

Inteligencia Artificial para todos

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



Cofinanciado por
la Unión Europea



Crea360



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 978-83-975573-8-3

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.

Acerca del proyecto

Los orígenes y el contexto del proyecto

El mundo digital contemporáneo, con sus tecnologías basadas en inteligencia artificial en rápido desarrollo, plantea nuevos desafíos a la sociedad, en particular para las personas mayores, quienes a menudo enfrentan un acceso limitado a la educación digital y la falta de habilidades necesarias para desenvolverse con seguridad en línea. A pesar del enorme potencial del uso de la IA en la vida cotidiana — desde soluciones de comunicación sencillas hasta herramientas de apoyo a la salud y formas personalizadas de actividad cultural—, una parte significativa de las personas mayores permanece fuera del círculo de usuarios de estas tecnologías.

Reconociendo los desafíos descritos anteriormente, la Fundación Enabler ha desarrollado y está implementando el proyecto "Inteligencia Artificial para Todos: Aplicaciones de la IA en la Vida Cotidiana de las Personas Mayores", en colaboración con la organización española CREA 360 SL, como parte del programa Erasmus+. Esta iniciativa forma parte de la labor que la fundación viene realizando desde hace tiempo para combatir la exclusión digital y social de las personas mayores y promover su participación activa en la vida social y cultural.

El proyecto se creó para abordar las necesidades específicas de las personas mayores, en particular de aquellas que no solo no han tenido la oportunidad de adquirir habilidades digitales básicas, sino que también enfrentan la falta de motivación, el miedo

a la tecnología moderna o la creencia de que "ya no pueden aprender". Basándose en experiencias previas e investigaciones con su público, la Fundación ha observado que los métodos educativos tradicionales no producen los resultados deseados a menos que se combinen con una presentación atractiva y un enfoque seguro y empático.

El objetivo y los objetivos del proyecto

El objetivo principal del proyecto es crear un programa educativo innovador, comprensible y práctico que permita a las personas mayores aprender los fundamentos de la inteligencia artificial, aprender a usar las herramientas disponibles de forma consciente y demostrar cómo las nuevas tecnologías pueden apoyarles en sus actividades diarias. El proyecto implica no solo aprender a usar aplicaciones específicas, sino también desarrollar una actitud crítica hacia la información generada por la IA y aumentar la concienciación sobre la privacidad y la ciberseguridad.

Como parte del proyecto, se crearon 18 talleres educativos que demuestran cómo la inteligencia artificial puede ayudar a las personas mayores en su vida diaria: desde crear cuentos de hadas para sus nietos hasta generar recetas personalizadas y consejos de jardinería, y descubrir la cultura y la historia europeas mediante herramientas digitales. La oferta se complementa con talleres sobre protección de datos personales, análisis crítico de contenido y detección de desinformación.

Actividades realizadas como parte del proyecto

El proyecto implicó la implementación de diversas actividades complementarias que atiendan las necesidades educativas de las personas mayores y del personal educativo que trabaja con este colectivo.

1. Desarrollo de un programa educativo para personas mayores

En la primera etapa del proyecto (enero 2025 – mayo 2025) se desarrollaron 18 escenarios de talleres educativos sobre la aplicación práctica de la IA, entre ellos:

- crear cuentos de hadas y libros para colorear para nietos utilizando generadores de contenido,
- digitalización y organización de recetas culinarias,
- personalizar los planes de actividad física y dieta,
- usar IA para aprender idiomas extranjeros, planificar viajes y realizar paseos virtuales por lugares de la infancia,
- creación de tarjetas de felicitación, etiquetas y materiales para conservas caseras,
- apoyo a museos virtuales, clubes de lectura y cuestionarios mentales,
- utilizando IA como asistente de compras y jar-

dinería,

- y comprender sus derechos de ciudadanía de la UE con la ayuda de herramientas digitales.

2. Folleto educativo y su suplemento digital

Un resultado intelectual significativo fue el folleto "Inteligencia Artificial para Todos: Una Guía para el Uso Seguro de la IA para Personas Mayores", desarrollado de forma accesible y conforme a las directrices de accesibilidad PDF/UA. El folleto se completó con una plataforma educativa digital, <https://seniorai.fundacjaenabler.pl>, que incluye un debate más amplio, materiales educativos adicionales, listas de verificación, guías y ejemplos, todo en un formato adaptado a las necesidades de las personas mayores.

3. Talleres locales y actividades de difusión

En la primavera de 2025, se organizó una serie de talleres para estudiantes de las Universidades de la Tercera Edad de los voivodatos de Pomerania y Cuyavia y Pomerania. Más de 250 personas mayores participaron en los talleres. Cada participante recibió un conjunto de materiales, y los talleres se centraron, entre otros temas, en la identificación de la desinformación, la protección de datos y la incitación. El alto nivel de interés y la respuesta positiva de los participantes confirmaron la relevancia y el atractivo de los temas.

4. Movilidad transnacional e intercambio de buenas prácticas

El proyecto también incluyó una movilidad educativa de seis días para 16 personas mayores de Polonia y España. Los participantes exploraron las aplicaciones de la IA en la vida cotidiana, probaron nuevas soluciones y compartieron sus experiencias. Simultáneamente, 20 educadores de ambos países participaron en la prueba y mejora de materiales educativos. El intercambio de experiencias entre los equipos polaco y español enriqueció el proyecto con una perspectiva internacional y permitió adaptar el contenido a un contexto cultural más amplio.

5. Desarrollo de un guion para educadores

El resultado intelectual final del proyecto es el guión que tienes en tus manos: una publicación que contiene planes de lecciones ya preparados y recomendaciones metodológicas para su implementación.

Participantes del proyecto

Uno de los principios clave del proyecto fue trabajar con un grupo objetivo con necesidades educativas y sociales específicas. Desde sus inicios, la Fundación Enabler se ha centrado en apoyar a personas en riesgo de exclusión social, y este proyecto no fue la excepción.

El proyecto involucró a personas mayores de 60 años, con más del 80% de la audiencia mayor de 70 años. Una parte significativa de estas personas vivía en comunidades rurales y urbanas mixtas, con acceso limitado a servicios digitales y culturales. También participaron personas mayores con discapacidad.

Para satisfacer sus necesidades, la Fundación ha desarrollado actividades educativas accesibles basadas en la motivación positiva, la empatía y la comprensión de las barreras mentales y tecnológicas. Se aplicaron los principios de simplicidad, visualización, repetición y practicidad, con el objetivo de generar seguridad y empoderamiento en los participantes.

Cada participante del proyecto recibió un trato individual, y el equipo de educadores tuvo en cuenta su nivel de desarrollo, necesidades y capacidades. Los talleres se realizaron en grupos pequeños, con mucha paciencia y flexibilidad, minimizando el estrés y derribando barreras. También se incorporaron tutorías, con estudiantes de último año más avanzados apoyando a aquellos con menos conocimientos tecnológicos, fomentando la integración y el sentido de comunidad.

El proyecto se implementó de acuerdo con el estándar Erasmus+ de "Inclusión y Diversidad". Todas las actividades del proyecto se planificaron e implementaron de forma accesible, considerando las necesidades de las personas con menos oportunidades, según lo dispuesto en la "Estrategia de Inclusión y Diversidad". Los materiales educativos cumplen los criterios de accesibilidad (incluido un folleto en formato PDF/UA, un diseño web sencillo, contrastes claros y tipografías adecuadas), y la comunicación con los participantes se adaptó a sus capacidades cognitivas y tecnológicas.

El impacto del proyecto en la organización y el entorno local

El proyecto "Inteligencia Artificial para Todos" no sólo tuvo una dimensión educativa, sino también un im-

pacto significativo en el desarrollo institucional de la Fundación Enabler, Crea360 SL y la integración de la comunidad local.

Gracias al proyecto, los socios ampliaron su oferta educativa para incluir IA y seguridad digital, implementaron métodos de enseñanza modernos en el campo del trabajo con inteligencia artificial, desarrollaron herramientas educativas profesionales que se introducirán en la oferta permanente (incluido un guión metodológico) y fortalecieron las competencias de su personal: los formadores participaron en actividades de observación y prueba de trabajo en el extranjero.

Efectos duraderos y difusión de resultados

El proyecto prevé una serie de resultados duraderos:

- el folleto educativo y la plataforma educativa digital estarán disponibles indefinidamente en tres idiomas,
- el programa de talleres de IA para personas mayores se incluirá en la oferta educativa permanente de la Fundación Enabler y Crea360 SL,
- el guión para educadores se pondrá a disposición de otras organizaciones que trabajan con personas mayores,
- los materiales se enviarán a Universidades de la Tercera Edad e instituciones asociadas en Polonia y España.

Gracias a ello, el proyecto no sólo responde a las necesidades de un grupo específico de participantes, sino

que también fortalece la red educativa local y apoya un cambio social duradero.

La importancia del proyecto en el contexto de los cambios sociales y los valores europeos

El proyecto se creó en respuesta a un mundo en constante cambio, donde la tecnología influye cada vez más en la vida cotidiana, la comunicación, el acceso a la información y las oportunidades de desarrollo personal y participación cultural. Esto es especialmente cierto para las personas mayores, un grupo que, por un lado, posee una amplia experiencia y conocimientos, pero a menudo se ve excluido del debate público y de la transformación digital.

El envejecimiento de las sociedades europeas plantea nuevos retos para las políticas sociales y educativas. Cada vez más personas mayores desean vivir activamente, participar en la cultura, desarrollarse y, lo que es más importante, comprender el mundo cambiante. Mientras tanto, el desarrollo de la inteligencia artificial puede causar ansiedad, incluso miedo, especialmente entre quienes no han tenido contacto previo con estas tecnologías. Aquí es donde la educación desempeña un papel fundamental, permitiéndoles comprender, adoptar y, en última instancia, utilizar la IA como una herramienta de apoyo, en lugar de una amenaza.

El proyecto aborda estas necesidades: no solo educa, sino que también fomenta la confianza en la tecnología, fortalece el empoderamiento y la seguridad en el mundo digital y desarrolla el pensamiento crítico. Al

adoptar un enfoque empático, accesible e inclusivo, las personas mayores se convierten no solo en receptores, sino también en creadores activos de contenido y participantes en la transformación digital.

Les invitamos cordialmente a familiarizarse con los resultados de nuestro trabajo, recopilados en este manual. Esta publicación es el resultado de ocho meses de trabajo del equipo de Enabler Foundation y nuestro socio español, CREA 360 SL, en el marco de un proyecto de colaboración dentro del programa Erasmus+.

La estructura del guión ha sido diseñada para satisfacer las necesidades tanto de los educadores como de los propios participantes del taller: personas mayores que son curiosas y están abiertas a aprender sobre nuevas tecnologías, pero que necesitan herramientas apropiadas, apoyo y un lenguaje de comunicación adaptado.

El guión consta de tres partes principales:

- **Introducción:** Este breve texto introductorio y reflexivo examina las necesidades de las personas mayores en el contexto de la educación digital. Parte del texto se basa en la experiencia de proyectos anteriores de la Fundación, el diagnóstico de barreras tecnológicas y de comunicación, y observaciones del trabajo directo con personas mayores. Analiza las dificultades, preocupaciones y necesidades educativas más comunes de los participantes, a la vez que demuestra cómo las actividades educativas bien diseñadas pueden abordar eficazmente estos desafíos.
- **La parte principal** es el núcleo práctico del guión, que contiene 18 escenarios de talleres educativos cuidadosamente desarrollados. Cada uno se centra en una aplicación específica de la inteligencia artificial en la vida cotidiana de las perso-

nas mayores: desde la creación de cuentos de hadas y la planificación de compras asistida por IA hasta la organización de fotos familiares o viajes digitales sentimentales. Los escenarios se desarrollaron en función de las necesidades reales de los participantes y se probaron durante sesiones de prueba. Incluyen una descripción clara de los objetivos, los materiales, los pasos a seguir y sugerencias de mejora y modificación para quienes tienen menos experiencia digital.

- **Resumen:** Esta sección final contiene recomendaciones metodológicas basadas en observaciones, entrevistas con participantes y análisis de los resultados de las implementaciones piloto. Incluye consejos prácticos para impartir clases con adultos mayores, técnicas de motivación, la creación de un ambiente de confianza y seguridad, y la adaptación del contenido a los distintos niveles de alfabetización digital. Esta sección sirve como un compendio de conocimientos para educadores que desean implementar eficazmente la IA en su enseñanza.

El guion que les proporcionamos ha sido diseñado para que cualquier formador, incluso sin conocimientos técnicos avanzados, pueda usarlo fácilmente. Su objetivo principal es brindar a las personas mayores conocimientos prácticos sobre aplicaciones específicas de la inteligencia artificial en sus actividades cotidianas. Los escenarios del taller se adaptan a las necesidades de las personas mayores con habilidades digitales mínimas y tienen en cuenta las limitaciones propias de la edad, como dificultades o movilidad reducida.

Cada uno de los 18 talleres propuestos se describe detalladamente en forma de escenario prediseñado, con instrucciones paso a paso, ejemplos prácticos y consejos didácticos. Durante los talleres, los adultos mayores aprenderán, entre otras cosas, a crear libros para colorear personalizados para sus nietos, digitalizar recetas familiares, preparar guías personalizadas de actividad física y crear dibujos animados para los más pequeños de la familia.

El guion se diseñó para clases en grupos pequeños (aproximadamente 10 personas), lo que permite a los instructores brindar atención individualizada a cada participante y un apoyo más eficaz durante el aprendizaje. Todas las herramientas presentadas son gratuitas o están disponibles en versiones básicas gratuitas, fáciles de usar y adaptadas a las capacidades de las personas mayores.

Los animamos a utilizar los materiales de la guía, adaptarlos a sus necesidades y compartir las mejores prácticas. Esperamos que esta publicación no solo sea un recurso educativo, sino también una inspiración para seguir desarrollando las competencias digitales de las personas mayores con respeto, atención plena y colaboración. ¡Les deseamos un trabajo fructífero!

Escenarios

Escenario de taller n.º 0:

Taller introductorio: preparación de personas mayores para el uso de herramientas de IA



Introducción:

Este taller es de carácter técnico y organizativo. Su objetivo es garantizar que todos los participantes cuenten con las cuentas, el acceso y las habilidades digitales básicas necesarias para la próxima serie de talleres de IA. El taller se impartirá en un ambiente relajado y acogedor, con un alto grado de flexibilidad y atención personalizada.

Objetivos del taller:

- Verificar que cada participante tenga acceso al dispositivo apropiado (teléfono inteligente, ta-

bleta, computadora portátil)

- Ayuda con la configuración de cuentas de correo electrónico (para quienes no tienen una)
- Asistencia en la configuración de cuentas y preparación del acceso a las herramientas necesarias utilizadas durante todo el ciclo del taller.
- Organizar el registro de contraseñas e inicios de sesión de forma segura y accesible (tarjeta de participante en papel)
- Demostrando los conceptos básicos del uso de estas herramientas.

Duración:

- alrededor de 180–210 minutos

Materiales:

- Portátiles, teléfonos inteligentes o tabletas
- Acceso wifi
- Tarjetas de participante impresas: espacio para ingresar correo electrónico, nombres de usuario, contraseñas y sugerencias
- Bolígrafos, marcapáginas autoadhesivos

Curso de taller:

Paso 1: Comprobación de dispositivos y acceso a Internet (20–30 min)

Objetivo: Descubra qué tienen a su disposición los participantes y si pueden trabajar de forma independiente.

Tareas del formador:

- Preguntar quién tiene su propio teléfono inteligente, tableta o computadora portátil y si lo trajo a clase.
- comprobar si el dispositivo funciona, tiene acceso a Internet y está cargado
- determinar quién utilizará el dispositivo del organizador

Resultado: Listado de personas que requieren mayor apoyo y/o trabajan exclusivamente con equipos de la sala.

Paso 2: Configurar una cuenta de correo electrónico (para quienes no tienen una) (30–45 min)

Herramienta recomendada: Gmail (interfaz sencilla, acceso a Google Docs y YouTube)

Pasos:

- guiar a todo el grupo a través del proceso de configuración de una cuenta de Gmail (esto se puede hacer en un proyector, paso a paso)
- Ayuda para encontrar una dirección y una contraseña simple pero segura
- Introducir datos en la tarjeta de participante (con la nota: "¡No compartir con nadie!")

Atención: Para aquellos que tienen una cuenta, por favor verifiquen si recuerdan su contraseña y pueden iniciar sesión.

Paso 3: Creación de cuentas en las herramientas necesarias (60 min)

En los talleres posteriores se utilizarán las siguientes herramientas:

ChatGPT (chat.openai.com)

- Versión gratuita, registro con una cuenta de correo electrónico (p. ej. Gmail)
- Se utiliza en casi todos los escenarios.

Canva (www.canva.com)

- versión gratuita
- Se utilizará para tarjetas, conservas, gráficos y guías, entre otros.

Documentos de Google (docs.google.com)

- acceso automático a través de Gmail
- Se utiliza para escribir textos, listas, planes, memorias.

Google Arts & Culture (artsandculture.google.com)

- a museos virtuales (se puede visitar sin cuenta, pero el acceso es más fácil con una cuenta de Google)

Google Maps (google.com/maps)

- Para paseos por lugares de la infancia y viajes.

Procedimiento:

- Visualización en pantalla: cómo ingresar al sitio, dónde hacer clic en "Registrarse" o "Iniciar sesión"
- Cada participante crea una cuenta o inicia sesión con la ayuda de un entrenador.
- guardar datos en la tarjeta del participante

Atención: Se debe probar cada cuenta para ver si es posible iniciar sesión y si la página de inicio funciona.

Paso 4: Uso básico de herramientas (60 min)

Objetivo: Asegúrese de que los participantes comprendan qué es la herramienta y para qué se utilizará.

