

Inteligencia Artificial para todos

Una guía para el uso seguro de la
IA para personas mayores



Cofinanciado por
la Unión Europea



ENABLER

Inteligencia Artificial para todos

Una guía para el uso seguro de la IA para personas mayores

Editorial:

Fundacja Enabler

<https://fundacjaenabler.pl>

Ul. Cegielniana 3L/2

84-230 Rumia

Polonia

En colaboración con:

Crea 360 S.L.

<https://crea360.es>

Avinguda País Valencià, 108

03820 Cocentaina – Alacant

España

Lugar y fecha de publicación:

Rumia, marzo de 2025

Copyright © Fundacja Enabler

ISBN 978-83-975573-2-1

Esta publicación se distribuye bajo la licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0)



Equipo editorial:

Editor: Michał Żadkowski

Corrección de estilo: Marta Łoboda

Diseño de portada: Michał Żadkowski

Maquetación y composición: Michał Żadkowski

Cofinanciado por la UE. Los puntos de vista y opiniones expresados son los del autor o autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista y opiniones de la Unión Europea o la Fundación para el Desarrollo del Sistema Educativo. Ni la Unión Europea ni la Fundación para el Desarrollo del Sistema Educativo son responsables de ellos.

Los materiales fueron desarrollados como parte del proyecto 'Inteligencia Artificial para Todos' - aplicaciones de IA en la vida diaria de las personas mayores, cofinanciado por la Unión Europea en el marco del programa Erasmus+, Tipo de Acción: ACCIÓN 2 Asociaciones para la Cooperación, Asociaciones a pequeña escala (KA210-ADU) en el sector de la Educación de Adultos, número de solicitud: 2024-2-PL01-KA210-ADU-000287353.

Introducción

¿Qué es la inteligencia artificial?

La inteligencia artificial (IA) es un tipo de programa informático capaz de aprender y resolver problemas como los humanos. Es algo así como un ayudante inteligente que puede reconocer imágenes, entender textos, crear gráficos o responder preguntas.

Piensa en la IA como en un estudiante muy capaz que ha aprendido muchas cosas leyendo casi todos los libros y artículos de Internet. Puede responder a muchas preguntas, pero a veces se confunde o se inventa respuestas cuando no sabe algo.

¿Cuál es el objetivo de este folleto?

El objetivo de este folleto es mostrarte cómo utilizar la tecnología de inteligencia artificial de forma segura en tu vida cotidiana.

Descubrirás cómo:

- Reconocer imágenes e informaciones falsas
- Proteger su imagen en Internet
- Comunicarse de forma segura con sistemas de inteligencia artificial
- Evaluar críticamente la información procedente de la inteligencia artificial

¿Por qué es importante?

La inteligencia artificial está cada vez más presente en nuestra vida cotidiana, desde los motores de búsqueda a los teléfonos o los programas de chat. Por desgracia, también puede ser utilizada por los estafadores para crear falsificaciones convincentes.



Capítulo 1: Identificar las noticias falsas

¿Cómo reconocer imágenes generadas por IA?

1. Manos y dedos poco realistas



La inteligencia artificial suele tener problemas para dibujar manos humanas. Presta atención a si los dedos parecen naturales y si hay el número adecuado de ellos.

Consejo:

Cuenta los dedos en la foto. Una persona tiene 5 dedos en cada mano. Si ves más o menos dedos, es probable que la foto haya sido generada por ordenador.

Piénsalo como un guante: si no se ajusta bien a tu mano, algo va mal. Lo mismo ocurre con las imágenes de IA: las manos humanas se ven «raras» en esas imágenes.

De la vida real:

La Sra. Edith recibe un mensaje con una foto de su nieto pidiendo dinero. Se dio cuenta de que sus manos tenían un aspecto extraño: los dedos eran anormalmente largos. Gracias a ello, reconoció la estafa y no perdió sus ahorros.

2. Ojos y dientes distorsionados



Los ojos y los dientes son otro problema para la inteligencia artificial. A menudo son asimétricos o tienen un aspecto antinatural. Observa los ojos en la imagen: ¿parecen realistas? ¿Los dientes están alineados de forma natural?

