de **publicidad o seguimiento**, y solo **acepta las esenciales**.

BORRAR cookies regularmente

- Borra las cookies del navegador de vez en cuando. Esto ayuda a eliminar el rastro que dejan en diferentes sitios web.
- En Google Chrome, por ejemplo, **Configuración > Privacidad y seguridad > Borrar datos de navegación**.

BLOQUEAR cookies de terceros

- Algunos navegadores permiten bloquear **cookies de terceros**, que son las usadas por anunciantes y empresas de rastreo.
- En Chrome: **Configuración > Privacidad y seguridad > Cookies y otros datos de sitios** y seleccionar **Bloquear cookies de terceros**.



Datos para mejorar tu experiencia

Para mejorar tu experiencia en nuestras plataformas y poder mostrarte información más relevante, utilizamos cookies y tecnologías similares, tanto propiedad de Nike como de terceros, así como datos enviados directamente desde nuestros servidores. Puedes modificar lo que quieras en cualquier momento en la sección "Privacidad" de la configuración de tu cuenta o haciendo clic en el enlace "Configuración de privacidad y cookies" que verás en la parte inferior de Nike.com.

Para más información, consulta nuestra [Política de privacidad y cookies](#).

Estrictamente necesarias (siempre activado)
Permitir las funcionalidades principales para desplegar tu idioma, ubicación y cesta. También contribuye a la seguridad, la gestión de red y la accesibilidad.

Rendimiento y análisis
Permitir el uso de datos de comportamiento para optimizar el rendimiento, revisar cómo interactúas con nuestros sitios web y aplicaciones, y mejorar las experiencias de Nike.

Aceptar todas

Experiencias personalizadas

Mediante cookies y otras tecnologías se permite el uso de datos de comportamiento para mejorar tu experiencia y ofrecerte contenido relevante en las plataformas y comunicaciones de Nike.

Permitir experiencias personalizadas
 No permitir experiencias personalizadas

Publicidad personalizada
Permitir compartir datos de comportamiento con socios publicitarios. Estos datos se utilizan para mejorar e informar sobre la experiencia de publicidad personalizada en los sitios de nuestros socios publicitarios.

[Aprende más sobre la publicidad personalizada](#)

Compartir datos de comportamiento
 No compartir datos de comportamiento

Publicidad personalizada basada en tu perfil
Permitir compartir tu dirección de correo electrónico y número de teléfono con socios publicitarios para personalizar la publicidad en función de tus intereses y medir la eficacia de la publicidad en sitios de nuestros socios publicitarios.

[Más información sobre publicidad basada en perfiles](#)

Aceptar todas





9:14

← Cookies de terc... 🔎 ⚙

Un sitio que visites puede insertar contenido de otros sitios, como imágenes, anuncios y texto. Las cookies creadas por estos sitios se denominan cookies de terceros.

Permitir cookies de terceros
Los sitios funcionarán con normalidad

Bloquear cookies de terceros en modo Incógnito
Es posible que las funciones de algunos sitios no funcionen en modo Incógnito

Bloquear cookies de terceros
Es posible que no puedas usar algunas funciones. Los sitios relacionados podrán seguir usando cookies de terceros.

9:14

← Eliminar datos de na... 🔎 ⚙

Básico Configuración avanzada

Tiempo Desde siempre

Historial de navegación
Elimina el historial de todos los dispositivos sincronizados

Cookies y datos de sitios
Cierra tu sesión en la mayoría de los sitios. No se cerrará la sesión en tu cuenta de Google.

Archivos e imágenes en caché
Libera 299 MB. Algunos sitios pueden tardar más en cargarse la próxima

Eliminar datos

Peligros de navegar en la red

¿Cómo protegerse de las cookies y el rastreo?

Navegar en modo incógnito

- El modo incógnito / navegación privada no guarda cookies ni historial cuando cierras el navegador. Es útil para evitar que las páginas te rastreen.
- En Chrome, se accede desde el menú superior derecho con **Nueva ventana de incógnito**.

Utilizar bloqueadores de rastreo

- Existen extensiones como **AdBlock** o **Ghostery** que bloquean rastreadores y anuncios que usan cookies para seguir tus pasos en Internet.

Revisar las configuraciones de privacidad

- Cada navegador y red social tiene **ajustes de privacidad**. Revisa estas configuraciones para reducir la cantidad de datos que las plataformas recopilan sobre vosotros.



Contraseñas seguras

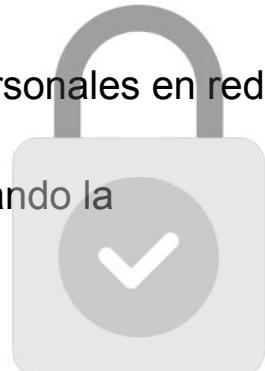
- Usa contraseñas largas, con letras mayúsculas, minúsculas, números y símbolos.
- No reutilices la misma contraseña en diferentes cuentas.
- **Activa la autenticación en dos pasos (2FA) para una capa adicional de seguridad (Google)**

La autenticación en dos pasos es un método de seguridad que requiere dos formas distintas de verificar la identidad de un usuario antes de permitir el acceso a una cuenta o sistema. Por lo general, implica algo que el usuario sabe (como una contraseña) y algo que el usuario posee (como un dispositivo móvil).

Por ejemplo, después de ingresar tu contraseña correctamente, el sistema puede enviarte un código único a tu teléfono móvil mediante SMS, una aplicación de autenticación, o incluso un dispositivo físico. Este código debe ser ingresado junto con la contraseña para completar el proceso de inicio de sesión. Esto añade una capa adicional de seguridad, haciendo más difícil para los hackers acceder a tu cuenta, incluso si conocen tu contraseña.

Cuidado con la información personal

- Evita compartir datos sensibles como tu dirección, número de teléfono o documentos personales en redes sociales o sitios web no confiables.
- No pubiques toda tu vida online; controla quién puede ver tu información en redes ajustando la **configuración de privacidad**.



Evita enlaces sospechosos

- No hagas clic en enlaces que recibas de fuentes desconocidas o en correos sospechosos, ya que pueden llevar a sitios fraudulentos o descargar virus en tus dispositivos.
- Verifica siempre la URL de las páginas que visitas, sobre todo si te piden datos personales.



Utiliza redes Wi-Fi seguras

- Evita conectarte a redes Wi-Fi públicas sin seguridad o sin contraseña, ya que pueden ser vulnerables a ataques y permitir que otros accedan a tus datos.

Actualiza tus dispositivos

- Mantén tus dispositivos y aplicaciones actualizados con las últimas versiones de software. Las actualizaciones suelen incluir parches de seguridad que protegen contra nuevas amenazas.

Sé escéptico con la información

- No creas todo lo que lees o ves en internet. Verifica la fuente y busca información confiable. Esto también te protege de caer en fraudes o estafas.
- Cuidado con los correos o mensajes que piden información urgente o alarmante, puede ser una táctica para robar datos.





Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



GOBIERNO
VASCÓ