Actividades:

- Ingresando al sitio web ChatGPT: Ingresando la primera oración: "Escríbeme un plan diario simple".
- Introducción a Canva: Cómo seleccionar una plantilla de tarjeta de muestra
- Abra un nuevo documento de Google: ingrese la primera oración y asigne un título al archivo

Atención: Todavía no enseñamos cómo crear contenidos, solo lo básico: ingresar, hacer clic, guardar, cerrar.

Paso 5: Inicio de sesión seguro y almacenamiento de datos (20–30 min)

Tareas del formador:

- Una conversación sobre por qué no deberías usar la misma contraseña en todas partes
- mostrando un ejemplo de contraseña con un sistema de memoria (por ejemplo, las primeras letras de una oración)
- Introducción de datos en la tarjeta de participante + copia de seguridad (por ejemplo, sobre en la bolsa)
- Instrucciones: qué hacer si olvido mi contraseña (botón "¿Olvidó su contraseña?")

Resumen y preparación para el trabajo posterior (10–15 min)

Cada participante se va con:

- acceso al correo electrónico, ChatGPT, Canva y Google Docs
- Ingresó sus nombres de usuario y contraseñas en su tarjeta
- saber cómo ejecutar cada herramienta
- tranquilidad de que los próximos talleres sólo serán más interesantes, no más difíciles

Tarea (opcional):

- Ve a ChatGPT y pregunta: "Dame una receta de huevos revueltos con 3 ingredientes".

- Ve a Canva y haz clic en cualquier plantilla de "tarjeta de felicitación".
- Abre un documento de Google y escribe "Mi lista de compras".

El taller de día cero no es una lección, sino una preparación técnica para implementar talleres posteriores. Esto facilitará cada paso posterior.

Escenario de taller n.º 1:

Creación de páginas para colorear personalizadas basadas en experiencias compartidas con los nietos



Introducción:

El objetivo de este taller es enseñar a las personas mayores a crear páginas para colorear únicas y personalizadas basadas en experiencias compartidas con sus nietos, como ir al zoológico, pasear o cocinar juntos. Los participantes adquirirán habilidades prácticas en el uso de herramientas de IA para crear gráficos sencillos que pueden convertirse en regalos originales para sus nietos.

Materiales:

- Portátiles o teléfonos inteligentes con acceso a Internet (para cada participante)
- Impresora (opcional, para imprimir páginas para colorear ya preparadas)

- Papel, crayones o marcadores (opcional, para colorear en el sitio)

Duración del taller:

- unos 120 minutos

Curso de taller:

Bienvenida e introducción al taller (15 min).

Objetivo: Crear un ambiente agradable y presentar a los participantes el tema del taller.

Resultado: Los participantes comprenden el concepto de páginas para colorear personalizadas y están listos para trabajar.

Dé la bienvenida a los participantes, presente el propósito de la actividad y comente cómo incorporar recuerdos personales en las páginas para colorear. Anime a los adultos mayores a recordar momentos recientes compartidos con sus nietos.

Selección de Recuerdos Personales (20 min.)

Objetivo: Cada participante seleccionará un recuerdo específico que servirá de base para su libro para colorear.

Resultado: Cada participante tendrá una idea clara para su ilustración.

- Pida a los participantes que compartan historias que les gustaría ilustrar en grupo. Ayude a cada adulto mayor a elegir una situación para convertirla en un libro para colorear, como visitar juntos el zoológico, dar un paseo o

hornear galletas.

Presentación y demostración de herramientas de IA (25 min).

Objetivo: Familiarizar a los adultos mayores con las aplicaciones de IA y los principios de una guía eficaz.

Resultado: Los participantes pueden formular descripciones sencillas para generar imágenes.

- Demuestre una herramienta de IA como DALL-E y explique cómo crear indicaciones efectivas. Muestre ejemplos de las ilustraciones en pantalla.
- Ejemplo de un buen mensaje: “Crea un dibujo sencillo en blanco y negro de un abuelo y un nieto alimentando a una jirafa en el zoológico, con una jirafa grande visible”.
- Ejemplo de un mensaje incorrecto: "Zoo, abuelo, niño, animales" (demasiado general, el resultado puede no ser claro)

Cómo evitar errores de IA:

- Sea claro sobre el número de elementos (por ejemplo, “cinco perros” en lugar de “perros”).
- Especifique el fondo o el entorno (por ejemplo, “en un banco del parque”).
- Si aparecen errores, intenta cambiar ligeramente la descripción, por ejemplo agregando "exactamente cinco perros" o "máximo cinco perros".

Creación de ilustraciones – Ejercicio práctico (35 min).

Objetivo: Los participantes aplicarán sus conocimientos de forma independiente.

Resultado: Cada participante tendrá su propia ilustración lista para imprimir.

- Ayude a los participantes a crear y revisar sus descripciones. Anímelos a compartir su trabajo y a apoyarse mutuamente.

Impresión y compartición de trabajos (15 min).

Objetivo: Aplicación práctica de las ilustraciones creadas.

Resultado: Los participantes comparten su trabajo y reciben copias físicas de sus ilustraciones.

- Si hay impresora disponible, los participantes imprimen sus ilustraciones. Los adultos mayores comparten las situaciones elegidas con el grupo y presentan su trabajo.

Resumen del taller y consejos para seguir trabajando (10 min).

Objetivo: Consolidar los conocimientos adquiridos y fomentar la práctica.

Resultado: Los participantes se sienten seguros al seguir utilizando la herramienta.

Revise los pasos para crear ilustraciones con IA. Anime a las personas mayores a crear más ilustraciones en casa y recuérdelos que estos regalos pue-

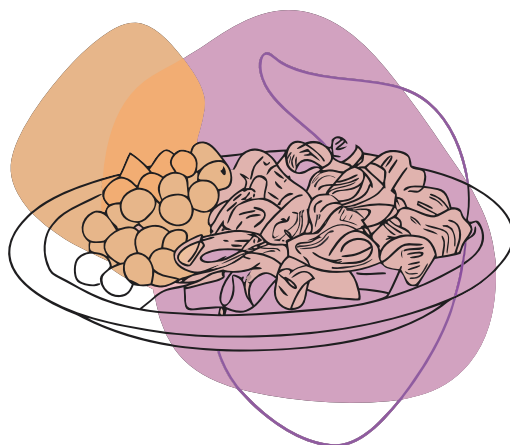
den fortalecer los lazos con sus nietos.

Fin:

Agradezcales su participación, ofrezca apoyo técnico e invítelos a la próxima sesión.

Escenario de taller n.º 2:

Digitalización y organización de recetas



Introducción:

El objetivo de este taller es enseñar a las personas mayores a digitalizar fácilmente sus recetas favoritas, a menudo transmitidas de generación en generación, y a organizarlas eficazmente. La digitalización implica convertir notas, recetas u otros documentos tradicionales en formato electrónico, como fotos o archivos de texto. Esto permite encontrar las recetas fácilmente, compartirlas con la familia y protegerlas de pérdidas o daños. Durante el taller, las personas mayores aprenderán herramientas prácticas que les ayudarán en esta tarea, así como a organizar eficazmente sus recetas digitales.

Materiales:

- Portátiles o teléfonos inteligentes con acceso a Internet (para cada participante)
- Recetas en papel (cada participante debe traer algunas de sus favoritas)
- Escáner o cámara de teléfono inteligente (para digitalizar recetas)
- Impresora (opcional, para imprimir recetas digitalizadas)

Duración del taller:

- unos 180 minutos

Curso de taller:

Bienvenida y explicación del término "digitalización" (20 min).

Objetivo: Presentar a los participantes el tema del taller y explicar el nuevo término.

Resultado: Los participantes comprenden qué es la digitalización y sus beneficios.

- Comience el taller con una cálida bienvenida a los participantes. Explique el concepto de digitalización en términos sencillos: consiste en transferir información almacenada en papel (por ejemplo, recetas) a una computadora o un teléfono inteligente. Analice los beneficios de la digitalización, como la facilidad de búsqueda, compartir con la familia y evitar la destrucción del papel.

Presentación y selección de herramientas de digitalización (25 min).

Objetivo: Presentar a las personas mayores herramientas fáciles de usar.

Resultado: Los participantes seleccionan las herramientas adecuadas para sus necesidades.

- Ofrezca a los participantes aplicaciones gratuitas de digitalización como Google Keep o Evernote. Explique cómo funcionan, cómo pueden almacenar fotos y texto, y cómo organizar fácilmente esta información. Ofrezca una breve demostración de cómo usarlas.

Digitalización – Paso a paso (50 min.)

Objetivo: Adquirir habilidades prácticas en la digitalización de recetas.

Resultado: Los participantes podrán digitalizar sus recetas.

- Pida a los adultos mayores que fotografíen o escaneen sus recetas impresas. Muestre paso a paso cómo transferir las fotos a la aplicación, cómo etiquetarlas correctamente y cómo agregar detalles como ingredientes, tiempo de cocción y notas personales ("la receta de mi mamá", "el postre favorito de mi nieta Ania"). Cada participante debe digitalizar al menos dos de sus recetas.

Organización eficaz de recetas digitales (40 min).

Objetivo: Enseñar a los participantes a organizar recetas en la app.

Resultado: Cada participante podrá organizar sus propias recetas de forma independiente.

- Explique cómo organizar eficazmente las recetas mediante categorías y etiquetas, por ejemplo, por tipo de plato ("sopas", "postres"), ocasión ("festividades", "cumpleaños") o ingrediente ("pollo", "verduras"). Realice una actividad práctica donde los participantes creen categorías apropiadas y organicen sus recetas.

Seguridad y protección de datos (20 min).

Objetivo: Comprender la importancia de proteger la información digital.

Resultado: Los participantes sabrán cómo proteger sus recetas contra pérdidas o robos.

- Analice la importancia de la seguridad de los datos digitales. Explique cómo crear contraseñas seguras para las aplicaciones y cómo realizar copias de seguridad periódicas. Proporcione ejemplos de cómo almacenar datos en la nube (p. ej., Google Drive) y por qué es una solución segura.

Compartir recetas con familiares y amigos (20 min).

Objetivo: Permitir que los participantes compartan recetas digitales fácilmente.

Resultado: Cada participante puede compartir sus recetas.

- Demuestre cómo enviar recetas digitales a sus seres queridos mediante un enlace o correo electrónico. Anime a las personas mayores a probar esta función enviando una receta a otro

participante del taller o familiar.

Resumen, debate y orientación adicional (15 min).

Objetivo: Reforzar los conocimientos y fomentar una mayor digitalización en casa.

Resultado: Los participantes confían en sus habilidades y se sienten motivados para seguir teletrabajando.

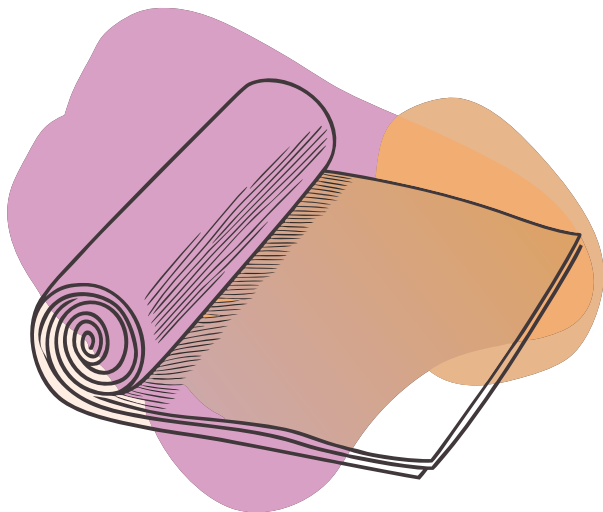
- Resuma los puntos clave del taller. Fomente el debate, permitiendo que los participantes compartan sus impresiones y pregunten sobre los desafíos que encontraron. Ofrezca consejos adicionales sobre la digitalización y organización efectiva de recetas.

Fin:

Agradezca a los participantes su participación activa en el taller. Ofrezca asistencia técnica adicional si es necesario e invite a las personas mayores a futuros talleres.

Escenario de taller n.º 3:

Una guía personalizada sobre la actividad física y la dieta para personas mayores



Introducción:

Este taller tiene como objetivo mostrar a las personas mayores cómo, mediante herramientas sencillas de inteligencia artificial, pueden crear una guía personalizada de actividad física y dieta. La idea es que los participantes desarrollen de forma independiente un conjunto de recomendaciones adaptadas a su edad, salud y estilo de vida. Las herramientas de IA les ayudarán a seleccionar la intensidad adecuada del ejercicio y les sugerirán hábitos alimenticios saludables. Todo esto con el objetivo de fomentar la independencia y el autocuidado.

Nota de seguridad: Todos los consejos generados por IA deben considerarse únicamente como asesoramiento.sugerencias. No son recomendaciones médicas ni dietéticas predefinidas. Cada cuerpo es diferente, y la IA no conoce el estado de salud exacto de una persona mayor. Antes de realizar cambios en su dieta o actividad física, conviene consultar con su médico de cabecera o dietista.

Seguridad de datos: Al utilizar IA, no se puede proporcionar información personal ni médica (p. ej., nombres, números PESEL, nombres de medicamentos o historial médico). Basta con que el participante describa la situación de forma general; por ejemplo, "una persona mayor con problemas articulares", sin especificar que se refiere a sí mismo.

Explicación de términos:

- **Personalización** – significa adaptar el contenido a una persona específica, en lugar de crear recomendaciones universales.
- **Guía** – es una colección de consejos o recomendaciones sencillas que se pueden utilizar a diario.
- **IA (inteligencia artificial)** – Es un programa informático que analiza información y ofrece sugerencias. En este caso, puede ayudarte a crear un plan de ejercicios y dieta.

Materiales:

- Computadoras portátiles o teléfonos inteligentes con acceso a Internet
- Cuadernos o plantillas impresas para crear guías

- Bolígrafos, resaltadores
- Ejemplos de planes de alimentación y programas de ejercicios (para inspirarse)

Duración del taller:

- alrededor de 180-200 minutos

Curso de taller:

Charla sobre hábitos y necesidades diarias (25 min).

Objetivo: Los participantes comprenderán que cada cuerpo tiene necesidades diferentes.

Resultado: Los participantes podrán identificar qué les gustaría mejorar en su estilo de vida.

- Comience con una conversación abierta: ¿cómo es el día de los participantes? ¿Caminan? ¿Qué comen con más frecuencia? ¿Tienen alguna restricción de salud? Ayude a las personas mayores a escribir lo que les gustaría cambiar; por ejemplo, "moverse más", "comer menos dulces", "mejorar la digestión".

¿Qué es la actividad física saludable y una dieta equilibrada? (20 min.)

Objetivo: Presentar conceptos básicos de salud.

Resultado: Los participantes comprenden la importancia del ejercicio regular y una buena nutrición.

- Explique con un lenguaje sencillo qué es la actividad física moderada y qué significa una dieta equilibrada. Utilice ejemplos concretos:

"Usa las escaleras en lugar del ascensor", "Toma fruta en lugar de pastel", "En lugar de estar sentado durante una hora, camina 5 minutos cada hora".

Introducción a las herramientas de IA para una vida saludable (25 min).

Objetivo: Demostrar cómo la IA puede ayudar a gestionar los hábitos diarios.

Resultado: Los participantes aprenderán herramientas sencillas y cómo usarlas.

- Presente a las personas mayores aplicaciones o funciones de IA (p. ej., ChatGPT) que permiten crear un plan diario, un plan de comidas sencillo o una serie de ejercicios. Ejemplos de indicaciones:

Buenos mensajes:

- "Diseñar un plan de ejercicio semanal para una mujer de 70 años con hipertensión".
- "Dame un ejemplo de un menú sin carne roja adaptado a una persona con diabetes".

Malas indicaciones:

- «Dame una dieta». (demasiado general: la IA no sabe para quién ni en qué condiciones).
- "Escribe un plan". (La IA no sabe qué tipo de plan: ¿deportivo?, ¿nutricional?, ¿semanal?)

Creando tu propia guía: paso a paso (60 min).

Objetivo: Los participantes crearán un conjunto

personalizado de recomendaciones.

Resultado: Cada participante tendrá un borrador de su propia guía.

Indique a los adultos mayores que dividan su guía en dos partes: Actividad física i Nutrición.

En cada sección el participante podrá ingresar:

- ejercicios o actividades de muestra (caminar, marcha nórdica, estiramientos)
- platos sencillos o reglas dietéticas (p. ej., "verduras todos los días", "2 litros de agua")

Ayude a aclarar las indicaciones, por ejemplo:

- “Crear un plan de estiramiento de 10 minutos para una persona mayor con problemas de rodilla”.
- “Dame una lista de 5 desayunos de fácil digestión para una persona mayor”.

Cómo evitar errores de IA:

- Si la IA sugiere un ejercicio demasiado intenso (por ejemplo, "30 minutos de carrera"), pide la versión "para una persona con movilidad reducida".
- Si las comidas son exóticas o difíciles de preparar, pregunte: "Simplifiquen las recetas y adaptenlas a la cocina polaca".

Atención: La IA no conoce el estado de salud de un usuario específico, por lo que todas las sugerencias deben considerarse aproximadas. Son solo sugerencias.

cias. No realice ningún cambio en su dieta ni ejercicio sin consultar primero con un médico o dietista.

Revisión de la guía y adición de detalles (30 min).

Objetivo: Aclarar el contenido y adaptarlo a la vida diaria de los participantes.

Resultado: Cada participante tiene una guía completa y comprende su importancia.

- Anime a las personas mayores a leer su guía y a considerar: ¿Es realista? ¿Se puede hacer a diario? ¿Hay que cambiar algo? Ayúdeles a realizar ajustes. Si es necesario, los participantes pueden hacerle preguntas adicionales a la IA o solicitar una versión más sencilla.

Impresión y discusión del trabajo finalizado (20 min).

Objetivo: Permitir a los participantes presentar su trabajo.

Resultado: Cada participante comparte un fragmento de la guía y recibe su propia versión impresa.