Es parecido a mirarse en un espejo deformante en la casa de los espejos: algo está mal, aunque a primera vista pueda parecer correcto.

De la vida real:

El señor Stan recibió un mensaje en redes sociales de una 'vieja conocida'. Su perfil parecía creíble, pero al observar la foto de perfil, notó un reflejo extraño de luz en sus ojos y una sonrisa antinatural. Resultó ser un perfil falso creado por un estafador.

3. Uniones extrañas entre partes del cuerpo



A veces la inteligencia artificial conecta mal las partes del cuerpo. Puede haber transiciones extrañas entre el cuello y los hombros, extremidades desproporcionadas o dobleces antinaturales.

Imagina un rompecabezas cuyas piezas no encajan, pero alguien ha intentado forzarlas para que lo hagan. Así es como se ven los errores de la inteligencia artificial.

4. Reflejos y sombras poco realistas



Revisa los reflejos en espejos, ventanas o agua. A la inteligencia artificial a menudo le cuesta representarlos correctamente: pueden no coincidir con la realidad o directamente no aparecer.

¿Recuerdas aquellas películas antiguas en las que se notaba que los efectos especiales eran poco realistas? Lo mismo ocurre con los reflejos en las imágenes generadas por IA.

5. Falta de lógica en las escenas

Presta atención a los elementos que no encajan lógicamente. Puede tratarse de ropa inadecuada para el clima, combinaciones imposibles de lugares u objetos.

Es como en las pinturas de Salvador Dalí: fascinantes, pero incompatibles con la realidad.



6. Distorsión en las letras y los números



La inteligencia artificial todavía tiene dificultades para generar letras o números correctos. La IA no entiende la escritura como un sistema de comunicación, sino que trata las letras como “formas estéticas”. Esta es una característica bastante típica de esta herramienta.

Otras características propias de las imágenes generadas por IA incluyen:

7. Elementos asimétricos

Especialmente en objetos que deberían ser simétricos, como joyas, gafas, arquitectura o elementos de la cara, que a menudo son desproporcionados de un lado a otro.

8. Problemas con el cabello

La IA a menudo genera el cabello como una "masa sólida" en lugar de hebras individuales, lo que da el efecto de un cabello "plástico" o anormalmente liso, sin la profundidad adecuada.

9. Falta de coherencia estilística

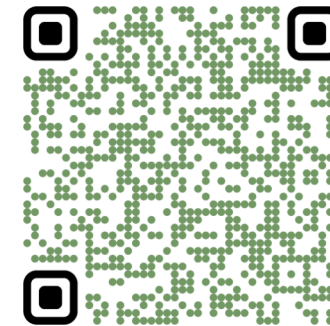
Mezcla de diferentes estilos artísticos o períodos históricos en una sola imagen, como elementos modernos en un entorno histórico o estilos pictóricos inconsistentes en diferentes partes de la misma imagen.

10. Problemas de perspectiva y espacio

Proporciones incorrectas de edificios, errores en la perspectiva, disposiciones espaciales ilógicas que rompen las leyes de la física y la geometría. Esto es común en arquitectura, muebles o interiores, donde los ángulos, las líneas y las dimensiones no coinciden con las reglas del espacio tridimensional.

Recuerde:

- Presta especial atención a las manos y los dedos
- Mira tus ojos y dientes: ¿parecen naturales?
- Comprueba si las partes del cuerpo se unen de forma natural
- Evalúa si los reflejos y las sombras son realistas
- Piensa si la escena en su conjunto tiene lógica
- Mira el texto y las cifras: ¿parecen correctos?
- ¿Los objetos que deberían ser simétricos realmente lo son?
- ¿El cabello se ve bien?
- ¿Es la imagen coherente?
- ¿Son correctos los detalles espaciales?



Puedes encontrar más recursos escaneando el código de arriba o escribiendo en la barra de direcciones de tu navegador:
<https://seniorai.fundacjaenabler.pl/#fake-images>



Capítulo 2: Protección de la imagen personal

¿Cómo proteges tu imagen en línea?

¿Por qué es importante?

Tus fotos son una posesión valiosa. Así como no mostrarías tu álbum de fotos familiar a cualquier persona en la calle, también deberías ser cuidadoso al compartir tus fotos en línea.

