

Herramientas de IA para tu vida: una aproximación práctica

Duración total: 10 horas · 5 sesiones de 2 horas ·

1. Justificación

Las herramientas de inteligencia artificial (IA) generativa se han convertido en asistentes cotidianos para escribir, informarse, organizar la vida diaria y crear contenido. Este curso acerca esas herramientas a las personas mayores de la Universidad para Mayores de la UCM, con clases impartidas por la docente y práctica guiada paso a paso en el aula.

Para facilitar el aprendizaje, el programa dedica una sesión completa a cada herramienta, de modo que cada participante pueda practicar con calma, repetir los pasos las veces que necesite y salir de cada clase sabiendo usar esa herramienta para una tarea concreta de su vida diaria.

El programa está diseñado para 10 horas de clase, con objetivos concretos y medibles en cada sesión, y con prácticas sencillas que no requieren conocimientos previos de informática: basta con un ordenador portátil y conexión a internet.

2. Objetivos

Objetivo general

Que las personas participantes pierdan el miedo a la inteligencia artificial y aprendan a usar, de forma práctica, sencilla y segura, cuatro herramientas de IA generativa (NotebookLM, Claude, Gemini y ChatGPT) para resolver tareas de su vida cotidiana.

Objetivos específicos

- Explicar con ejemplos cotidianos qué es la IA generativa y para qué sirve.
- Usar NotebookLM para organizar, resumir y hacer preguntas sobre documentos propios.
- Usar Claude para redactar, corregir textos y resolver dudas del día a día.
- Usar Gemini para buscar información actualizada, planificar tareas y crear imágenes sencillas.
- Usar ChatGPT como asistente de propósito general para tareas cotidianas.
- Reconocer bulos, estafas y contenido falso generado por IA, y aplicar pautas básicas de privacidad.

3. Estructura del programa

El curso se organiza en 5 sesiones de 2 horas (10 horas en total). La primera sesión es una introducción general y las cuatro siguientes se dedican, una por una, a una herramienta distinta. En cada sesión, la teoría ocupa entre 20 y 30 minutos y el resto del tiempo se dedica a práctica guiada paso a paso.

Sesión	Título	Duración	Herramienta principal
1	Introducción a la Inteligencia Artificial	2 h	Conceptos básicos + creación de cuentas

Sesión	Título	Duración	Herramienta principal
2	Organizar y entender documentos con IA	2 h	NotebookLM
3	Escribir y resolver dudas con IA	2 h	Claude
4	Buscar, planificar y crear con IA	2 h	Gemini
5	IA para el día a día y uso seguro	2 h	ChatGPT + repaso y cierre

4. Contenidos y metodología por sesión

Sesión 1 · Introducción a la Inteligencia Artificial

Objetivo de la sesión: Perder el miedo a la IA, entender qué es y crear las cuentas necesarias para el resto del curso.

Teoría (breve, explicada por el docente)

- Qué es la inteligencia artificial y la inteligencia artificial generativa, explicada sin tecnicismos.
- Diferencia entre "buscar" en Google y "preguntar" a un asistente de IA.
- Presentación de las cuatro herramientas que se verán en el curso: NotebookLM, Claude, Gemini y ChatGPT.

Sesión 2 · Organizar y entender documentos con IA (NotebookLM)

Objetivo de la sesión: Usar NotebookLM para que la IA lea, resuma y explique documentos propios.

Teoría (breve, explicada por el docente)

- Qué es NotebookLM: un "cuaderno" que lee tus documentos y responde preguntas solo sobre ellos.
- Para qué sirve en el día a día: cartas, folletos, recetas, apuntes, facturas.

Práctica guiada (fácil, paso a paso)

- Crear entre todos, paso a paso y proyectado en pantalla, una cuenta gratuita en ChatGPT y en Gemini.
- Primer contacto guiado: el docente hace una pregunta sencilla en directo (ej. una receta, un poema de cumpleaños).
- Cada participante repite el ejercicio en su propio dispositivo con apoyo del docente.