- Si hay una impresora disponible, imprima las guías. De lo contrario, los participantes pueden copiarlas a mano o guardarlas en sus teléfonos. Cada participante puede presentar un consejo que planea implementar.

Resumen e inspiración para futuros trabajos (20 min).

Objetivo: Fomentar el trabajo independiente y continuo con IA.

Resultado: Los participantes se sienten motivados y seguros de sus nuevas habilidades.

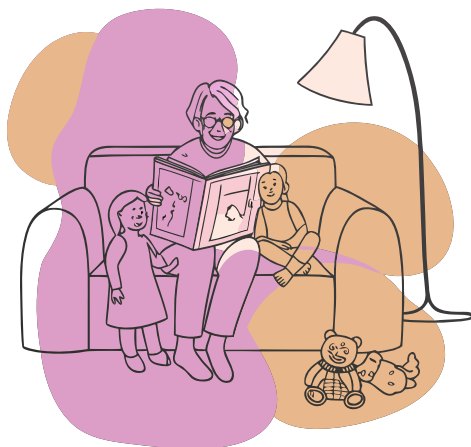
- Enfatiza que la guía se puede ampliar, añadiendo nuevas recetas y adaptando los ejercicios. Fomenta el uso regular de la IA como asistente para un estilo de vida saludable. Sugiere anotar la primera "tarea" para la semana siguiente: "Dos paseos, una cena saludable con una verdura nueva".

Fin:

Agradezca su compromiso. Recalque que cada paso hacia una vida más saludable es importante. Las personas mayores ahora cuentan con una herramienta que les facilita la vida diaria de forma sencilla, comprensible y personalizada.

Escenario de taller n.º 4:

Generando cuentos de hadas e historias para nietos



Introducción:

El objetivo del taller es mostrar a las personas mayores cómo usar la inteligencia artificial para crear cuentos de hadas e historias únicos y personalizados para sus nietos. Las herramientas de IA pueden fomentar la creatividad, sugerir ideas y ayudar a crear textos atractivos y emocionalmente cercanos, basados en relaciones familiares reales, aventuras compartidas y recuerdos.

Crear historias con IA no solo puede ser divertido, sino que también fortalece los lazos intergeneracionales. Una historia escrita especialmente para un nieto, que incluya su nombre, su mascota favorita y una aventura compartida con la abuela o el abuelo,

no tiene precio.

Explicación de términos:

- **Generación de contenido** – es la creación de texto mediante un programa de computadora basado en palabras clave o descripción dadas.
- **Un cuento de hadas personalizado** – un cuento de hadas adaptado a un niño específico, que contiene su nombre, intereses y experiencias.
- **IA (inteligencia artificial)** – un programa que puede escribir textos, responder preguntas e inventar historias.

Nota de seguridad: Al crear historias con IA, no incluya información personal de los niños, como su nombre completo, dirección, nombre de la escuela, fecha de nacimiento, etc. Una descripción general, como "una niña llamada Zosia a la que le gustan los gatos y vive cerca del bosque", es suficiente. Todas las historias generadas por IA deben ser revisadas por adultos, no solo por su contenido, sino también por su tono emocional y lógica.

Materiales:

- Computadoras portátiles o teléfonos inteligentes con acceso a Internet
- Cuadernos u hojas para crear bocetos de personajes.
- Impresora (opcional)

Duración del taller:

- unos 180 minutos

Curso de taller:

Hablando de nietos y cuentos favoritos (20 min).

Objetivo: Estimular la imaginación y las emociones relacionadas con los nietos.

Resultado: Los participantes se inspiran para crear un cuento de hadas.

- Comience con una breve conversación: ¿qué cuentos de hadas les han contado los participantes a sus nietos? ¿Qué temas les interesan a los niños? Anime a los mayores a escribir algunos detalles sobre el niño: nombre, edad, animales, lugares, colores e intereses favoritos.

Introducción a la IA como asistente de escritura (20 min).

Objetivo: Familiarizar a los participantes con las capacidades de la IA en la creación de textos.

Resultado: Comprender cómo funciona la IA y qué puede producir.

Muestra cómo la IA puede generar texto a partir de una descripción breve. Demuestra en una pantalla grande cómo introducir una instrucción sencilla y obtener una historia. Ejemplo:

Buen mensaje: Escribe un cuento de hadas para un niño de cinco años llamado Johnny, quien, junto con su abuela, descubre un bosque mágico lleno de animales parlantes. El cuento debe ser breve, divertido y terminar con una moraleja.

Mal mensaje: "Cuenta una historia": demasiado general, sin contexto. "Escribe algo gracioso": no está claro para quién y sobre qué tema.

Ejercicio práctico: Crea tu propio cuento de hadas (60 min).

Objetivo: Crea tu propio cuento de hadas con IA.

Resultado: Cada participante tendrá un cuento de hadas completo para su nieto.

Pida a los participantes que creen su propia propuesta. Ayúdelos a perfeccionarla:

- determinar la edad del niño
- Tema de aventura (por ejemplo, viaje a la playa, viaje en grupo)
- la presencia de una persona mayor en la historia (por ejemplo, "el abuelo como capitán de barco")
- moraleja (por ejemplo, "la amistad es más importante que el tesoro")

Instruya a la IA sobre cómo generar el texto y cómo mejorarlo. A veces, puede añadir elementos inapropiados; estos deben eliminarse o se le debe pedir que cree una versión "apta para un niño de 5 años" o "más breve y sencilla".

Verificación del texto: ¿Es la historia segura y apropiada? (20 min.)

Objetivo: Verificar la relevancia emocional y sustancial del contenido.

Resultado: Cada texto está listo para compartir con su nieto.

Juntos, revisen si las historias contienen palabras difíciles, temas incomprensibles o elementos de terror o violencia. Observen si se representa al niño de forma negativa (p. ej., "Sophie era perezosa"). La historia debe ser positiva y empoderadora.

Añadir ilustraciones y un título (30 min).

Objetivo: Darle un toque personal a la historia.

Resultado: Crear historias completas y personalizadas.

Anima a los participantes a inventar un título y dibujar una ilustración, ya sea por su cuenta o con la ayuda de la IA (por ejemplo, con indicaciones sencillas como "imagen en blanco y negro de un dragón y su abuela en el bosque"). Si la IA añade demasiados detalles, puedes pedirle que haga un "dibujo sencillo para colorear para un niño de 6 años".

Impresión y presentación de cuentos de hadas (20 min).

Objetivo: Compartir los resultados de su trabajo.

Resultado: Los participantes comparten sus creaciones y reciben una versión impresa.

Si tiene una impresora disponible, imprima las historias. Si no, puede guardarlas y enviarlas por correo electrónico a su familia. Cada participante puede leer un fragmento de su historia.

Resumen e ideas adicionales (15 min).

Objetivo: Fomentar la creación de nuevas historias.

Resultado: Los participantes se sienten empoderados y con ganas de continuar.

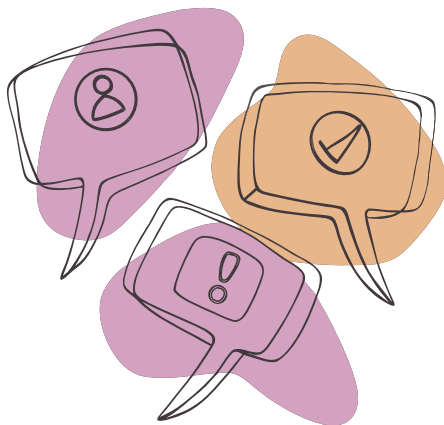
Sugiera crear una biblioteca de cuentos de hadas en casa, como "La abuela cuenta", "Los cuentos del abuelo Bruno", etc. Puede crear cuentos de hadas periódicamente; por ejemplo, para cada estación, festividad o cumpleaños de su nieto.

Fin:

Agradezcales su participación y destaque que gracias a las actividades de hoy, crearon regalos únicos que no se pueden comprar en cualquier tienda: cuentos de hadas escritos con amor, sólo para su nieto o nieta.

Escenario de taller n.º 5:

Lecciones y conversaciones de idiomas personalizadas asistidas por IA



Introducción:

El objetivo del taller es mostrar a las personas mayores cómo usar herramientas de inteligencia artificial para aprender idiomas extranjeros, de forma sencilla, comprensible y adaptada a su nivel. El taller no presupone conocimientos previos de idiomas. La IA puede apoyar el aprendizaje desde el principio, adaptándose al ritmo, los intereses y las habilidades de cada participante. El aprendizaje es sin estrés, sin calificaciones ni presión, gracias a herramientas intuitivas como aplicaciones móviles, chatbots y plataformas interactivas.

Explicación de términos:

- **Aprendiendo un idioma** – es el aprendizaje gradual de palabras, frases y oraciones, su comprensión y uso en situaciones cotidianas.
- **Aprendizaje personalizado** – adaptado a una persona específica: su nivel, ritmo, intereses.
- **IA (inteligencia artificial)** – una herramienta que puede traducir, responder, dialogar y ayudar en el aprendizaje de idiomas.

Nota de seguridad: Las personas mayores nunca deben proporcionar información personal en conversaciones con IA (nombre, dirección, número PESEL, número de teléfono, información sanitaria o bancaria). Las conversaciones con IA son una forma de ejercicio, no una conversación con un humano. Mantenga una política de generalidades y evite revelar información personal.

Herramientas sugeridas:

- **Duolingo** (versión gratuita): Una aplicación móvil intuitiva que enseña vocabulario, frases y pronunciación, adaptándose al nivel del usuario. Disponible en polaco, inglés y español.
- **ChatGPT, Gemini, Claude AI:** Chatbots con IA que permiten conversaciones en varios idiomas. ChatGPT cuenta con una función de chat de voz en su aplicación para smartphones.

Materiales:

- Computadoras portátiles o teléfonos inteligentes con acceso a Internet

- Cuadernos, bolígrafos
- Lista de frases básicas en polaco (PL), inglés (EN), español (ES)
- Auriculares (opcional)

Duración del taller:

- unos 180 minutos

Curso de taller:

Introducción – Aprender un idioma en la tercera edad (20 min).

Objetivo: Superar los miedos y mitos sobre el aprendizaje de idiomas entre las personas mayores.

Resultado: Los participantes ven el valor y la posibilidad de comenzar a aprender idiomas sin preparación previa.

Empieza con una conversación: ¿Vale la pena aprender idiomas después de los 60? ¿Cuáles son los posibles beneficios? (Mejora de la memoria, viajes, contacto familiar). Enfatiza que la IA ofrece apoyo y no juzga.

Primer contacto con una app de idiomas: Duolingo (30 min).

Objetivo: Demostrar cómo empezar a aprender desde cero.

Resultado: Cada participante completa su primera lección de idioma (EN, PL o ES para extranjeros).

Muéstrales cómo instalar la app de Duolingo en su smartphone, seleccionar un idioma y empezar su primer conjunto de ejercicios. Anímalos a trabajar desde el nivel principiante. Comenta ejercicios de reconocimiento de palabras, de imágenes y de pronunciación.

Aprendizaje de frases básicas con IA (30 min).

Objetivo: Aprender palabras y frases básicas con ChatGPT o Gemini.

Resultado: Los participantes aprenden y escriben sus primeras frases en el idioma elegido.

Ejemplos de comandos:

- "Enséñame 10 frases básicas en inglés con traducción al polaco".
- "Dame 5 frases útiles en español para un turista."

La IA puede responder:

EN: Hello, Thanks. Where is the bus?

ES: Hola, Gracias, ¿Dónde está el baño?

Ejercicio de escucha y voz: Entrenamiento de pronunciación (30 min).

Objetivo: Reconocimiento de sonidos y entrenamiento de pronunciación.

Resultado: Los participantes aprenden cómo suenan las palabras seleccionadas e intentan repetir las.

En las apps de IA de tu teléfono (p. ej., ChatGPT), puedes cambiar al modo de chat de voz. Recomienda el uso de auriculares y micrófono. La IA dirá: "Repite conmigo: Buenos días" y el participante lo repetirá. La IA puede evaluar la precisión.

Conversación temática con IA (25 min).

Objetivo: Simular una conversación sencilla con IA en el idioma elegido.

Resultado: Los participantes mantienen diálogos de 2 a 3 minutos en modo texto o voz.

Ayuda a formular situaciones sencillas:

- EN: Let's pretend I'm in a restaurant. Help me order soup.
- ES: „Imaginemos que estoy en una tienda. Ayúdame a comprar pan.”
- PL: „ Porozmawiajmy o pogodzie – jestem cudzoziemcem, który uczy się polskiego

Creación de un conjunto personal de "Mis 10 Palabras" (15 min).

Objetivo: Desarrollar un vocabulario personalizado.

Resultado: Cada participante escribe 10 palabras y crea oraciones con ellas.

Los participantes le piden a la IA: «Dame 10 palabras sencillas relacionadas con la comida en español y oraciones de ejemplo». Luego las copian en un cuaderno o aplicación y crean sus propios ejemplos.

Revisar y grabar la conversación para profundizar en ella (15 min).

Objetivo: Consolidar el material.

Resultado: Los participantes anotan las frases y los ejemplos más importantes en sus cuadernos.

Anímelos a copiar la conversación de la IA e imprimirla o transcribirla a mano. Esto les servirá de base para su revisión.

Resumen y próximos pasos (10 min).

Objetivo: Motivar a los estudiantes a trabajar de forma independiente.

Resultado: Los participantes comprenden cómo continuar aprendiendo en casa.

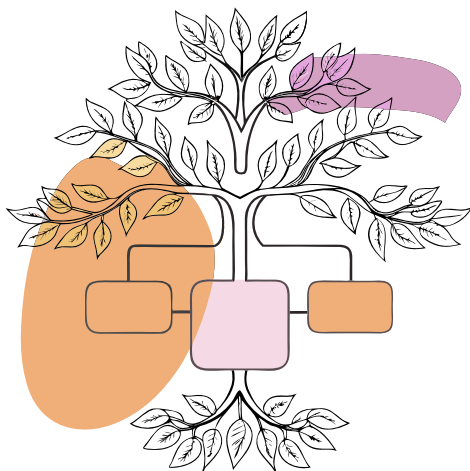
Sugiere un ejercicio diario: 5 minutos en Duolingo, una miniconversación con IA, una palabra nueva al día. También podrías llevar un "cuaderno de idiomas para personas mayores".

Fin:

Enfatiza que la IA es un facilitador: no reemplaza al profesor, pero puede facilitar enormemente el aprendizaje diario. Cada paso es importante y los errores son parte natural del aprendizaje. Lo más importante es empezar y nunca dejar de aprender.

Escenario de taller n.º 6:

Crear un árbol genealógico y dar vida a una foto



Introducción:

El objetivo de este taller es enseñar a las personas mayores a usar herramientas basadas en IA para crear su propio árbol genealógico y a revitalizar fotos familiares antiguas añadiéndoles movimiento o color. Estas actividades no solo organizan recuerdos, sino que también ayudan a preservar el patrimonio familiar y a unir generaciones. Para muchos participantes, es un viaje emocional a través del tiempo.

Explicación de términos:

- **Árbol genealógico** – representación gráfica de las conexiones familiares (quién es quién: hijo,

padre, abuelo, etc.).

- **Dando vida a las fotografías** – dar movimiento a fotos antiguas (por ejemplo, ojos y boca en movimiento) o colores mediante aplicaciones de inteligencia artificial.
- **IA (inteligencia artificial)** – una herramienta que puede analizar datos, procesar imágenes, reconocer rostros y ayudar a crear materiales gráficos.

Nota de seguridad: Al crear un árbol genealógico:

- No proporcione detalles completos de personas vivas– En lugar de tu nombre y apellido, puedes utilizar iniciales o apodos.
- No ingrese fechas ni lugares de nacimiento o residencia de personas vivas.
- No proporcione datos de contacto (direcciones, números de teléfono, correos electrónicos, PESEL).
- Obtenga siempre el consentimiento Familia si quieren compartir mas detalles o fotos.
- En MyHeritage, cambie su configuración de privacidad:ocultar el árbol de los motores de búsqueda,limitar la visibilidad del perfil y deshabilitar coincidencias con otros árboles.

Para una seguridad completa, recomendamos mantener la versión completa del árbol sin conexión, por ejemplo, en Family Tree Builder (<https://www.myheritage.es/family-tree-builder>)– y sólo publicar la versión anónima en Internet.

Herramientas sugeridas:

- **MyHeritage** (versión gratuita y de prueba)– para crear árboles genealógicos y dar vida a las fotografías (con cuidado y privacidad).
- **Canva y Creately**– para crear árboles gráficamente sin conexión.
- **Remini or PhotoRestoration AI**– para mejorar la calidad de fotos antiguas.

Materiales:

- Computadoras portátiles o teléfonos inteligentes con acceso a Internet
- Fotos familiares antiguas escaneadas o fotografiadas (si es posible)
- Papel, lápices, bolígrafos: para planificar tu árbol genealógico

Duración del taller:

- alrededor de 180-200 minutos

Curso de taller:

Introducción y conversación sobre la familia (20 min).

Objetivo: Generar recuerdos y organizar el conocimiento sobre la familia.

Resultado: Los participantes empiezan a dibujar sus primeros diagramas de su familia.

Comience preguntando: ¿Quiénes forman parte de su familia? Enumere a las personas más cercanas a

usted: padres, hijos, nietos, hermanos. Ayude a los participantes a organizar la información por generación: "mi madre", "su hermana", "mi abuelo paterno".

¿Qué es un árbol genealógico y cómo se crea uno? (20 min.)

Objetivo: Explicar cómo funciona la representación gráfica de una familia.

Resultado: Los participantes comprenden la estructura del árbol y comienzan a construirlo.

Muestre ejemplos de árboles genealógicos sencillos: sin fechas, solo nombres y parentescos. Dibuje en la pizarra: yo → mamá y papá → abuelos. Los participantes dibujarán sus propios diagramas en papel.

Introducción a las herramientas de IA: MyHeritage, Canva (30 min).

Objetivo: Familiarizarse con las herramientas y las pautas de uso seguro.