De la vida real:

La señora Theresa publicaba regularmente fotos de sus viajes. Cuando regresó de sus vacaciones, descubrió que habían entrado a robar en su piso. Resultó que los ladrones habían estado siguiendo su perfil y sabían exactamente cuándo no estaba en casa.

Protección de tus imágenes: recomendaciones prácticas

1. Cierra con llave las puertas de tu casa digital

La configuración de privacidad es como las cerraduras en casa: protegen contra visitas no deseadas.

Consejo práctico: En cada red social, busca la sección de “Configuración de privacidad” o “Configuración de la cuenta” y comprueba lo siguiente:

- ¿Quién puede ver tus fotos? (Preferiblemente solo tus amigos)
- ¿Quién puede etiquetarte en fotos? (Preferiblemente solo con tu permiso)
- ¿Tus publicaciones son públicas o privadas? (Elige la opción privada)

2. Lee los acuerdos antes de “firmar”

Revisa los permisos de las aplicaciones y servicios. Así como lees el contrato con tu banco antes de firmarlo, también deberías comprobar a qué estás dando tu consentimiento en internet.

De la vida real:

El señor Casper instaló una aplicación para editar fotos. No leyó los términos y condiciones y, sin saberlo, dio su consentimiento para que sus fotos se usaran para entrenar inteligencia artificial. Su rostro podría haberse utilizado para crear material falso.

3. ¿Qué hacer si alguien usa tu foto sin permiso?

Reacciona de inmediato:

- Haz una captura de pantalla como prueba

- Busca la opción “Denunciar” o “Reportar” (normalmente junto a la foto o publicación)
- Selecciona un motivo: “Violación de la privacidad” o “Se ha usado mi foto sin permiso”
- Escribe una breve explicación del problema
- Si es necesario, contacta con una persona de confianza para que te ayude técnicamente

Protección de la imagen de nuestros seres queridos

Las fotos de los nietos necesitan una protección especial. Los estafadores pueden usarlas para crear perfiles falsos o manipular la imagen.



Regla de oro: Antes de publicar una foto de tus nietos, pide siempre permiso a sus padres. También considera difuminar los rostros de los niños o mostrarlos solo de espaldas.

De la vida real:

La señora María publicó con orgullo fotos de sus nietos, incluyendo sus nombres y edades. Unos meses después, su hija recibió una llamada del colegio informando que una ‘abuela’ había intentado recoger a los niños. Resultó que una estafadora había utilizado la información disponible para hacerse pasar por la abuela.

Verificación de la petición de una foto

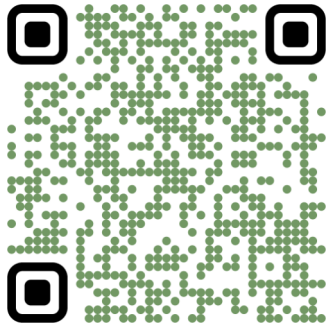
Comprueba siempre el origen de la solicitud de fotos. Si alguien, incluso una persona cercana, te pide que le envíes fotos, verifica que realmente se trata de esa persona.

¿Cómo hacerlo?

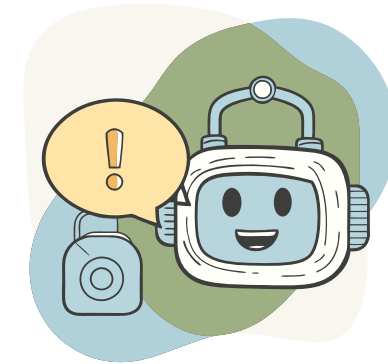
- Llama directamente al número de la persona que conoces
- No respondas al mensaje de inmediato
- Pide un detalle que solo esa persona conozca

Recuerde:

- Tus fotos son tu propiedad: compártelas con responsabilidad
- Revisa regularmente tu configuración de privacidad
- Lee los términos y condiciones de las aplicaciones y servicios
- Reacciona si alguien usa tu foto sin permiso
- Ten especial cuidado con las imágenes de menores
- Verifica las solicitudes de fotos



Puedes encontrar más recursos escaneando el código de arriba o escribiendo en la barra de direcciones de tu navegador:
<https://seniorai.fundacjaenabler.pl/#privacy>



Capítulo 3: Uso seguro de instrucciones (prompts)

¿Qué es un prompt?

