



●● **Universidad  
para Mayores**

---

CURSO 2024-2025

CURSO MONOGRÁFICO

# Herramientas de Inteligencia Artificial para tu vida: una aproximación

---

**Profesores:**

María Guijarro Mata-García

Jorge Sánchez Alonso



---

## **1. JUSTIFICACIÓN**

---

En la sociedad actual, las herramientas de inteligencia artificial (IA) están revolucionando la forma en que interactuamos con la tecnología y accedemos a la información. Para las personas mayores, estas herramientas ofrecen una oportunidad sin precedentes para mejorar su calidad de vida, autonomía, y participación en la era digital. Sin embargo, la falta de familiaridad con estas tecnologías puede ser una barrera significativa. Un curso dedicado a enseñar el uso de herramientas de IA como ChatGPT, Gemini, Microsoft Copilot, Fliki, Suno, Mapify, OpenArt, y otras, es esencial para capacitar a este grupo demográfico y ayudarles a aprovechar al máximo estas innovaciones.

### **Facilitación de la Comunicación y Conexión Social**

Herramientas de IA como las que se van a ver en este curso, ChatGPT y Gemini, pueden ayudar a las personas mayores a mantenerse conectadas con familiares y amigos, facilitando la comunicación mediante la redacción asistida de mensajes, correos electrónicos y publicaciones en redes sociales. Esto puede reducir la sensación de aislamiento y mejorar el bienestar emocional, promoviendo interacciones sociales significativas.

### **Acceso a Información y Recursos Educativos**

Herramientas como ChatGPT, Gemini by Google y Microsoft Copilot pueden proporcionar acceso fácil y rápido a información y recursos educativos. Los asistentes virtuales pueden responder preguntas, explicar conceptos y ayudar con la búsqueda de información, facilitando un aprendizaje continuo y el acceso a conocimientos actualizados. Esto es especialmente beneficioso para mantener la mente activa y curiosa.

---

---

## **Estimulación Creativa y Recreativa**

Aplicaciones como Fliki y OpenArt pueden fomentar la creatividad y proporcionar entretenimiento. Estas herramientas permiten a los usuarios explorar y crear arte digital, realizar proyectos de diseño gráfico y participar en actividades creativas, lo cual puede ser una fuente de satisfacción y una forma de expresión personal para las personas mayores.

## **Soporte en Salud y Bienestar**

Herramientas de IA pueden proporcionar recordatorios de medicación, seguimiento de actividades físicas y monitoreo de la salud, mejorando la gestión del bienestar personal. La capacidad de estas herramientas para proporcionar asistencia personalizada puede promover hábitos saludables y una mayor independencia.

## **Reducción de la Brecha Digital**

Un curso sobre estas herramientas de IA puede ayudar a reducir la brecha digital, capacitándolas para participar plenamente en la sociedad moderna. Al aprender a utilizar estas tecnologías, las personas mayores pueden acceder a los mismos recursos y oportunidades que las generaciones más jóvenes, promoviendo su inclusión social y digital.

## **Seguridad y Tranquilidad**

Las herramientas de IA pueden ofrecer soluciones de seguridad, como la detección de emergencias y la provisión de asistencia en situaciones críticas. Esto proporciona una capa adicional de seguridad y tranquilidad

---

tanto para las personas mayores como para sus familias, asegurando que puedan recibir ayuda rápidamente cuando sea necesario.

## **Conclusión**

Un curso dedicado al uso de herramientas de IA es esencial para empoderar a las personas mayores. Este curso no solo mejorará su calidad de vida y autonomía, sino que también fomentará su inclusión en la era digital, proporcionándoles las habilidades y conocimientos necesarios para utilizar estas tecnologías de manera efectiva y beneficiosa. Al hacerlo, se promueve su bienestar emocional, cognitivo y social, permitiéndoles aprovechar al máximo las innovaciones de la IA

## **2. OBJETIVOS**

---

### **Objetivos Principales del Curso *Herramientas de Inteligencia Artificial para tu vida: una aproximación***

- 1. Facilitar la Comunicación y Conexión Social:**
  - Enseñar a utilizar herramientas de IA como ChatGPT y Gemini para redactar mensajes, correos electrónicos y publicaciones en redes sociales.
  - Promover la conexión y comunicación con familiares y amigos, reduciendo el aislamiento social.
- 2. Proveer Acceso a Información y Recursos Educativos:**
  - Capacitar a los participantes en el uso de Mapify y Witz para buscar información, resolver dudas y acceder a recursos educativos en línea.
  - Fomentar el aprendizaje continuo y el mantenimiento de una mente activa y curiosa.
- 3. Fomentar la Creatividad y el Entretenimiento:**
  - Introducir herramientas como Fliki y OpenArt para la creación de arte digital y proyectos de diseño gráfico.
  - Ofrecer actividades recreativas y creativas que proporcionen satisfacción personal y oportunidades de expresión.