Resultado: Los participantes comienzan a usar la aplicación respetando las prácticas de privacidad de datos.

Muéstrame cómo crear una cuenta de MyHeritage con la visibilidad de los árboles desactivada por defecto. Muéstrame cómo limitar los datos: introduce solo iniciales y apodos, y omite las fechas. Alternativa: Canva: trabaja sin conexión o sin compartir.

Creación práctica de un árbol genealógico (40 min).

Objetivo: Crear un borrador de árbol genealógico.

Resultado: Los participantes tendrán un diagrama gráfico de su familia que podrán editar.

Los participantes trabajan individualmente: pueden escribir sus iniciales y apodos familiares ("Abuela Eva", "Tío Andre"). Si alguien no recuerda todas las generaciones, no hay problema. Enfatiza que cada árbol puede añadirse más adelante.

Dando vida a las fotos: Introducción y ejercicios (40 min).

Objetivo: Demostrar cómo usar la IA para mejorar la calidad y añadir movimiento o color.

Resultado: Los participantes editan sus primeras fotos familiares.

Muéstreles cómo usar las aplicaciones MyHeritage o Remini. Muéstreles cómo agregar una foto y transformarla: moviendo los ojos, una sonrisa sutil, coloreándola. Recuérdeles que las fotos con efectos pueden verse poco naturales; deben revisarlas antes de compartirlas con la familia.

Atención: Dar vida a las fotos puede evocar emociones: alegría, emoción, pero también sorpresa. Vale la pena advertir a los participantes sobre esto.

Registro y presentación de los resultados del trabajo (20 min).

Objetivo: Recopilar los resultados en un formulario.

Resultado: Cada participante registra el árbol y las fotos en formato digital o impreso.

Los participantes pueden imprimir una versión simplificada del árbol o guardarla en su computadora. Pueden enviar fotos a sus familiares o guardarlas como recuerdo, pero sólo después de obtener el consentimiento de las personas vivas visibles en las fotografías.

Resumen y otras oportunidades (20 min.)

Objetivo: Fomentar el trabajo continuo en casa y en familia.

Resultado: Los participantes comprenden cómo desarrollar el árbol y trabajar con fotos.

Sugiera a los participantes que pidan a sus seres queridos más información familiar. Pueden ampliar el árbol genealógico, añadiendo nuevas generaciones, lugares de residencia o fechas, pero sólo para personas fallecidas o con permiso. La IA también puede ayudar a escribir subtítulos o historias cortas sobre antepasados.

Fin:

Agradézcales su participación y enfatice la importancia de compartir su historia familiar. Lo que

crearon hoy —el árbol y las fotos actualizadas— no solo es resultado del trabajo con IA, sino, sobre todo, un registro de emociones y lazos familiares. Anímelos a seguir organizando sus archivos familiares con cuidado y respeto por la privacidad.

Escenario de taller n.º 7:

Asistente de jardinería: planificación y mantenimiento de jardines con IA



Introducción:

El objetivo del taller es mostrar a las personas mayores cómo usar la inteligencia artificial para ayudarles en el mantenimiento de un jardín, ya sea en casa, en el balcón o incluso con unas macetas de hierbas en el alféizar de la ventana. La IA puede actuar como un asesor personal: sugiere qué plantas elegir, cómo cuidarlas, cuándo regarlas, cómo controlar las plagas y cómo crear un plan de jardinería adaptado a cada situación.

Explicación de términos:

- **Asistente de jardinería** – es una herramienta de IA que proporciona asesoramiento sobre el cultivo de plantas.
- **IA (inteligencia artificial)** – en este contexto, es una aplicación o programa que analiza información y proporciona respuestas personalizadas, por ejemplo, cómo cuidar los geranios.

Nota de seguridad: No proporcione a la IA información personal, direcciones ni detalles de su residencia. Si pregunta por un "jardín orientado al sur", no necesita incluir la ubicación ni fotos con elementos privados visibles. Consideramos las conversaciones con la IA como consejos generales; tomamos las decisiones finales nosotros mismos, basándonos en el sentido común y la experiencia.

Herramientas sugeridas:

- **ChatGPT, Gemini, Claude AI** – para hacer preguntas y planificar su jardín
- **Perplexity AI** – encontrar consejos confiables sobre jardinería de fuentes confiables, planificar actividades de cuidado, cronogramas y comparar diferentes métodos
- **Plantin, PictureThis** (aplicaciones móviles) – reconocimiento de plantas, diagnóstico de enfermedades
- **Google Lens + IA** – para identificar plantas mediante fotografía

Materiales:

- Computadoras portátiles o teléfonos inteligentes con acceso a Internet
- Cuadernos y bolígrafos
- Fotos o descripciones de plantas que los participantes tengan en su casa o jardín.
- Ejemplos de indicaciones de IA

Duración del taller:

- unos 180 minutos

Curso de taller:

Charla sobre jardinería y plantas (20 min).

Objetivo: Presentar el tema e identificar intereses.

Resultado: Los participantes comparten sus experiencias y expectativas sobre la IA.

Pregúntales a los participantes qué plantas cultivan, qué les alegra y qué desafíos enfrentan. ¿Tienen balcón? ¿Jardín? ¿Solo plantas en maceta? Anímalos a compartir sus historias.

¿Cómo puede la IA ayudar a los jardineros? (20 min)

Objetivo: Familiarizarse con las capacidades de un asistente de IA.

Resultado: Los participantes aprenderán sobre aplicaciones específicas de la IA en jardinería.

Ejemplos:

- Planificación del jardín (exposición solar, tipo de suelo)
- Selección de plantas según las condiciones (por ejemplo, sombra, sequedad, balcón)
- Consejos: Cuándo podar, regar y trasplantar
- Identificar enfermedades o plagas a partir de una fotografía
- Encontrar programas de cuidado confiables en Perplexity AI (p. ej., "cómo regar las hortensias durante la temporada, según fuentes de jardinería")

Introducción a la IA: Preguntas de jardinería (30 min).

Objetivo: Aprender a formular preguntas efectivas.

Resultado: Los participantes podrán formular preguntas específicas a la IA.

Buenos mensajes:

- ¿Qué flores en maceta crecerán bien a la sombra, en una ventana orientada al norte?
- “¿Cuál es el mejor momento para trasplantar una hortensia en maceta?”
- "¿Qué hacer cuando las puntas de las hojas de helecho se vuelven amarillas?"
- “Dame un programa semanal de cuidado de orquídeas de una fuente confiable de jardinería.” (En Perplejidad)

Malas indicaciones:

- “Ayúdame con el jardín.” – demasiado general
- "Plantas". La IA no sabe qué está pasando.

Simulación: Creando un jardín desde cero (45 min).

Objetivo: Diseñar un pequeño jardín con IA.

Resultado: Cada participante crea un plano de jardín o un diseño de parterre de muestra.

Pida a los participantes que describan el "jardín de sus sueños": podría ser un jardín en su edificio, un balcón o un alféizar con hierbas. La IA podría sugerir:

- lista de plantas
- plan de riego y fertilización
- orden de siembra
- Ideas para cambios estacionales en la disposición de las plantas

Fomenta una conversación con la IA como esta:

"Tengo un balcón orientado al sur y quiero hierbas y algo con flores. ¿Qué me recomiendas?"

Reconocimiento de plantas y diagnóstico de problemas (30 min).

Objetivo: Demostrar cómo la IA analiza fotos de plantas.

Resultado: Los participantes pueden identificar una planta o un problema usando la aplicación.

Los participantes toman fotos de sus plantas o usan fotos preparadas. Aplicaciones como Plantin o PictureThis identifican especies, ofrecen consejos de cuidado y detectan enfermedades y plagas. Analicen cuándo confiar en las aplicaciones y cuándo consultar a un especialista.

Creación de una "Guía Personal de Jardinería" (25 min).

Objetivo: Recopilar consejos y crear una guía personalizada.

Resultado: Cada participante crea un folleto sencillo con consejos.

Fomentar el ahorro:

- nombres de plantas favoritas
- fechas de corte y fertilización
- Ideas para cambios en el jardín
- enlaces a fuentes confiables de Perplexity

Resumen e inspiración para trabajos futuros (20 min).

Objetivo: Fomentar el trabajo independiente con IA.

Resultado: Los participantes tienen un plan de acción y saben cómo proceder.

Sugiera retos semanales: por ejemplo, "Planificar un huerto de hierbas", "Encontrar 3 nuevas plantas de sombra" o "Identificar una planta en un paseo". Anímelos a tomar notas, fotos y usar la IA como guía constante.

Fin:

Enfatiza que no necesitas un gran jardín para ser jardinero. Basta con la voluntad y unas pocas plantas. La IA puede brindarte apoyo diario en esta pasión, como un ayudante que nunca duerme. Y gracias a herramientas como Perplexity, puedes ampliar aún más tus conocimientos basándote en fuentes confiables.

Escenario de taller n.º 8:

Descubriendo Europa con IA: cultura, lenguas y tradiciones de los países de la UE

Introducción:

El objetivo de este taller es demostrar cómo las personas mayores pueden usar la inteligencia artificial para descubrir la riqueza cultural y lingüística de los países de la Unión Europea. El taller combina elementos de educación intercultural, aprendizaje de idiomas y herramientas de IA. Los participantes aprenderán a explorar las tradiciones de otros países, planificar viajes virtuales, traducir textos breves y descubrir datos desconocidos sobre Europa, todo con la ayuda de aplicaciones sencillas.

Explicación de términos:

- **Exploración cultural** – aprender sobre las costumbres, fiestas, gastronomía, música e idiomas de otras naciones.
- **Unión Europea (UE)** – una unión de 27 países europeos que cooperan económica y culturalmente.
- **IA (inteligencia artificial)** – Una herramienta que ayuda a buscar información, traducir textos y sugerir lugares y eventos. En este caso, la IA actúa como un guía activo con el que se puede interactuar, solicitar explicaciones, resúmenes y datos interesantes, por ejemplo, sobre las diferencias en las costumbres festivas o los idiomas regionales.

Nota de seguridad: Al usar IA para explorar otros

países, no se debe proporcionar información personal (p. ej., planes de viaje, ubicación exacta). La IA puede ser una guía hacia un mundo de conocimiento, pero no debe utilizarse como fuente directa para reservar o comprar servicios.

Herramientas sugeridas:

- **ChatGPT, Gemini, Claude AI** – hablar sobre cultura, idiomas y costumbres en tiempo real, con la opción de hacer tus propias preguntas
- **Perplexity AI** – encontrar fuentes confiables, artículos y datos interesantes (con fuentes citadas)
- **Traductor de Google, DeepL** – para traducir palabras y textos cortos
- **Google Earth** – para paseos virtuales por ciudades europeas
- **Google Arts & Culture** – ver obras de arte, exposiciones y recursos museísticos de toda Europa

Materiales:

- Computadoras portátiles o teléfonos inteligentes con acceso a Internet
- Cuadernos, bolígrafos, mapas de Europa (en papel o digitales)
- Tarjetas de preguntas culturales (para trabajo en parejas o grupos)

Duración del taller:

- unos 180 minutos

Curso de taller:

¿Por qué vale la pena aprender sobre otras culturas? (20 min.)

Objetivo: Concienciar a los participantes de que la cultura es más que un idioma.

Resultado: Los participantes pueden identificar lo que les resulta interesante de otros países.

Pregúntales: ¿Han estado alguna vez en el extranjero? ¿Qué les sorprendió más? ¿Qué les recuerdan de Francia, España, Italia y Alemania? Escribe algunos ejemplos en la pizarra.

¿Cómo ayuda la IA a explorar Europa? (20 min)

Objetivo: Presentar la IA como un participante activo en la exploración.

Resultado: Los participantes comprenden cómo la IA puede responder preguntas, ofrecer consejos, resumir un artículo o traducir una frase.

Muéstrame cómo preguntarle a la IA:

- “¿Cuáles son los platos tradicionales en España?”
- ¿Qué fiestas se celebran en mayo en Francia?
- ¿Qué datos interesantes hay sobre Estonia?
- “Describe la cultura de Portugal en unas pocas frases y sugiere un tema de conversación con tu nieto sobre este país”.

Trabajo en parejas – Cuestionario cultural asistido por IA (30 min).

Objetivo: Desarrollar habilidades de cuestionamiento y de IA.

Resultado: Los participantes buscan información de forma independiente sobre los países de la UE.

Preguntas de muestra:

- ¿Cómo se dice "gracias" en finlandés?
- ¿Dónde está la universidad más antigua de Europa?
- ¿Qué colores tiene la bandera de Lituania?
- ¿Qué es el flamenco?

La tarea de cada pareja es encontrar las respuestas usando IA y escribirlas en una hoja de papel.

Traducción y aprendizaje de idiomas (30 min).

Objetivo: Practicar frases básicas y trabajar con el traductor de IA.

Resultado: Los participantes aprenden algunas palabras en el idioma del país elegido.

Sugiero elegir un país y traducir las palabras juntas:

Hola, adiós, por favor, gracias, lo siento. Usa el Traductor de Google o DeepL y muestra las diferencias. Anima a comparar con la traducción de IA (ChatGPT).

Recorrido virtual: Viaja sin salir de casa (30 min).

Objetivo: Demostrar las posibilidades de los recorridos virtuales mediante IA y Google Arts & Culture.

Resultado: Los participantes realizan un recorrido virtual por un lugar o museo elegido.

Juntos, elijan un país y una ciudad, como Lisboa, Atenas, Tallin o Praga. Demuestren cómo usar Google Arts & Culture para ver pinturas, exposiciones y panoramas. La IA también puede ayudarles a crear una nota: "Describe este lugar en tres frases sencillas".

Crea tu propia tarjeta de viaje (30 min).

Objetivo: Recopilar la información más interesante y practicar la creatividad.

Resultado: Cada participante crea una tarjeta informativa sobre un país elegido.

La tarjeta puede contener:

- nombre del país y bandera
- Curiosidades (Perplexity AI)
- frases básicas (del traductor)
- una sugerencia de un plato, una fiesta o un lugar para visitar

Resumen e inspiración para el futuro (20 min).

Objetivo: Fomentar una mayor exploración de Eu-

ropa y el trabajo con IA.

Resultado: Los participantes se marchan con ideas para sus propios miniproyectos culturales.

Sugerir:

- Creación de una "enciclopedia" local de los países de la UE
- Anotando datos interesantes de la semana
- aprender una palabra nueva en un idioma extranjero al día

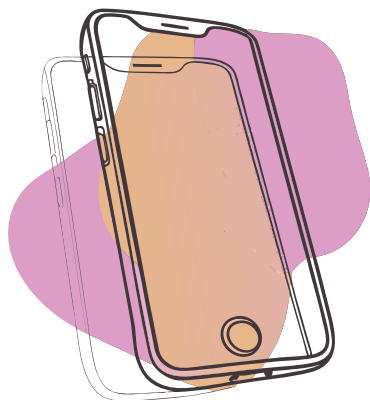
Haciendo a la IA una nueva pregunta sobre la cultura, la gastronomía o la tradición europea cada semana

Fin:

Agradézcales su compromiso y recuérddeles que Europa está más cerca de lo que parece: se puede descubrir cada día con la ayuda de la IA, su propia curiosidad y un corazón abierto. La IA no solo puede responder preguntas, sino también inspirar conversaciones, crear sus propios materiales y profundizar sus conocimientos, en casa, en familia y con sus nietos.

Escenario de taller n.º 9:

IA como apoyo en el aprendizaje de nuevas tecnologías (smartphones, tablets, aplicaciones)



Introducción:

El objetivo de este taller es demostrar cómo las herramientas basadas en IA pueden ayudar a las personas mayores a aprender a usar teléfonos inteligentes, tabletas y aplicaciones cotidianas. Los participantes aprenderán maneras intuitivas y fáciles de usar de usar la IA como asistente digital, explicando instrucciones paso a paso, resolviendo problemas técnicos y fomentando la experimentación independiente.

Explicación de términos:

- **Tecnología móvil** – teléfonos inteligentes, tabletas, aplicaciones de comunicación, compras, salud y entretenimiento.

- **IA (inteligencia artificial)** – una herramienta que puede responder preguntas, traducir instrucciones, dialogar y sugerir soluciones, en un lenguaje sencillo y adaptado al nivel del usuario.

Nota de seguridad: Las personas mayores nunca deben proporcionar a la IA información personal (p. ej., contraseñas, números de cuenta, direcciones de correo electrónico, números de teléfono) ni fotos de documentos. La IA no sustituye a un experto en seguridad. Siempre es recomendable confirmar la información con una persona de confianza.

Herramientas sugeridas:

- **ChatGPT, Gemini, Claude AI**– como guía paso a paso para resolver problemas
- **YouTube** (con soporte de IA)– buscar vídeos instructivos
- **Perplexity AI**– buscar guías e instrucciones seguras

Nota metodológica: No recomendamos usar asistentes de voz (Siri, Alexa, etc.) durante el taller. Pueden ser inestables, especialmente en grupos con muchas personas hablando simultáneamente. Además, requieren fluidez en el habla, lo que puede resultar complicado para algunos participantes. En su lugar, nos centramos en herramientas basadas en texto que permiten a las personas mayores escribir una pregunta con tranquilidad, leer la respuesta y consultar con el instructor.

Materiales:

- Teléfonos inteligentes y tabletas (uno por participante o para trabajo en parejas)
- Cuadernos y bolígrafos
- Impresiones de pantallas de muestra e instrucciones

Duración del taller:

- alrededor de 180-200 minutos

Curso de taller:

Conversación introductoria: ¿Con qué estamos luchando? (20 min)

Objetivo: Identificar los verdaderos desafíos de los participantes con la tecnología.

Resultado: Una lista de temas para explorar con IA.

Haz preguntas: ¿Qué les resulta difícil al usar su teléfono? ¿Qué aplicaciones les gustaría dominar? ¿Qué les gustaría poder hacer de forma independiente (por ejemplo, escribir un correo electrónico, instalar una aplicación, configurar un recordatorio)?