El prompting consiste en hacer preguntas o dar instrucciones a una inteligencia artificial. Es como hablar con un asistente que quiere ayudarte, pero no entiende con exactitud lo que le estás pidiendo.

Imagina que estás hablando con alguien a quien no puedes ver y que no conoces. Debes tener cuidado con la información que compartes.

Principios para redactar preguntas de manera segura

1. Nunca compartas información personal

Protege tus datos como lo harías al hablar con un desconocido. Así como no darías tu dirección o número de identificación personal a cualquier persona en la calle, tampoco deberías compartir esta información con una inteligencia artificial.

De la vida real:

El señor Andrew pidió ayuda a una inteligencia artificial para redactar una carta oficial y proporcionó su número de identificación y su dirección. Unos días después, descubrió que alguien había intentado solicitar un crédito utilizando sus datos. Su conversación con la IA no era segura y la información fue interceptada.

2. Evite información financiera

Preguntas seguras:	Preguntas no seguras:
¿Cómo planificar un presupuesto familiar?	Tengo EUR 50 000 en el banco X. ¿Dónde es mejor invertirlas?
¿Cuáles son los principios generales del ahorro?	¿Debería retirar dinero de mi cuenta en el banco Y?
¿Qué es un depósito bancario?	Mi número de tarjeta es... ¿Puedo consultarlo en algún sitio?

3. Protege la privacidad familiar

No compartas detalles sobre tus seres queridos. La información sobre tu familia puede ser utilizada por estafadores.

De la vida real:

La señora Christine pidió ayuda a una inteligencia artificial con respecto a la enfermedad de su nieto Adam, proporcionando detalles sobre su condición. Poco después, recibió una llamada de una persona que decía ser especialista, que conocía los detalles de la enfermedad del niño y ofrecía una “cura milagrosa”. Se trataba de un estafador que había accedido a su conversación con la IA.

Identificar comportamientos sospechosos de la IA

Señales de advertencia – si la IA te pide que:

- Datos personales “para mejorar la respuesta” – ¡es una estafa!
- Información financiera “para personalizar la respuesta” – ¡es una estafa!
- Hacer clic en un enlace a una “versión más segura” – ¡es una estafa!
- Proporcionar una contraseña o un código de un mensaje de texto – ¡es una estafa!

¡Los sistemas reales de inteligencia artificial nunca te pedirán datos personales ni financieros!

¿Cómo redactar preguntas de manera segura?

En lugar de:

¿Puede mi nieto Adam (8 años), que tiene alergia a los frutos secos, comer este pastel?

Mejor:

¿Puede una persona con alergia a los frutos se-

cos comer un pastel que contiene extracto de almendra?

En lugar de:

Vivo en un piso en la calle Jardines, 24, 3.º B, en Valencia. ¿Cómo puedo saber si mi barrio es seguro?

Mejor:

¿Cómo puedo saber si mi barrio es seguro?

En lugar de:

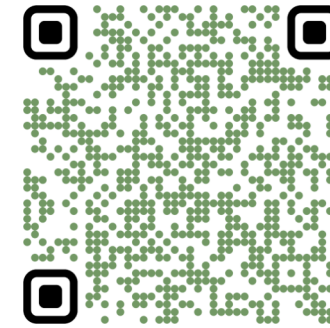
Tengo 75 años y una pensión de £1,140. ¿Me alcanzará para un viaje a Grecia?

Mejor:

¿Cuál es el coste medio de un viaje de una semana a Grecia para una persona?

Recuerde:

- No compartas tus datos personales en una conversación con una IA
- No reveles información financiera
- Protege la privacidad de tu familia y tus seres queridos
- Desconfía de solicitudes sospechosas por parte de la IA
- Formula preguntas generales en lugar de cuestiones personales y detalladas



Puedes encontrar más recursos escaneando el código de arriba o escribiendo en la barra de direcciones de tu navegador:

<https://seniorai.fundacjaenabler.pl/#prompting>



Capítulo 4: Un enfoque crítico hacia la IA

La IA no es un ser humano

La IA es como un loro que repite palabras que ha escuchado: puede sonar inteligente, pero no entiende lo que dice. La inteligencia artificial no piensa por sí sola, solo procesa la información que ha aprendido.