Práctica guiada (fácil, paso a paso)

- Subir entre todos un documento sencillo (una carta, un folleto o un artículo de periódico).
- Pedir un resumen en lenguaje sencillo y hacer preguntas sobre el documento.
- Escuchar en grupo el resumen en audio que genera la propia herramienta ("Audio Overview").

Sesión 3 · Escribir y resolver dudas con IA (Claude)

Objetivo de la sesión: Usar Claude para redactar mensajes, corregir textos y pedir consejo sobre tareas cotidianas.

Teoría (breve, explicada por el docente)

- Qué es Claude y cómo hacerle una buena pregunta (un "prompt" claro obtiene una mejor respuesta).

Práctica guiada (fácil, paso a paso)

- Redactar juntos una carta o mensaje real: una felicitación, una queja, una solicitud al ayuntamiento.
- Pedir consejos prácticos: planificar una comida, organizar una excursión.
- Corregir y mejorar un texto que cada participante traiga o escriba en el momento.

Sesión 4 · Buscar, planificar y crear con IA (Gemini)

Objetivo de la sesión: Usar Gemini para buscar información actualizada, planificar tareas y generar una imagen sencilla.

Teoría (breve, explicada por el docente)

- Qué es Gemini y su integración con las aplicaciones de Google (Maps, Gmail, Fotos).

Práctica guiada (fácil, paso a paso)

- Buscar información actualizada: el tiempo del fin de semana, eventos cerca del barrio.
- Planificar una lista de la compra o una excursión con ayuda de la IA.
- Crear una imagen sencilla (una postal o tarjeta de felicitación) para regalar a alguien.

Sesión 5 · IA para el día a día y uso seguro (ChatGPT)

Objetivo de la sesión: Usar ChatGPT para una tarea cotidiana propia y aprender a identificar riesgos habituales de la IA.

Teoría (breve, explicada por el docente)

- Qué es ChatGPT y en qué se parece y se diferencia de las herramientas anteriores.
- Qué es una "alucinación" de la IA (cuando inventa datos) y qué información nunca hay que compartir.
- Cómo reconocer un posible bulo, imagen falsa o intento de estafa generado con IA.

Práctica guiada (fácil, paso a paso)

- Cada participante elige una tarea cotidiana propia y la resuelve con ChatGPT, con apoyo del docente.
- Juego "¿real o IA?": identificar en grupo imágenes y textos generados por inteligencia artificial.
- Repaso final: ¿qué herramienta usarías para cada tarea? (NotebookLM, Claude, Gemini o ChatGPT).

Cierre del curso, dudas finales y despedida.

5. Metodología general

- El docente explica cada paso y lo proyecta en pantalla antes de que el grupo lo practique.
- Cada sesión combina poca teoría (20-30 minutos) con mucha práctica guiada paso a paso (90-100 minutos).
- Cada participante practica en su propio dispositivo, con el docente circulando por el aula para resolver dudas.
- Todas las herramientas empleadas son gratuitas y funcionan desde el navegador o una aplicación sencilla, sin instalaciones complejas.
- Ritmo pausado, letra grande en las presentaciones y repetición de los pasos las veces que haga falta.
- No se requieren conocimientos previos de informática: basta con saber encender un dispositivo y tocar la pantalla.

6. Recursos necesarios

- Aula con proyector y conexión wifi.
- Un dispositivo por participante ordenador portátil (Windows, Apple o Linux).
- Cuentas gratuitas en ChatGPT, Gemini, Claude y NotebookLM, que se crean durante la primera sesión, bajo una cuenta Google.
- Guion impreso con los pasos de cada práctica, para seguir la sesión sin depender solo de la pantalla.

Las herramientas propuestas son las de registro gratuito disponibles en el momento de elaborar este programa. Si alguna dejara de estar disponible, se sustituirá por otra de características equivalentes.