¿Cómo puede la IA ayudar con el aprendizaje tecnológico? (20 min.)

Objetivo: Presentar la IA como un maestro paciente.

Resultado: Los participantes comprenden cómo solicitar asesoramiento técnico a la IA.

Mostrar con ejemplos:

- “Explicame cómo instalar WhatsApp en Android, paso a paso.”
- “¿Cómo configuro la alarma en mi teléfono?”
- “¿Cómo encuentro una aplicación instalada en mi pantalla?”

Enfatiza que a la IA se le puede hacer preguntas, pedirle que repita o simplificar, tal como a un presentador.

Ejercicios prácticos: Preguntas sobre IA (30 min).

Objetivo: Practicar la formulación de consultas técnicas sencillas.

Resultado: Los participantes aprenden a encontrar soluciones de forma independiente.

Ejemplos de indicaciones:

- “¿Cómo borro la memoria de mi teléfono sin borrar nada accidentalmente?”
- “¿Qué debo hacer si el botón de volumen no funciona?”
- “Explica cómo enviar una foto por Messenger”.

Búsqueda de instrucciones y videos con IA (30 min).

Objetivo: Demostrar que la IA puede identificar videos y tutoriales específicos.

Resultado: Los participantes pueden buscar videos instructivos con IA.

Hazle una pregunta a la IA: "Busca un video sencillo de YouTube sobre cómo instalar la app de Cl@ve". Muéstrales cómo hacer clic en el enlace, ver un fragmento del video, pausarlo y rebobinarlo. Indícales que la IA también puede indicarles guías escritas.

Simulación: La IA como ayuda cotidiana (30 min).

Objetivo: Crear escenarios realistas para usar la IA en casa.

Resultado: Los participantes aprenden a usar la IA para resolver problemas técnicos cotidianos.

Ejemplo de una escena:

- Perdí el ícono de mi teléfono. ¿Qué hago?
- "Mi altavoz no funciona. ¿Cómo puedo comprobar si es un problema de configuración?"
- "No encuentro mi aplicación bancaria. ¿Puedo reinstalarla?"

Con la ayuda de la IA, las personas mayores analizan el problema y aprenden a resolverlo por sí solas, paso a paso.

Creación de una "Guía Técnica" para el Participante (30 min).

Objetivo: Consolidar conocimientos y crear una guía práctica.

Resultado: Cada participante anota algunos consejos nuevos o útiles.

Anímelos a anotar las consultas que mejor funcionaron y las respuestas de la IA. Estas pueden imprimirse y guardarse en su teléfono o tableta.

Resumen e inspiración para su uso posterior (15 min).

Objetivo: Fomentar el uso diario de la IA como docente y asistente.

Resultado: Los participantes se van con confianza y un plan para seguir aprendiendo.

Sugerir ejercicios en casa:

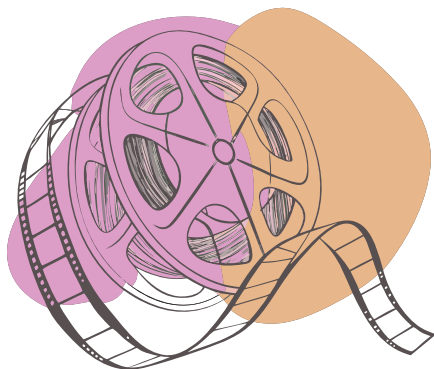
- Pregúntele a la IA una pregunta técnica una vez al día
- Mira un video instructivo
- Intente instalar o eliminar una aplicación usted mismo

Fin:

Enfatiza que la IA no reemplaza a los humanos, pero puede ser muy útil: paciente, disponible en todo momento y lista para ayudar. Y lo más importante, no tengas miedo de hacer preguntas, incluso sobre cosas aparentemente obvias. Cada paso es un avance.

Escenario de taller n.º 10:

Club de lectura y cine virtual con IA



Introducción:

El objetivo de este taller es demostrar cómo usar la inteligencia artificial como interlocutor sobre libros y películas. La IA no solo ayuda a seleccionar títulos, resumir contenido y generar preguntas para el debate, sino que también puede inspirar una reflexión más profunda, sugerir diferentes interpretaciones, comparar opiniones críticas y recomendar nuevas obras, tanto temáticamente relacionadas como contrastantes. Esta es una oportunidad para practicar habilidades culturales y lingüísticas, y para dialogar, incluso consigo mismo.

Explicación de términos:

- **Club de lectura y cine** – un grupo de personas que comentan juntas un libro que han leído o

una película que han visto.

- **IA (inteligencia artificial)** – una herramienta que puede sugerir un título, resumir la trama, sugerir preguntas para la reflexión, presentar diferentes opiniones e interpretaciones y ayudarle a formular su propia reseña.

Nota de seguridad: No se debe proporcionar información privada (p. ej., direcciones de reuniones, nombres de los participantes). Los comentarios enviados a la IA se procesan automáticamente; la IA no evalúa el contenido, pero tampoco garantiza que no se guarde. Es mejor usar términos generales.

Herramientas sugeridas:

- **ChatGPT, Gemini, Claude AI** – hablar sobre la película, formular opiniones, hacer preguntas para reflexionar, escribir reseñas
- **Perplexity AI** – buscar revisiones, interpretaciones, comparaciones y polémicas; sugerencias de perspectivas y contextos alternativos
- **YouTube** – tráilers, entrevistas con los creadores, interpretaciones
- **Filmweb, IMDb, Rotten Tomatoes** – fuentes complementarias de información y evaluaciones

Materiales:

- Computadoras portátiles o teléfonos inteligentes con acceso a Internet
- Enlaces a vídeos o extractos de libros (previamente seleccionados por el instructor o el grupo)

- Cuadernos y bolígrafos

Duración del taller:

- unos 180 minutos

Curso de taller:

Conversación introductoria: ¿Qué nos gusta ver, leer y de qué hablamos? (20 min.)

Objetivo: Conocer los intereses y expectativas de los participantes.

Resultado: Una lista preliminar de títulos y temas relevantes para el grupo.

Pregúntales: ¿Qué películas les han impresionado? ¿Valoran más la trama o los personajes? ¿Les interesa la historia, la psicología o las relaciones interpersonales? Recopila sus respuestas y crea un catálogo de intereses.

La IA como interlocutora: ¿Qué puede hacer? (20 min.)

Objetivo: Mostrar la IA como una herramienta de exploración, no solo de información.

Resultado: Los participantes comprenden que la IA puede inspirar sin juzgar.

Ejemplos:

- ¿Qué temas aborda la película 'Nomadland'?
- ¿Cuáles son las diferentes perspectivas de la crítica?

- “Dame tres preguntas que me ayuden a pensar en el final de El Padrino”.
- ¿Qué otras películas exploran el tema de la soledad, de manera similar o completamente diferente?

Análisis colaborativo de un solo título: Ejercicio de IA (30 min).

Objetivo: Aplicación práctica de la IA para profundizar la comprensión del contenido.

Resultado: Los participantes podrán usar la IA en conversaciones sobre películas.

Elige un título común (p. ej., "Amélie"). Hazle preguntas a la IA:

- ¿Qué valores se evidencian en esta película?
- “¿Cómo interpretan los diferentes sitios web al personaje principal?”
- “¿Qué interpretación alternativa del final se puede proponer?”
- ¿Qué diría de esta película alguien a quien no le gusta la melancolía?

Ampliando Perspectivas – Recomendaciones de IA (30 min).

Objetivo: Demostrar que la IA puede ampliar las visiones del mundo, no solo confirmarlas.

Resultado: Los participantes reciben diversas recomendaciones de películas.

Ejemplos de indicaciones:

- “Recomiendo películas con un aire similar a Vacaciones en Roma”.
- "Encuentra una película sobre las relaciones familiares, pero mostrada desde un ángulo completamente diferente al de 'The Royal Tenenbaums'".
- "Dame un título que contraste: una perspectiva de la guerra diferente a la de 'Apocalipsis ahora'".
- “¿Qué puedo ver si me interesan los personajes femeninos, pero no los roles clásicos?”
- "Nombra películas con el mismo director que 'Birdman'."
- “Sugiere algo más con el mismo actor que actuó en Forrest Gump”.
- “Encuentra una película que trate el mismo tema pero en un tono completamente diferente; por ejemplo, un drama en lugar de una comedia”.

Debate – Preguntas inspiradas en IA (30 min).

Objetivo: Reflexión e intercambio de ideas.

Resultado: Los participantes entablan una conversación basada en las preguntas que generaron previamente.

Puedes usar Perplexity para ver cómo interpretaron los críticos un tema determinado o lo que buscaban en una película y compararlo con tu propia experiencia.

Reflexión o revisión personal – Asistida por IA (30 min).

Objetivo: Fomentar la autoexpresión, sin juzgar.

Resultado: Cada participante escribe una breve reflexión.

La IA puede ayudarte a organizar tus pensamientos:

- “Ayúdame a escribir algunas frases sobre lo que me conmovió”.
- Comienza tu reseña con la frase: “Esta película se quedará conmigo porque...”
- “Escribe una reseña que tenga dos perspectivas diferentes”.

Resumen e inspiración para el futuro (20 min).

Objetivo: Fomentar una mayor exploración y experimentación con la IA.

Resultado: Los participantes comprenden cómo profundizar sus intereses con la ayuda de la tecnología.

Sugerir:

- Crea tu propia lista de películas para ver "desde diferentes puntos de vista"
- Hacerle una pregunta a la IA cada semana para obtener una nueva perspectiva sobre un tema conocido
- Trabajo en parejas: intercambio de recomendaciones basadas en el principio de

“algo similar” y “algo opuesto”

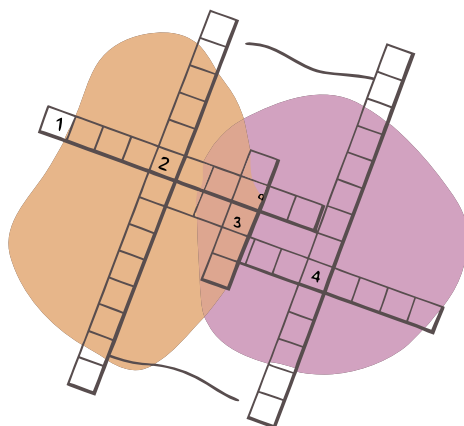
- Descubrir películas del mismo director, guionista, actor o compositor

Fin:

Enfatiza que la IA no es experta en emociones, pero puede ayudarte a identificarlas, confrontarlas con otras perspectivas y encontrar la manera de entablar conversaciones interesantes. Un cineclub virtual con IA no es solo una excusa para ver películas, sino, sobre todo, un espacio para reflexionar, cuestionar y ampliar horizontes.

Escenario de taller n.º 11:

IA para resolver crucigramas, jeroglíficos y pruebas mentales



Introducción:

El objetivo de este taller es demostrar cómo la inteligencia artificial puede ser un aliado en el entrenamiento cerebral diario, resolviendo crucigramas, sopas de letras, jeroglíficos y pruebas de lógica. La IA no solo proporciona respuestas, sino que también crea nuevos rompecabezas, sugiere soluciones, explica el significado de palabras desconocidas y fomenta la exploración. Es una excelente manera de estimular la memoria, desarrollar habilidades lingüísticas y divertirse.

Explicación de términos:

- **Crucigramas y acertijos** – juegos de palabras que requieren adivinar palabras basándose en

definiciones o imágenes.

- **Cuestionario mental** – una serie de preguntas o tareas que requieren pensamiento lógico o memoria.
- **IA (inteligencia artificial)** – una herramienta que puede explicar una palabra difícil, generar un acertijo o una pista y crear un juego mental adaptado a los intereses del participante.

Nota de seguridad: Al trabajar con IA, no debe proporcionar información personal. Las tareas mentales son seguras, pero es importante recordar que la IA no siempre acierta; a veces puede sugerir soluciones incorrectas o demasiado difíciles. Siempre conviene verificar las respuestas con la ayuda del instructor.

Herramientas sugeridas:

- **ChatGPT, Claude, Gemini** – generar y resolver rompecabezas, cuestionarios y acertijos verbales
- **Perplexity AI** – encontrar fuentes y explicaciones de entradas o definiciones
- **Creador de crucigramas Aspose** – herramienta en línea (<https://products.aspose.ai/words/es/crosswordmaker/>) que permite crear crucigramas en español. Se recomienda como apoyo para el formador, no para el trabajo independiente de personas mayores.

Materiales:

- Portátiles, tabletas o teléfonos inteligentes
- Hojas de papel, bolígrafos

- Crucigramas y acertijos impresos y preparados con antelación por el instructor.

Duración del taller:

- unos 180 minutos

Curso de taller:

Introducción – Juegos Mentales (15 min).

Objetivo: Demostrar el valor de la actividad intelectual.

Resultado: Los participantes comprenden que ejercitar el cerebro puede ser una actividad divertida y cotidiana.

Haz preguntas: ¿A quién le gusta resolver crucigramas? ¿Qué le resulta difícil? ¿Ha probado alguna vez los rompecabezas con imágenes o los cuestionarios?

¿Cómo puede la IA ayudar con los rompecabezas? (20 min)

Objetivo: Presentar a la IA como compañera y entrenadora mental.

Resultado: Los participantes comprenden que la IA no solo conoce las respuestas, sino que también puede crear tareas.

Mostrar con ejemplos:

- “Crea un acertijo sobre verduras para una persona mayor de 70 años”.

- "Ingrese una contraseña de 7 letras que represente un mes y coincida con: 'primero después del verano'."
- "Explica qué significa la palabra 'trascendencia'."

Resolviendo acertijos con IA (30 min).

Objetivo: Desarrollar habilidades de pensamiento con herramientas de IA.

Resultado: Los participantes practican la atención plena y la deducción.

Ejemplos de indicaciones:

- "Dame un juego de 5 rompecabezas de palabras con respuestas".
- "Elabora tres preguntas que rimen para un cuestionario sobre ciudades polacas".
- "Ayúdame a adivinar la pista del crucigrama: 'capital de España' (6 letras)."

Crea tus propios cuestionarios y acertijos (40 min).

Objetivo: Desarrollar la creatividad con IA.

Resultado: Cada participante crea un minicuestionario.

Sugiera crear un cuestionario, como "¿Qué recuerdas de los años 60?" o "¿Adivina qué? Animales en acertijos". La IA puede ayudar a generar preguntas, comprobar respuestas, crear rimas o identificar la ortografía correcta.

Crucigramas y jeroglíficos con IA (40 min).

Objetivo: Demostrar que la IA puede crear juegos de palabras clásicos.

Resultado: Los participantes utilizan materiales ya preparados o creados en colaboración.

Tareas:

- "Redacta un crucigrama sencillo con palabras relacionadas con la primavera."
- "Piensa en 4 palabras y el instructor preparará un crucigrama usando Aspose".
- "Crea un cuestionario temático, por ejemplo, sobre personajes históricos famosos".

Competición divertida (20 min).

Objetivo: Fomentar la diversión y la sana competencia.

Resultado: El grupo resuelve las tareas asignadas por la IA o por los demás.

Dividan al grupo en equipos. ¿Quién puede resolver tres problemas de palabras generados por IA más rápido? Puntos por acierto y risas.

Resumen y retos en casa (15 min).

Objetivo: Fomentar el entrenamiento cerebral continuo con IA en casa.

Resultado: Los participantes reciben una tarea para seguir trabajando.

Ideas:

- Pídele a la IA 1 rompecabezas al día durante una semana
- Completa un crucigrama de temática familiar con IA
- Una vez a la semana, haz un test sobre cine o la historia de Polonia.

Fin:

Enfatiza que la IA no es solo tecnología, sino también un aliado para el juego y el desarrollo. Puede usarse para ejercitar la mente como un músculo: regularmente, sin juzgar, con una sonrisa y curiosidad.

Escenario de taller n.º 12:

Taller de planificación de viajes con IA



Introducción:

El objetivo del taller es demostrar cómo la inteligencia artificial puede ayudar a las personas mayores a planificar sus viajes, tanto reales como de ensueño. La IA puede ayudarles a elegir un destino según sus preferencias, planificar una ruta considerando sus limitaciones de movilidad, preparar una lista de equipaje y crear una guía de viaje personalizada. Todo esto en un lenguaje sencillo y a su propio ritmo.

Nota de seguridad: No proporcione a la IA información personal, fechas de viaje específicas, domicilio ni datos financieros. La planificación es solo orientativa; su propósito es educar e inspirar.

Herramientas sugeridas:

- ChatGPT, Gemini, Claude AI – para planificar rutas, crear horarios y guías, preparar listas de verificación
- Perplexity AI – buscar lugares menos conocidos y datos interesantes sobre las regiones

Materiales:

- Computadoras portátiles o teléfonos inteligentes con acceso a Internet
- Bloc de notas, bolígrafos

Duración del taller:

- unos 180 minutos

Curso de taller:

Conversación introductoria: ¿Adónde nos gustaría ir? (20 min.)

Objetivo: Despertar la curiosidad y recopilar ideas.

Resultado: Una lista de deseos de viajes, tanto cercanos como lejanos.

Pregúntales: ¿Adónde les gustaría volver? ¿Adónde siempre han querido ir pero nunca han tenido la oportunidad? ¿Qué les atrae: la cultura, la naturaleza, la tranquilidad, nuevos sabores?

Elección de un destino de viaje por clave (30 min).

Objetivo: Demostrar que la IA es una herramienta para encontrar inspiración.

Resultado: Los participantes aprenden a hacer preguntas para recibir sugerencias de viaje personalizadas.

Ejemplos de indicaciones:

- "Recomienda lugares en Europa donde puedas relajarte sin multitudes".
- ¿A dónde puedo viajar en tren desde Polonia durante 4 días sin tener que hacer transbordo?
- “¿Qué lugares junto al mar son buenos para quienes tienen dificultad para subir escaleras?”