Importante: la IA no tiene conciencia, sentimientos ni intenciones. No puede pensar ni tomar decisiones por sí sola. Es una herramienta creada por seres humanos para realizar tareas específicas.

Alucinaciones de la IA – cuando la inteligencia artificial se inventa cosas

A veces la inteligencia artificial “alucina”, es decir, inventa información que suena creíble pero no es verdadera. Puede generar citas falsas, hechos históricos inexistentes o incluso medicamentos inventados.

De la vida real:

La señora Terese le preguntó a la IA sobre las recomendaciones de su medicación. La IA sugirió cambiar la dosis del medicamento ‘Cardiofort’ según su descripción de los síntomas. El problema es que no existe un medicamento con ese nombre. ¡La IA creó una respuesta convincente pero completamente falsa que podría haber sido peligrosa para su salud!

¿Cómo verificar la información de la IA?

Trata las respuestas de la IA como un rumor: siempre verificalas con fuentes confiables:

- Sitios web oficiales de instituciones (por ejemplo, Seguridad Social, Gobierno de España)
- Consulta con expertos (médico, abogado)
- Servicios de información confiables
- Enciclopedias y diccionarios

Cuando escuchas un rumor, no lo aceptas inmediatamente como cierto; preguntas a varias personas para confirmarlo. Haz lo mismo con la información de la IA.

Mitos populares sobre la IA

La IA no puede:
Pensar como un ser humano
Tener sentimientos y emociones
Tomar decisiones morales
Sustituir a un experto humano (médico, abogado)
Asumir la responsabilidad de los errores
Entender el contexto como un ser humano
Crear arte verdaderamente original
Saber qué es verdadero y qué es falso
Captar la ironía, el sarcasmo y las referencias sutiles como lo haría un ser humano.
Tener sus propios objetivos, ambiciones o intenciones
Conocer las consecuencias de sus ‘decisiones’
Anticipar el futuro – actúa en base a datos pasados

La IA como asistente, no como autoridad.

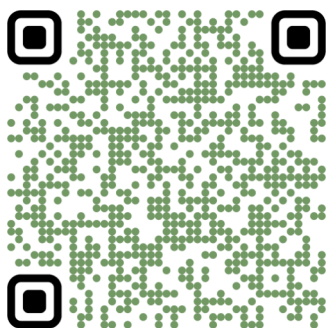
La IA es como una calculadora: una herramienta útil, pero eres tú quien debe saber qué quieres calcular y si el resultado tiene sentido.

De la vida real:

El señor Henry le preguntó a la IA sobre la mejor ruta para su paseo. La IA sugirió una ruta hermosa a través del bosque, pero no tuvo en cuenta que el señor Henry se desplaza con un bastón y tiene dificultad para caminar en terrenos irregulares. La sugerencia era técnicamente correcta, pero inadecuada para su situación.

Tu sentido común es lo más importante

Tu experiencia de vida es invaluable: la IA puede tener acceso a mucha información, pero no tiene tu sabiduría y experiencia de vida.



Puedes encontrar más recursos escaneando el código de arriba o escribiendo en la barra de direcciones de tu navegador:
<https://seniorai.fundacjaenabler.pl/#critical-thinking>

Información sobre accesibilidad

Este folleto cumple con el estándar PDF/UA (ISO 14289-1:2014), garantizando parte de los requisitos WCAG 2.0.

Formato: PDF compatible con el estándar PDF/UA (ISO 14289-1:2014)

Fuente: Tamaño de 14 puntos, superior al mínimo recomendado de 12 puntos

Contraste: Alto contraste entre texto y fondo para asegurar la legibilidad

Alineación: Texto alineado a la izquierda para mayor claridad

Texto alternativo: Imágenes y gráficos relevantes tienen texto alternativo; los elementos decorativos están marcados como omitidos por los lectores de pantalla

El documento es accesible para programas de asistencia, como lectores de pantalla.

Para preguntas sobre accesibilidad o formatos alternativos, contáctenos.



Cofinanciado por
la Unión Europea



ENABLER