---

---

#### **4. Promover la Salud y el Bienestar:**

- Instruir en el uso de herramientas como Apple Salud y Calm para la gestión de la salud, incluyendo recordatorios de medicación y monitoreo de actividades físicas.
- Fomentar hábitos saludables y una mayor independencia en la gestión del bienestar personal.

#### **5. Reducir la Brecha Digital:**

- Capacitar a los participantes para utilizar diversas herramientas de IA, cerrando la brecha digital que afecta a las personas mayores.
- Promover la inclusión digital y social, asegurando que los participantes puedan acceder a los mismos recursos y oportunidades que las generaciones más jóvenes.

#### **6. Proveer Seguridad y Tranquilidad:**

- Enseñar a utilizar tecnologías de IA que ofrecen soluciones de seguridad, como la detección de emergencias y asistencia en situaciones críticas.
- Proporcionar una capa adicional de seguridad y tranquilidad para los participantes y sus familias.

#### **7. Fomentar la Autonomía y la Independencia:**

- Equipar a los participantes con las habilidades necesarias para utilizar herramientas de IA de manera autónoma.
- Aumentar la confianza en el uso de tecnología, permitiendo a las personas mayores gestionar su vida diaria de manera más independiente.

Estos objetivos están diseñados para empoderar a las personas mayores, mejorando su calidad de vida y promoviendo su inclusión en la sociedad digital moderna a través del uso de herramientas avanzadas de inteligencia artificial.

### **3. CONTENIDOS**

---

*Conceptos Básicos de IA*

*Introducción a las herramientas de texto generativo: ChatGPT y Gemini*

*Introducción a las herramientas de creatividad digital: Fliki y OpenArt*

*Introducción a herramientas de Salud Digital: Apple Salud y Calm*

---

*Introducción a las herramientas de aprendizaje: Mapify y Witz*

*Integración de Herramientas de IA en la Vida Diaria*

*Uso Seguro y Responsable de la IA*

## **4. METODOLOGÍA**

---

### **Sesión 1: Introducción al Curso y Conceptos Básicos de IA**

- **Teoría:**
  - Bienvenida y presentación del curso.
  - Introducción a la inteligencia artificial: ¿Qué es y cómo funciona?
- **Práctica:**
  - Familiarización con la interfaz del curso en línea y herramientas básicas de comunicación digital.

### **Sesión 2: Comunicación con ChatGPT y Gemini y Creación de Arte Digital con Fliki y OpenArt**

- **Teoría:**
  - Explicación de ChatGPT y Gemini: usos y beneficios.
  - Técnicas de comunicación efectiva utilizando asistentes virtuales.
  -
- **Práctica:**
  - Crear cuentas y configurar perfiles.
  - Primeros pasos con ChatGPT y Gemini: cómo iniciar una conversación.
  - Ejercicios de redacción de mensajes y correos electrónicos.
  - Primeros proyectos de arte digital con Fliki y OpenArt.

### **Sesión 3: Introducción a Herramientas de Salud Digital y Monitoreo de Salud con Aplicaciones Digitales**

- **Teoría:**
  - Presentación de diversas aplicaciones de salud digital y su importancia.
  - Beneficios del monitoreo de salud digital.
- **Práctica:**

- 
- Configuración de perfiles de salud y recordatorios de medicación en aplicaciones disponibles.
  - Uso de aplicaciones para seguimiento de actividades y salud.

#### **Sesión 4: Integración de Herramientas de IA en la Vida Diaria**

- **Teoría:**
  - Cómo integrar las herramientas de IA en las actividades cotidianas.
- **Práctica:**
  - Casos prácticos y simulaciones.

#### **Sesión 5: Uso Seguro y Responsable de la IA**

- **Teoría:**
  - Consideraciones de privacidad y seguridad en el uso de IA.
- **Práctica:**
  - Configuración de medidas de seguridad.

Esta metodología asegura una cobertura integral de las herramientas mencionadas y proporciona una experiencia de aprendizaje equilibrada entre teoría y práctica.

Para un correcto seguimiento del curso se recomiendan competencias básicas digitales, sin conocimientos expertos.

Asimismo, se recomienda la asistencia al curso con un ordenador portátil (Sistema operativo Windows, Apple o Google) o tablet (Ipad o Tablet Android).

Hay que tener en cuenta que todas las herramientas ofrecidas en este programa son las que en la actualidad de esta memoria son de registro gratuito, pudiendo cambiar en el momento de la impartición. En el caso de ser así, se impartirán otras de iguales características.

### **5. EVALUACIÓN**

---

La evaluación se realizará a través de los trabajos y proyectos realizados en clase bajo la supervisión de los docentes.