Creación de una propuesta de viaje adaptada a las capacidades de las personas mayores (30 min).

Objetivo: Desarrollar un itinerario personalizado con ayuda de IA.

Resultado: Cada participante recibe una propuesta de viaje adaptada a sus necesidades.

Tareas:

- “Sugerimos una estancia de 3 días en Gdansk con rutas de hasta 4 km por día”.
- "Planifique un viaje tranquilo por Cracovia, sin subidas pronunciadas."

Lista de empaque: Lista de verificación automatizada (25 min).

Objetivo: Demostrar la IA como herramienta de organización diaria.

Resultado: Los participantes generan una lista de

empaques personalizadas.

Inmediato:

Crea una lista de verificación para una mujer mayor de 70 años que va a un sanatorio durante una semana en mayo. Los participantes pueden marcar lo que ya tienen y añadir sus propios puntos.

Guía de viaje personalizada (45 min).

Objetivo: Crear materiales sencillos de uso personal.

Resultado: Cada participante crea su propia mini-guía.

Tareas:

- Escribe una descripción de 5 atracciones turísticas en Toruń, con una breve nota sobre por qué vale la pena visitarlas.
- “Elaborar una guía culinaria de Andalucía: qué probar y dónde”.
- “Elabora una lista de cinco temas para hablar con tu nieto sobre el lugar al que vamos”.

Resumen y tarea (15 min).

Objetivo: Fomentar el trabajo con IA en casa.

Resultado: Los participantes se van con una idea ya elaborada para su propio proyecto.

Sugerencias:

- “Pregúntale a la IA 5 lugares que podrían sorprenderte”.
- “Haz una guía de tu ciudad natal desde la perspectiva de un turista”.
- “Crea una lista de lugares que quieras mostrarle a alguien cercano a ti”.

Fin:

Enfatiza que la IA es un asesor de viajes que no impone nada, sino que inspira. Puedes hablar con ella sobre el mundo que aún no conocemos y al que queremos regresar.

Escenario del taller n.º 13:

Creación de tarjetas de felicitación digitales



Introducción:

El objetivo de este taller es demostrar cómo las personas mayores pueden crear tarjetas de felicitación sencillas y personalizadas mediante inteligencia artificial. La IA puede ayudarles a crear el mensaje, seleccionar el estilo gráfico y preparar un diseño listo para imprimir o enviar en línea. Las tarjetas de cumpleaños, festividades, aniversarios, agradecimientos o felicitaciones por "no tener una ocasión especial" pueden ser una expresión de afecto y un puente entre generaciones, de forma sencilla y accesible.

Explicación de términos:

- **Tarjeta de felicitación** – un diseño gráfico y de texto simple con saludos, generalmente plegado o en forma de una sola página.

- **IA (inteligencia artificial)** – una herramienta que puede crear textos de saludo, sugerir diseño de contenido y ayudar en la selección de gráficos.

Nota de seguridad: No ingrese información personal de otras personas en AI (por ejemplo, nombres, direcciones o fechas de nacimiento de sus nietos). Se pueden usar frases generales o iniciales en las felicitaciones. Todas las tarjetas son privadas.

Herramientas sugeridas:

- **ChatGPT, Gemini, Claude AI** – generar textos de deseos e ideas para el contenido de la tarjeta
- **Canva (versión gratuita)** – elaboración de diseños gráficos sencillos
- **Google Docs** – para ingresar y editar contenido

Materiales:

- Portátiles o tabletas con acceso a Internet
- Tarjetas de muestra impresas (opcional)

Duración del taller:

- unos 180 minutos

Curso de taller:

Introducción – ¿Por qué son importantes las cartas?
(20 min.)

Objetivo: Una conversación sobre el valor de las palabras y la memoria

Resultado: Los participantes comparten recuerdos de las tarjetas que recibieron.

Preguntas para el grupo: ¿Recuerdan alguna tarjeta que les haya conmovido? ¿Alguna vez han creado algo? ¿A quién les gustaría escribirle deseos hoy?

Idea y contenido – La IA como autor de deseos (30 min.)

Objetivo: Creación colaborativa de contenidos con IA.

Resultado: Cada participante recibe una propuesta del contenido de la tarjeta.

Ejemplos de indicaciones:

- Escribe deseos cálidos y divertidos para el cumpleaños número 18 de tu nieto.
- "Crea elegantes deseos para el día del nombre de un amigo cercano".
- "Agradece a tu vecino por cuidar a tu gato".

Los participantes pueden pedirle a la IA una versión más corta, una versión más larga, con un chiste o con una cita.

Formato de tarjeta: ideas e inspiraciones (20 min.)

Objetivo: Elegir el estilo y formato de la tarjeta.

Resultado: Los participantes deciden qué tipo de tarjeta crearán.

Opciones:

- Tarjeta A5 doblada para imprimir
- Una tarjeta como imagen para enviar por SMS o mensajería instantánea
- Una tarjeta como correo electrónico (por ejemplo, con una cita y gráficos decorativos)

Se pueden mostrar varios ejemplos: tradicionales y modernos.

Creación de un diseño gráfico: trabajar en Canva (45 min.)

Objetivo: Preparando tu propia tarjeta usando una plantilla.

Resultado: Los participantes diseñan una tarjeta con texto y una imagen.

Tareas:

- Elegir un fondo y un diseño
- Pegar contenido generado por IA
- Agregar gráficos (por ejemplo, flores, globos, símbolos familiares)
- Firmar la tarjeta (con iniciales o nombre)

Finalización del proyecto y grabación (30 min.)

Objetivo: Consolidación de los efectos del trabajo.

Resultado: Cada participante guarda la tarjeta en el ordenador o la imprime.

El instructor te ayudará a guardar un archivo PDF o

una imagen JPG. Las tarjetas se pueden imprimir o guardar en una memoria USB.

Sugerencias adicionales: tarjetas para diversas ocasiones (20 min.)

Objetivo: Ampliando ideas para hacer tarjetas

Resultado: Los participantes escriben más ideas para hacer en casa.

Sugerencias:

- Una tarjeta "para ninguna ocasión": para un amigo, un nieto, un vecino
- Una tarjeta con una receta: un recuerdo culinario de la cocina de la abuela.
- Tarjeta de memoria: con una cita y una breve historia de vida.

Resumen e inspiración para seguir creando (15 min.)

Objetivo: ¡Anímate a crear tus propias tarjetas!

Resultado: Los participantes tienen una idea para continuar trabajando desde casa.

Sugerir:

- Pídele a la IA cinco citas sobre la amistad para usar en una tarjeta.
- “Crea una tarjeta para cada estación”.
- Crea una «Colección de buenas palabras» en tu cuaderno y recopila ideas de la IA.

Fin:

Hacer tarjetas no es solo una técnica, es un acto de ternura y cariño. La IA puede ayudar a elegir las palabras y la imagen, pero es el corazón de la persona mayor el que le da a la tarjeta su verdadero significado.

Escenario de taller n.º 14: Asistente de compras en línea con IA



Introducción:

Comprar en línea puede ser cómodo, seguro y adaptado a las necesidades de las personas mayores, especialmente cuando se complementa con inteligencia artificial. Durante este taller, las personas mayores aprenderán maneras sencillas de usar la IA para prepararse para sus compras, comparar productos, crear listas, encontrar alternativas más económicas y optimizar su presupuesto. El taller no implica hacer pedidos ni ingresar a tiendas; se centra en la planificación, la organización y la toma de decisiones informadas.

Explicación de términos:

- **Asistente de compras con IA**– una herramienta que le ayuda a planificar sus

compras, comparar precios, preparar una lista de los productos necesarios y hacer preguntas sobre las diferencias entre modelos o tipos de productos.

- **Lista de compras** – un conjunto planificado de cosas que queremos comprar (alimentos, artículos para el hogar, ropa, regalos, etc.)

Nota de seguridad: No realizamos compras durante los talleres ni proporcionamos datos de tarjetas de pago, direcciones ni información personal. No se debe utilizar IA para autorizar transacciones ni para acceder a cuentas bancarias o tiendas en línea.

Herramientas sugeridas:

- **ChatGPT, Gemini, Claude AI** – para crear listas, comparar productos, buscar ahorros
- **Documentos de Google** – para crear listas de compras
- **Canva** – para crear una lista o etiquetas de colores (opcional)

Materiales:

- Portátiles o tabletas con acceso a Internet
- Folletos de muestra, folletos promocionales (por ejemplo, de Biedronka, Lidl, etc.)
- Plantillas de listas de compras imprimibles
- Bloc de notas, bolígrafos, pegamento (para crear tu propia lista de papel)

Duración del taller:

- unos 180 minutos

Conversación introductoria: ¿Qué compras son difíciles? (20 min.)

Objetivo: Reconociendo los desafíos cotidianos de las compras.

Resultado: Los participantes comparten sus experiencias y necesidades.

Preguntas de orientación:

- ¿Compras solo?
- ¿Tienes una lista permanente?
- ¿Alguna vez olvidas algo importante?
- ¿Comparas precios o productos antes de comprar?

La IA como ayuda: ¿Qué puede hacer por mí? (25 min.)

Objetivo: Presentación de aplicaciones específicas de la IA en la planificación de compras.

Resultado: Los participantes reciben ejemplos de indicaciones de la IA.

Ejemplos de indicaciones:

- “Hazme una lista de compras de siete días para una persona que quiera comer sano y barato”.
- “Compare la leche de soja, la leche de avena y la

leche de vaca: ¿cuáles son las diferencias?”

- Dime dónde puedo comprar una sudadera para mi nieto por hasta 80 PLN, como regalo.

La IA no busca tiendas específicas, pero puede proporcionar tipos de productos, características para buscar y rangos de precios sugeridos.

Crea tu propia lista de compras con la ayuda de IA (35 min.)

Objetivo: Ejercicio de planificación de compras semanales o temáticas.

Resultado: Cada participante crea su propia lista de compras con la ayuda de IA.

Temas:

- Lista de compras (p. ej., "comprar 5 comidas", "desayunos saludables")
- Lista de festividades (por ejemplo, "qué comprar para Pascua", "regalos para los nietos")
- Lista de higiene del hogar (por ejemplo, "productos de limpieza para un mes")

Los participantes trabajan individualmente o en parejas.

Comparar y elegir: aprender a evaluar la calidad y el precio (35 min.)

Objetivo: Mostrando cómo la IA le ayuda a tomar mejores decisiones de compra.

Resultado: Los participantes aprenderán las reglas de comparación de productos.

Ejemplos de indicaciones:

- “¿Qué hervidor eléctrico es más eficiente energéticamente: el de acero o el de plástico?”
- "¿Qué elegir: cápsulas o detergente en polvo?"
- ¿Cuáles son los sustitutos más económicos de la mantequilla y los huevos?

Ejercicio: El participante elige un producto y la IA ayuda a determinar sus "pros y contras".

Cómo evitar ser estafado: tenga cuidado al comprar en línea (30 min.)

Objetivo: Indicación de riesgos y normas de seguridad.

Resultado: Los participantes entienden cuándo no confiar en anuncios y promociones.

Reglas discutidas con el entrenador:

- No proporcionamos nuestro número de tarjeta en ningún lugar excepto en tiendas conocidas.
- La IA no es un agente de compras
- Comprobamos las fuentes: ¿es real la promoción dada?
- Utilizamos la comparación: "¿Es este realmente un buen precio?"

Copiar la lista para uso doméstico (20 min.)

Objetivo: Consolidación de los efectos del trabajo

Resultado: Los participantes copian su lista en un cuaderno o la imprimen.

Puedes preparar:

- Lista manual (con la ayuda de IA, reescrita de forma limpia)
- Lista gráfica (opcional, para aquellos interesados en Canva)

División en categorías: productos frescos, productos duraderos, productos para el hogar, etc.

Resumen: Cómo la IA puede ayudarme a comprar de forma más inteligente (15 min.)

Objetivo: Destacando el valor práctico del taller.

Resultado: Los participantes tienen estrategias específicas para utilizar la IA para planificar compras.

Ideas para recordar:

- “Una vez a la semana, pídele a la IA una lista de compras basada en lo que tienes en tu refrigerador”.
- “Compara, pero no elijas siempre lo más barato”.
- “Conserva las listas que te funcionen; puedes modificarlas”.

Fin:

La IA no compra por nosotros, pero puede ser una gran asesora: tranquila, objetiva y disponible en todo momento. Facilita la compra responsable y sincera, tanto para ti como para tus seres queridos.

Escenario de taller n.º 15:

Museos virtuales y viajes en el tiempo: cómo explorar el mundo sin salir de casa con la ayuda de la IA



Introducción:

En este taller, las personas mayores aprenderán a usar herramientas gratuitas e inteligencia artificial para embarcarse en fascinantes viajes por museos, galerías y monumentos de todo el mundo, sin tener que salir de casa. La IA actuará como guía personal: responderá preguntas, sugerirá qué ver, contará la historia de los sitios y diseñará sus propias rutas turísticas. Las actividades combinan tecnología, curiosidad y recuerdos, y la IA les ayuda a situarse en un contexto cultural y personal.

Explicación de términos:

- **Museo virtual** – una plataforma en línea que permite a los visitantes explorar colecciones o exposiciones de museos en forma de fotografías, panoramas de 360°, vídeos o recorridos interactivos.
- **Viaje en el tiempo con IA** – planificar y describir viajes al pasado con la ayuda de IA que reconstruye información histórica, visualizaciones y narrativas.
- **Guía de IA** – inteligencia artificial como narrador personal que puede contar, sugerir y explicar en función de las preguntas formuladas por el usuario.

Nota de seguridad: No proporcionamos datos personales ni nos registramos en sitios que los requieran, a menos que lo recomiende el entrenador. Evitamos sitios que requieran inicio de sesión o pago. YouTube y Google Maps sirven como herramientas de apoyo, pero la IA actúa como intérprete.

Herramientas sugeridas:

- **Google Arts & Culture** – acceso gratuito a museos y exposiciones de todo el mundo
- **YouTube** – películas de museos, visitas a exposiciones (la IA sugiere lo que vale la pena ver)
- **ChatGPT** – creación de escenarios turísticos, historias, viajes en el tiempo, recomendaciones de contenido en YouTube y Arte y Cultura
- **Google Maps** (vista de calle y satélite) – paseos virtuales por ciudades y monumentos,

complementados con comentarios de IA

Materiales:

- Portátiles o tabletas con acceso a Internet
- Auriculares (si están disponibles)
- Cuadernos, bolígrafos
- Sugerencias impresas de lugares para visitar

Duración del taller:

- unos 180 minutos

Introducción – Viajar sin billete (20 min.)

Objetivo: Concientizar a los participantes de que es posible viajar sin salir de casa.

Resultado: Los participantes comparten lugares que les gustaría ver o que son significativos para ellos.

Preguntas de orientación:

- ¿A dónde siempre has querido ir?
- ¿Hay algún museo que recuerdes de tu infancia?
- ¿Existe algún lugar conectado con tu familia o historia?

Descubriendo Google Arts & Culture con IA (40 min.)

Objetivo: Familiarización con la herramienta básica de recorrido virtual y soporte de IA como guía.

Resultado: Los participantes pueden ingresar de forma independiente al sitio web, seleccionar un museo y pedirle a la IA que los acompañe en su recorrido.

Ceremonias:

- Entrada: <https://artsandculture.google.com/>
- Seleccione un museo (por ejemplo, Louvre, Prado, Rijksmuseum, Museo Nacional de Varsovia)
- Tarea para la IA: "¿Qué vale la pena ver en este museo?"

Visualización de obras de arte con comentarios de IA (por ejemplo, "Cuéntame sobre esta pintura en términos sencillos").

ChatGPT como narrador de historias (30 min.)

Objetivo: Mostrando cómo la IA puede crear historias y adaptarlas al usuario.

Resultado: Los participantes hacen preguntas y reciben respuestas que actúan como una guía personal.

Aviso:

- "Cuéntame la obra de Frida Kahlo en tres puntos".
- "Imagínese que estoy en el Louvre: ¿qué veo y por qué es importante?"
- "Sugerir una ruta para visitar una exposición sobre la historia del arte europeo".

Viaje en el tiempo: la IA como máquina de memoria (30 min.)

Objetivo: Un ejercicio de imaginación colaborativa con la ayuda de IA.

Resultado: Los participantes crean su propio viaje al pasado.

Aviso:

- ¿Cómo era Gdynia en 1955?
- ¿Cuáles eran las profesiones más comunes para las mujeres en Polonia en la década de 1930?
- “Crea una descripción de una tarde en un café de Varsovia en 1937”.

Google Maps y Street View con comentarios de IA (30 min.)

Objetivo: Demostrando cómo combinar la vista de calle con la narración de historias con inteligencia artificial

Resultado: Los participantes ven lugares famosos y piden a la IA una descripción o historia de ellos.

Ceremonias:

- Vaya a [mapy.google.pl](https://maps.google.pl) y seleccione la ubicación
- Ir a Street View
- Tarea: "Cuéntame algo sobre este lugar", "Cuéntame la historia de este distrito"

Mi ruta soñada: plan de turismo con ayuda de IA (30 min.)

Objetivo: Creando tu propia mini-guía

Resultado: Cada participante tiene su propio plan turístico, listo para seguir explorando.

Aviso:

- “Propónme un viaje virtual de 3 días por Italia con una descripción de cada día.”
- “Diseñar una ruta turística para un amante del arte sacro”.
- “Crear un itinerario alrededor del mundo que incluya los museos más importantes”.

Resumen – El mundo a tu alcance (15 min.)

Objetivo: Estímulo para seguir explorando el mundo con la ayuda de la IA.
Resultado: Los participantes se van inspirados para pasar tardes tranquilas e interesantes.

Ideas:

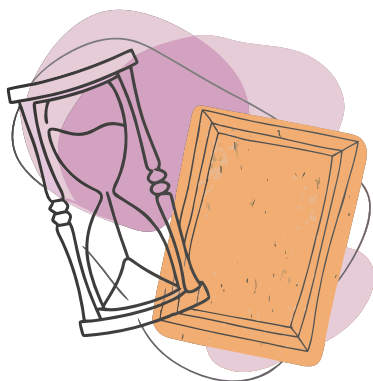
- “Pídele a la IA que te lleve al museo de la infancia”.
- “Pregunte qué vale la pena ver en Viena en un día”.
- Crea tu diario de viaje: la IA te ayudará a describirlo.

Fin:

Gracias a la IA, el mundo de la cultura y la historia es accesible para todos, sin importar la edad, la salud o la ubicación. Herramientas como ChatGPT no solo pueden contar historias, sino que también nos acompañan en el descubrimiento del mundo. No es solo una ayuda tecnológica, sino un compañero de viaje: tranquilo, paciente y disponible siempre que nos apetezca explorar.

Escenario del taller n.º 16:

Recorridos virtuales por lugares de la infancia con ayuda de IA y mapas de historias



Introducción:

Los recuerdos son uno de los recursos emocionales más importantes para las personas mayores. Este taller permite a las personas mayores emprender un viaje personal a los lugares de su infancia y juventud con la ayuda de la inteligencia artificial. La IA actúa como guía, archivista y narradora, ayudando a los participantes a recrear imágenes de lugares que recuerdan con cariño. El taller es reflexivo, emotivo y práctico a la vez: puede dar lugar al inicio de un mapa de memoria personal. Aunque su uso es limitado, la herramienta Story Maps se presentará de forma sencilla: simplemente cree un punto en el mapa y añada una descripción, lo cual no requiere experiencia en informática ni largas instrucciones.

Explicación de términos:

- **Recorrido virtual** – visitar lugares a través de la vista de mapas, fotos de calles, panoramas o reconstrucciones.
- **Mapa de la historia** – una forma muy sencilla de narración interactiva en la que se combina un lugar (un punto en el mapa) con un texto breve y una foto.
- **La IA como narrador** – inteligencia artificial que apoya la descripción de la historia, los recuerdos y el significado de lugares seleccionados.

Nota de seguridad: Los participantes no deben proporcionar direcciones precisas de personas particulares ni información que pueda violar la privacidad de terceros. Los datos ingresados en la IA no deben incluir nombres ni ubicaciones residenciales precisas.

Herramientas sugeridas:

- **ChatGPT** – crear historias, recuerdos y narrativas
- **Mapa de Google / Street View** – para localizar lugares de la infancia
- **Documentos de Google** – para guardar recuerdos y editar historias
- **StoryMaps ArcGIS** (versión básica) – crear un mapa simple con descripción (los capacitadores no tienen que ser expertos: el escenario se desarrolla paso a paso)

Materiales:

- Portátiles o tabletas con acceso a Internet
- Cuadernos, bolígrafos
- Formularios impresos: "La casa de mi infancia" (con preguntas de apoyo)

Duración del taller:

- unos 180 minutos

Introducción al tema

Objetivo: Activación de la memoria de los participantes.

Resultado: Cada participante elige un lugar de su infancia que quiere visitar hoy.

Preguntas de orientación:

- ¿Dónde creciste?
- ¿Dónde jugabas cuando eras niño?
- ¿Cómo era tu casa, tu escuela y tu patio familiar?

Buscando la casa de tu infancia en Google Maps

Objetivo: Localizar lugares seleccionados en el mapa.

Resultado: El participante ve su ubicación en Street View o vista satelital.

Actividades:

- Entrando en maps.google.pl.
- Entrando a la ciudad, calle y lugares emblemáticos.
- Cambia a Street View y camina por el vecindario.
- Tome una captura de pantalla (opcional) o guarde el enlace.

Narración asistida por IA

Objetivo: Construir una narrativa sobre un lugar seleccionado.

Resultado: La IA crea una descripción de recuerdos con el participante, con elementos emocionales y contextuales.

Aviso:

- “Ayúdame a escribir unas memorias sobre la escuela primaria en la década de 1960”.
- “Crea una descripción de un patio trasero con un arenero y una maza, tal como en la infancia”.
- “Escribe cómo habría sido el domingo en mi ciudad natal en 1952”.

Conversaciones alrededor del mapa: compartiendo historias

Objetivo: Fortalecimiento del sentido de comunidad y procesamiento de recuerdos.

Resultado: Los participantes se cuentan unos a otros sus lugares.

Actividades:

- Cada uno muestra su lugar en el mapa y comparte un pedazo de historia.
- Puedes pedirle a la IA que proporcione contexto (por ejemplo, "¿cómo era este vecindario en la década de 1950?").

Mapa de la historia: una presentación sencilla de un recuerdo

Objetivo: Mostrando cómo crear el mapa de memoria más simple posible.

Resultado: Cada participante (o grupo) crea un punto con una descripción.

Actividades:

- El entrenador inicia sesión en el editor simple de StoryMaps (en nombre del grupo o como demostración).
- Ingrese un título, una foto (opcional) y una breve descripción generada con IA.
- Mostrando el efecto en un proyector: un "punto de memoria" ya creado en el mapa.

Nota: Si los participantes trabajan individualmente, puede crear un mapa grupal compartido con varios puntos.

Resumen

Objetivo: Reflexión sobre el significado emocional del espacio.

Resultado: Los participantes entienden que la IA puede ayudar no sólo con el aprendizaje, sino también con el cultivo de la identidad.

Ideas para una secuela:

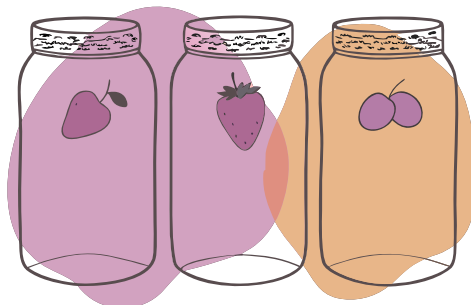
- “Pregúntale a IA cómo era la cocina en los años 40”.
- “Crea una historia sobre un paseo familiar de hace 50 años”.
- “Invita a tu nieto a acompañarte en un viaje a través del mapa de tu infancia”.

Fin:

Cada uno de nosotros tiene sus propios rincones de memoria. Gracias a la IA y a herramientas sencillas en línea, estos pueden recuperarse, revivirse y compartirse con otros, creando puentes entre generaciones y fortaleciendo la identidad. Incluso una presentación básica en una herramienta como Story Maps puede ser una forma inspiradora de preservar lo importante.

Escenario de taller n.º 17:

Creación de tarjetas de recetas y etiquetas para conservas caseras con IA



Introducción:

Este taller permite a las personas mayores combinar habilidades caseras tradicionales, como la preparación de conservas, con herramientas digitales modernas. Mediante inteligencia artificial, los participantes aprenderán a crear tarjetas de recetas y etiquetas decorativas para frascos y botellas de productos caseros. Este taller combina la práctica culinaria con la creatividad gráfica; no se requieren conocimientos avanzados de informática.

Explicación de términos:

- **Tarjeta de recetas** – un documento sencillo que contiene el nombre del plato, una lista de ingredientes, instrucciones paso a paso y

cualquier comentario o consejo.

- **Etiqueta para conservas** – una pegatina o etiqueta estética con el nombre del producto, la fecha de preparación y otra información.
- **IA en la cocina** – la inteligencia artificial como ayuda a la organización de la normativa, facilitando su registro y la elaboración de materiales gráficos.

Nota de seguridad: No se recomienda enviar toda tu información personal (p. ej., nombre, dirección) a la IA, incluso si está destinada a aparecer en la etiqueta. La IA no conoce el sabor real de los alimentos ni prueba sus efectos, por lo que tratamos todas las recetas como sugerencias para su evaluación y personalización.

Herramientas sugeridas:

- **ChatGPT** – para escribir y organizar recetas
- **Canva** (versión gratuita) – para crear tarjetas gráficas y etiquetas
- **Documentos de Google** – para almacenar o imprimir recetas

Materiales:

- Portátiles o tabletas con acceso a Internet
- Diseños de etiquetas y tarjetas (papel y digitales)
- Tijeras, pegamento, cintas decorativas (para trabajos manuales, si es necesario)
- Algunos frascos vacíos como muestras para mostrar.

- Pequeños recipientes con agua, cepillos o paños suaves (para hacer demostraciones de adherencia)

Duración del taller:

- unos 180 minutos

Introducción al tema

Objetivo: Mostrando cómo se puede utilizar la IA para documentar las tradiciones domésticas.

Resultado: Los participantes comprenden que crear tarjetas y etiquetas es una forma de consolidar conocimientos y una reliquia familiar.

Preguntas de orientación:

- ¿Tienes una receta favorita?
- ¿Alguien de tu familia te ha pedido alguna vez que escribas una receta?
- ¿Quieres que tus conservas tengan su propia etiqueta?

Creando una tarjeta de receta con ayuda de IA

Objetivo: Aprendiendo a organizar y escribir recetas.

Resultado: Cada participante tiene su propia tarjeta de receta.

Ejemplos de indicaciones:

- "Escríbeme una receta de pepinos ligeramente salados para principiantes".

- "Prepara una receta de mermelada de ciruelas en 5 sencillos pasos".
- Receta de mermelada de pétalos de rosa: ingredientes e instrucciones detalladas.

Actividades:

- El participante escribe o dicta el nombre del plato.
- La IA crea una receta clara.
- La persona mayor lo guarda o lo copia en un documento o cuaderno de Google.

Creando etiquetas para conservas en Canva

Objetivo: Aprendiendo diseño gráfico simple.

Resultado: Cada participante crea 1 o 2 etiquetas para sus conservas.

Actividades:

- Vaya a www.canva.com y seleccione la plantilla "etiqueta" o "pegatina".
- Completar el campo de texto: nombre de la conserva, fecha, p. ej.: «Mermelada de fresa – junio de 2025».
- Personaliza colores, fuentes e ilustraciones opcionales (por ejemplo, fresas).

Nota: Puedes pedirle a la IA una idea para un estilo de etiqueta, por ejemplo:

- “Sugerir una descripción de estilo retro para una etiqueta de jugo de frambuesa”.

Imprimir o guardar proyectos

Objetivo: Preparación de materiales para uso doméstico.

Resultado: Los diseños están listos para descargar o guardar en formato digital.

Actividades:

- Los participantes guardan sus etiquetas y recetas como PDF o PNG.
- Los interesados podrán imprimirlos (in situ o en casa).
- Las versiones en papel se pueden decorar a mano.

Consejos: Cómo etiquetar frascos y botellas

Objetivo: Proporciona consejos prácticos sobre cómo crear etiquetas fáciles de quitar.

Resultado: Los participantes aprenderán cómo lograr un montaje estético pero no permanente.

Consejos:

- Evitamos el papel autoadhesivo: deja residuos de pegamento que son difíciles de quitar.
- Una mejor solución es usar papel normal y leche como "pegamento": simplemente extiende una capa fina de leche en la parte inferior de la etiqueta y presiónala sobre el frasco (se despega fácilmente con agua caliente).
- También puedes utilizar pegamento elaborado

con harina y agua (pegamento de oficina casero).

- Las etiquetas en forma de perchas sujetas a una cuerda funcionan bien: se pueden quitar sin dañarlas.

A la hora de pegar la etiqueta es buena idea limpiar el frasco con un paño húmedo y secarlo para que se adhiera mejor.

Resumen

Objetivo: Ánimo para seguir creando y compartiendo recetas.

Resultado: Los participantes ven la IA como una herramienta para apoyar su herencia culinaria.

Ideas para una secuela:

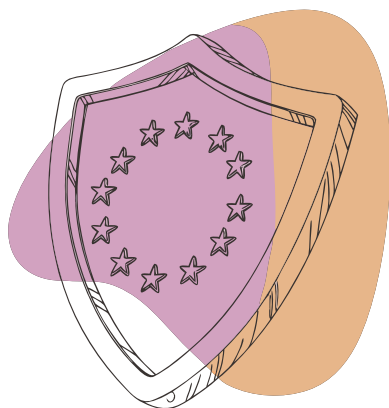
- Crea un “Libro de reservas familiares” en Google Docs.
- Crea una carpeta con tus recetas y etiquetas favoritas.
- Regale a sus seres queridos un frasco con su propia etiqueta.

Fin:

Crear etiquetas y tarjetas de recetas con IA no solo es divertido y organizado, sino que también es una forma de atesorar recuerdos y compartir experiencias con seres queridos. Para muchas personas mayores, este puede ser el primer paso hacia la creación de su propio diario culinario, utilizando herramientas modernas y sencillas.

Escenario de taller n.º 18:

«Mis derechos en la UE»: Guía digital para personas mayores sobre los derechos de ciudadanía



Introducción:

En este taller, los participantes aprenderán sobre sus derechos fundamentales como ciudadanos de la Unión Europea. También aprenderán a usar la IA de forma segura para facilitar su búsqueda de información legal, no como una fuente de asesoramiento, sino como un facilitador que puede sugerir posibles vías de acción o remitirlos a fuentes oficiales y fiables. El objetivo no es aprender normativas legales, sino desarrollar habilidades para usar la tecnología de forma consciente en la vida cívica cotidiana.

Explicación de términos:

- Derechos de los ciudadanos de la UE – los derechos derivados de la ciudadanía de la Unión Europea, incluida la libertad de circulación, el derecho a la protección de datos, el acceso a la información y el derecho a la asistencia sanitaria en el extranjero.
- La IA como guía de información – inteligencia artificial que puede ayudar a formular una pregunta, comprender un documento o indicar dónde encontrar información oficial, pero no proporciona asesoramiento legal.

Nota de seguridad: Los participantes deben tener en cuenta que la IA no es un abogado ni una fuente de conocimiento jurídico vinculante. La IA puede cometer errores. La información obtenida con la asistencia de la IA siempre debe verificarse con fuentes oficiales: la UE, el ministerio, la Institución de la Seguridad Social, el Fondo Nacional de Salud o sitios web gubernamentales. No proporcione a la IA sus datos personales, números ID, detalles de prestaciones ni información confidencial.

Herramientas sugeridas:

- **ChatGPT u otra IA de texto** – formular preguntas, simplificar el lenguaje jurídico difícil e indicar fuentes
- **Sitio web Europa.eu** – el portal oficial de la UE con información para los ciudadanos
- **administracion.gob.es** – Sitio web de la administración
- **Tu Europa** (europa.eu/youreurope)–

asesoramiento y procedimientos específicos para los ciudadanos

Materiales:

- Portátiles o tabletas con acceso a Internet
- Ejemplos impresos de temas (por ejemplo, jubilación en el extranjero, tratamiento médico en otro país de la UE, queja de un consumidor)
- Formularios con ejemplos de preguntas de IA
- Capturas de pantalla de muestra de sitios web gubernamentales o de la UE (para análisis y comparación)
- Un glosario sencillo de términos legales difíciles para personas mayores

Duración del taller:

- unos 180 minutos

Introducción al tema

Objetivo: Concienciar a las personas mayores de que, como ciudadanos de la UE, tienen ciertos derechos, también fuera de España.

Resultado: Los participantes podrán nombrar algunos derechos básicos de ciudadanía en la UE.

Preguntas de orientación:

- ¿Sabías que puedes recibir tratamiento en el extranjero gracias al Fondo Nacional de Salud?
- ¿Sabías que puedes votar en las elecciones locales de otro país de la UE si vives allí?

- ¿Sabías que tienes derecho a la protección de datos personales en toda la UE?

Sugerencia para un ejercicio en parejas: pida a los adultos mayores que trabajen en parejas para escribir una ley de la que hayan oído hablar pero no estén seguros de cómo funciona, y que le pregunten a la IA al respecto.

La IA como asistente de búsqueda de información

Objetivo: Demostrando que la IA puede ayudar a simplificar y traducir contenido complejo, pero no reemplaza a los expertos.

Resultado: Los participantes comprenden la diferencia entre la asistencia mediante IA y el asesoramiento legal.

Aviso:

- ¿En qué situaciones puedo recibir tratamiento en Alemania si tengo un seguro de la Seguridad Social?
- “¿Qué derechos tengo como pasajero aéreo si mi vuelo se retrasa?”
- “¿Cómo puedo presentar una reclamación como consumidor sobre un producto comprado online en la UE?”

Actividades:

- Los participantes formulan una pregunta junto con el formador.
- La IA responde y el entrenador comprueba la

respuesta e indica dónde se puede verificar (por ejemplo, Tu Europa, europa.eu).

- Guarda tu respuesta en un cuaderno o en un documento de Google.
- Una conversación sobre si la respuesta fue clara, qué se podría aclarar y cómo formular mejor la pregunta.

Aprendiendo a utilizar sitios web probados

Objetivo: Mostrar a los participantes dónde buscar de forma segura conocimiento sobre los derechos.

Resultado: Los participantes encuentran de forma independiente la página con la información que les interesa.

Páginas de práctica:

- europa.eu/youreurope
- administracion.gob.es (secciones: trabajo, pensión, tratamiento en el extranjero)

Ceremonias:

- Elegir un tema y buscar información juntos.
- Comparación de lo que dice AI con la información del sitio web oficial.
- Guardar un enlace, una captura de pantalla o una nota.
- Creación de una lista común de sitios que sean “confiables”, con la ayuda de un capacitador.

Ejercicio adicional – Reconocer contenido

verdadero y falso

Objetivo: Fortalecimiento de las habilidades de pensamiento crítico.

Resultado: Los participantes aprenden que no toda la información en Internet, incluida la generada por IA, es confiable y digna de confianza.

Actividades:

- El entrenador prepara dos versiones de la respuesta a una pregunta: una generada por IA y la otra desde el sitio web oficial.
- El grupo debate: ¿cuál es más creíble? ¿Por qué? ¿Qué errores o inexactitudes contiene?

Resumen

Objetivo: Enfatizando que el conocimiento es una herramienta y la IA es un apoyo, no un oráculo.

Resultado: Los participantes saben cómo hacer una pregunta y dónde comprobar la respuesta.

Ideas para una secuela:

- Escribe una pregunta que siempre hayas querido hacerle al funcionario pero no hayas tenido oportunidad.
- Intente preguntarle a AI y luego compruébelo en el sitio web de la UE.
- Escribe un tema que sea importante para ti y pregúntale a tu nieto dónde pueden buscarlo juntos.

- Escribe en tu cuaderno enlaces a sitios web que te resultaron útiles: volverás a ellos más adelante.

Fin:

Este taller no sustituye el asesoramiento legal. Enseña a usar la IA de forma segura y consciente para comprender temas complejos. Una pregunta bien formulada es el comienzo del camino, pero siempre vale la pena concluirlo con una fuente de información oficial y fiable. El uso responsable de la tecnología es una forma de ciudadanía activa, y el conocimiento de los propios derechos es su base.

Hojas de trabajo

1. Crea páginas para colorear personalizadas para tus nietos

Entrada

La IA puede generar dibujos sencillos en blanco y negro que se pueden usar como páginas para colorear. Es una excelente manera de crear algo especial para tus nietos.

Ejercicio 1. Temas y detalles

Escribe lo que les gusta a tus nietos y cómo puedes usarlo en un libro para colorear.

- Temas principales (por ejemplo, animales, vehículos)
- Extras/detalles (p. ej. jardín, diversión, verano)

Ejercicio 2. Comandos a la IA

Combina palabras de ambas columnas y crea comandos.

Ejemplo: "Gato en el jardín, dibujo sencillo en blanco y negro para colorear para niños".

Mis sugerencias:

.....

.....

.....

Ejercicio 3. Evaluación de los resultados

Selecciona los criterios que utilizarás para elegir el mejor libro para colorear:

- El dibujo es claro y sencillo.
- Coincide con los intereses del nieto/nieta
- No contiene errores extraños (por ejemplo, dedos adicionales, elementos torcidos)
- Es fácil de imprimir

Ejercicio 4. Organización

¿Dónde guardarás tus páginas para colorear terminadas?

.....

.....

Para recordar:

Cuanto más simple sea el comando, mejor será el efecto.

Vale la pena preparar varias versiones y elegir la mejor.

Las páginas para colorear se pueden imprimir y coleccionar en un cuaderno especial.

2. Digitalización y organización de recetas culinarias

Entrada

La IA puede ayudarte a organizar las recetas que tienes en tus cuadernos, en papel o en tu memoria. Esto facilita encontrarlas y compartirlas con tu familia.

Ejercicio 1. Lista de recetas

Escribe 5 recetas que quieras digitalizar:

.....

.....

.....

.....

.....

Ejercicio 2. Categorías

¿A qué categoría pertenece cada receta? (Sopa, Pastel, Cena, Ensalada, Otra)

- Nombre de la receta
.....
- Categoría
.....
- Notas (por ejemplo, ocasión, ingrediente favorito)
.....

Ejercicio 3. Comandos a la IA

Intenta formular un comando para que la IA organice tus recetas.

Ejemplo: “Ordene estas recetas en una tabla por categoría: sopas, platos principales, postres”.

Mis ideas:

.....
.....

Ejercicio 4. Formato de almacenamiento

Considera en qué formato quieres conservar tus recetas:

- Archivo de Word
- Archivo PDF
- Cuaderno de papel + versión digital
- Otro:
.....

Para recordar:

Las recetas se pueden ordenar fácilmente por categoría.

La IA puede convertir notas en tablas legibles.

Vale la pena guardar las recetas como archivo PDF: es más fácil compartirlas.

3. Una guía personalizada de actividad física y dieta para personas mayores

Entrada

La IA no reemplazará a un médico, pero puede ayudarte a recopilar ideas para hacer ejercicio y comer sano. Esto te permite crear tu propia miniguía personalizada.

Ejercicio 1. Mis actividades

Escribe las formas de ejercicio que te gustan y que son posibles para ti:

.....
.....

Ejercicio 2. Mis comidas

Enumera los alimentos que consumes con más frecuencia. Indica cuáles consideras saludables.

Plato:

¿Saludable? (si/no):

¿Posible sustituto de una versión más saludable?

.....

Ejercicio 3. Comandos a la IA

Intenta preparar un comando que te ayude a crear un plan diario.

Ejemplo: “Prepare un plan de actividad física senci-

llo para una persona de 70 años que disfruta de caminar y hacer ejercicio en casa”.

Mis ideas:

.....
.....

Ejercicio 4. Criterios de selección del plan

- El plan es simple y realista de implementar.
- Tiene en cuenta mi edad y capacidades
- Incluye alimentos o ejercicios con los que estoy familiarizado
- No se requiere equipo costoso

Para recordar:

La IA puede ayudar a organizar ideas, pero no proporciona asesoramiento médico.

Elige sólo lo que realmente puedes y quieres hacer.

Es mejor guardar la guía en un solo archivo y actualizarla periódicamente.

4. Generando cuentos de hadas e historias para los nietos

Entrada

La IA puede crear cuentos de hadas cortos: solo tienes que proporcionar el personaje, el escenario y la moraleja. Puedes crear cuentos para dormir a la medida de tus nietos.

Ejercicio 1. Héroes y lugares

Escribe 3 personajes y 3 lugares que puedas utilizar en tus cuentos de hadas:

Personaje:

El entorno:

Moraleja/Mensaje:

Ejercicio 2. Creación de un comando

Ejemplo: "Escribe un cuento de hadas sobre un conejo que perdió una zanahoria en el bosque y aprendió a pedir ayuda".

Mis recomendaciones:

.....

.....

Ejercicio 3. Evaluación del cuento de hadas

¿A qué prestarás atención para saber si un cuento de hadas es bueno?

- Es comprensible para un niño
- Es corto (unos minutos de lectura)
- Contiene un mensaje positivo
- No hay palabras demasiado difíciles

Ejercicio 4. Escritura

¿Cómo se escriben los cuentos de hadas?

- En el cuaderno
- En un archivo de Word
- En archivo PDF
- Otro:
- ..

Para recordar:

La IA crea caricaturas en segundos, pero vale la pena comprobar si son apropiadas.

Puedes pedirle a la IA que simplifique el lenguaje.

Lo mejor es crear cuentos de hadas cortos, que sean más fáciles de leer a los nietos.

5. Clases personalizadas y conversaciones de idiomas

Entrada

La IA puede ser tu socia para practicar un idioma extranjero: solo introduce el tema de conversación y el nivel de dificultad.

Ejercicio 1. Mi idioma

¿Qué idioma quieres practicar?

.....

¿Por qué?

.....

Ejercicio 2. Temas de conversación

Enumere los temas que le interesan (por ejemplo, viajes, compras, salud):

.....

.....

Ejercicio 3. Comandos a la IA

Ejemplo: "Háblame en inglés sobre lo que estás comprando en la tienda. Usa palabras sencillas".

Mis ideas:

.....

.....

Ejercicio 4. Lista de palabras nuevas

Escribe 5 palabras que recordaste hoy:

.....

.....

.....

.....

.....

Para recordar:

La IA no mejorará la pronunciación, pero ayudará con la escritura y la comprensión.

Vale la pena empezar con temas sencillos.

Escribe palabras nuevas: será más fácil recordar el material.

6. Crear un árbol genealógico y dar vida a las fotos

Entrada

La IA puede ayudar a crear árboles genealógicos y mejorar fotografías antiguas (por ejemplo, ajustándolas a la nitidez y coloreándolas), lo que facilita la conservación de recuerdos para las generaciones futuras.

Ejercicio 1. Mi árbol genealógico

Escribe algunos miembros de la familia que te gustaría incluir en el árbol.

Nombre y apellido:

Parentesco (por ejemplo, abuelo, hermana):
.....

Año de nacimiento:

Información adicional:

Ejercicio 2. Comandos a la IA

¿Cómo puedes pedirle ayuda a la IA?

Ejemplo: "Crea una tabla de árbol genealógico simple usando los nombres dados".

Mis ideas:

.....
.....

Ejercicio 3. Fotos familiares

Selecciona lo que te gustaría hacer con tus fotos antiguas:

- Aflar
- Color
- Eliminar daños (manchas, arrugas)
- Describe quién está en la foto

Ejercicio 4. Organización

¿En qué carpeta/archivo guardarás las fotos y el árbol?

.....

Para recordar:

La IA puede organizar datos en tablas y diagramas.

Vale la pena describir las fotos (quién aparece en ellas, año, lugar).

Guarde copias de sus fotografías en un lugar seguro.

7. Asistente de jardinería

Entrada

La IA puede proporcionar consejos de jardinería sencillos, desde el cuidado de las flores hasta los programas de riego.

Ejercicio 1. Mis plantas

Escribe algunas plantas que tengas en tu casa o jardín:

Planta:

Problema/necesidad (p. ej. hojas amarillentas):

.....

¿Que me gustaría saber?:

Ejercicio 2. Comandos a la IA

Ejemplo: "¿Cómo cuidar un ficus en un apartamento en invierno?"

Mis ideas:

.....

.....

Ejercicio 3. Programa de cuidados

¿Con qué frecuencia debes regar, fertilizar y trasplantar?

.....

.....

Ejercicio 4. Control de la información

¿Cómo puedo comprobar si el asesoramiento es fiable?

- Lo compararé con un libro/guía
- Le preguntaré a un jardinero experimentado.
- Revisaré otra fuente en línea

Para recordar:

La IA proporciona una orientación general: vale la pena verificarla.

Es mejor preguntar por una planta a la vez.

Anota tus propias observaciones: es la mejor fuente de conocimiento.

8. Descubriendo Europa con IA: cultura, lenguas y tradiciones de los países de la UE

Entrada

La IA puede ser un guía en Europa: te informará sobre las costumbres, festividades e idiomas de cada país.

Ejercicio 1. Lista de países

Escribe 5 países que te interesan:

.....

.....

.....

.....

.....

Ejercicio 2. Comandos a la IA

Ejemplo: “Describe las tradiciones navideñas en España de forma sencilla”.

Mis ideas:

.....

.....

Ejercicio 3. Comparaciones

Introduzca las diferencias y similitudes entre Polo-

nia y otro país:

País:

¿Que es similar?

¿Qué es diferente?:

4. Palabras en lengua extranjera

Escribe 3 palabras sencillas que aprendiste:

.....

.....

.....

Para recordar:

La IA puede proporcionar información de forma sencilla.

Vale la pena consultar datos interesantes en las guías turísticas.

Aprender idiomas es más fácil con frases cortas.

9. La IA como apoyo en el aprendizaje de nuevas tecnologías (smartphones, tablets, aplicaciones)

Entrada

La IA puede explicar paso a paso cómo operar dispositivos (por ejemplo, cómo enviar una foto, instalar una aplicación o activar una función).

Ejercicio 1. Mis problemas con la tecnología

Escribe 3 cosas que te gustaría entender mejor:

.....

.....

.....

Ejercicio 2. Comandos a la IA

Ejemplo: “Explica paso a paso cómo enviar una foto desde tu teléfono al correo electrónico”.

Mis ideas:

.....

.....

Ejercicio 3. Criterios para buenas respuestas

- Las instrucciones son paso a paso
- Utiliza un lenguaje sencillo
- No hay atajos difíciles

Ejercicio 4: Escritura de instrucciones

¿Dónde escribirás estas instrucciones para tenerlas a mano?

.....

Para recordar:

La IA puede traducir de forma sencilla.

Pregunte siempre paso a paso.

Es una buena idea anotar las instrucciones en un cuaderno o archivo.

10. Club de lectura y cine virtual con IA

Entrada

La IA puede sugerir libros y películas según tus intereses, lo que facilita la creación de tu propio club de discusión.

Ejercicio 1. Mis intereses

¿Qué géneros te gustan? (por ejemplo, novelas policiales, comedias, películas históricas)

.....

Ejercicio 2. Comandos a la IA

Ejemplo: "Recomiende 5 películas históricas disponibles en español".

Mis ideas:

.....

.....

Ejercicio 3. Lista de sugerencias

Escribe 5 títulos que te gustaría revisar:

.....

.....

.....

.....

.....

Ejercicio 4. Discusión

Escribe una pregunta que puedas hacerle a otros después de ver una película o leer un libro.

.....

Para recordar:

La IA puede ayudarte a encontrar sugerencias interesantes.

Vale la pena preguntar sobre la disponibilidad en español.

Incluso puedes gestionar un club de lectura o de cine en línea.

11. IA para resolver crucigramas, acertijos y pruebas mentales

Entrada

La IA puede sugerir soluciones a rompecabezas, traducir palabras difíciles y crear sus propios rompecabezas. Puede ser una herramienta útil para entrenar la memoria.

Ejercicio 1. Mis rompecabezas favoritos

Escribe qué tipo de tareas disfrutas más:

- crucigramas
- sudoku
- reocupado
- cuestionarios temáticos
- otro:

Ejercicio 2. Comandos a la IA

Ejemplo: "Da una pista para la contraseña: capital de Francia (5 letras)."

Mis ideas:

.....

.....

Ejercicio 3: Crea tus propios cuestionarios

Escribe 3 preguntas que quieres que la IA convierta en un cuestionario:

.....

.....

.....

Ejercicio 4. Criterios para una buena pista

- es corto
- no revela la respuesta de inmediato
- se ajusta al contexto

Para recordar:

La IA puede crear tareas y dar sugerencias, pero vale la pena intentar resolver el rompecabezas tú mismo.

Es mejor pedir pistas breves en lugar de respuestas prefabricadas.

12. Taller de Planificación de Viajes con Inteligencia Artificial

Entrada

La IA puede ayudarte a planificar tu viaje: desde la elección de una ubicación y las atracciones hasta la lista de equipaje.

Ejercicio 1. Mis destinos

Escribe a dónde te gustaría ir:

.....

Ejercicio 2. Comandos a la IA

Ejemplo: "Prepara un plan de viaje de tres días a Cracovia para una persona mayor que disfruta de los museos y caminar".

Mis ideas:

.....

.....

Ejercicio 3. Lista de atracciones

Escribe 5 atracciones que quieres ver:

.....

.....

.....

Ejercicio 4. Organización

¿Qué quieres que prepare la IA?

- lista de atracciones
- ruta turística
- horario diario
- lista de empaque

Para recordar:

La IA crea planes generales: verifica horarios de apertura y precios.

Proporcione sus preferencias exactas (por ejemplo, museos, sin escaleras).

13. Creación de tarjetas de felicitación digitales

Entrada

La IA puede ayudarte a preparar gráficos y texto para una tarjeta, ya sea de cumpleaños, de festividad o de aniversario.

Ejercicio 1. Oportunidades

Escribe 3 ocasiones para las que quieres preparar tarjetas:

.....

.....

.....

Ejercicio 2. Comandos a la IA

Ejemplo: “Crea una tarjeta de cumpleaños sencilla con flores y las palabras ‘Feliz cumpleaños’”.

Mis ideas:

.....

.....

Ejercicio 3. Textos para tarjetas

Escribe deseos cortos que puedas pedirle a la IA que formatee:

.....

Ejercicio 4. Formato de grabación

¿En qué formato quieres la tarjeta?

- Archivo PDF
- Imagen JPG/PNG
- para imprimir

Para recordar:

La IA ayudará a crear gráficos y texto.

La tarjeta se puede imprimir o enviar por correo electrónico.

14. Asistente de compras online con IA

Entrada

La IA puede sugerir productos, comparar precios y sugerir sustitutos.

Ejercicio 1. Lista de la compra

Escribe 5 cosas que quieres comprar:

.....

.....

.....

.....

.....

Ejercicio 2. Comandos a la IA

Ejemplo: “Compara precios de aspiradoras de la marca X en tiendas online”.

Mis ideas:

.....

.....

Ejercicio 3. Criterios de selección

- cena
- opiniones de otros usuarios

- disponibilidad
- costo de envío

Ejercicio 4. Organización

¿Cómo guardarás los resultados de tu búsqueda?

- en el cuaderno
- en la tabla
- en una carpeta especial

Para recordar:

La IA ayuda a recopilar información, pero siempre consulte con la tienda.

Tenga cuidado con las ofertas falsas y las estafas.

15. Museos virtuales y viajes en el tiempo: cómo explorar el mundo sin salir de casa

Entrada

La IA puede mostrar imágenes de obras de arte, contar historias sobre museos y crear recorridos virtuales.

Ejercicio 1. Lista de lugares

¿Qué 3 museos te gustaría visitar en línea?

.....

.....

.....

Ejercicio 2. Comandos a la IA

Ejemplo: "Cuéntame cuáles son los cuadros más interesantes del Louvre de forma sencilla".

Mis ideas:

.....

.....

Ejercicio 3. Criterios para una buena presentación

- La descripción es comprensible
- Se dan datos interesantes
- Hay una indicación de dónde ver la obra en

línea.

Ejercicio 4. Mi nota

Escribe un dato interesante que quieras recordar:

.....

Para recordar:

La IA puede ser una guía virtual.

Vale la pena consultar los sitios web oficiales de los museos.

Es mejor elegir descripciones breves y datos interesantes.

16. Recorridos virtuales por lugares de la infancia con la ayuda de IA y Story Maps

Entrada

La IA y aplicaciones como Story Maps nos permiten recrear lugares antiguos (calles, casas o escuelas) y conectarlos con historias y fotografías.

Ejercicio 1. Los lugares de mi infancia

Escribe 3 lugares que te gustaría visitar virtualmente:

.....

.....

.....

Ejercicio 2. Comandos a la IA

Ejemplo: “Muestra fotos de la antigua Varsovia de la década de 1960 alrededor de la calle Marszałkowska”.

Mis ideas:

.....

.....

Ejercicio 3: Creación de un mapa de memoria

Escribe qué elementos te gustaría incluir en tu mapa:

- fotos familiares
- breves descripciones de recuerdos
- nombres de calles y edificios
- curiosidades históricas

Ejercicio 4. Organización

¿En qué forma quieres almacenar tu mapa de memoria?

- Archivo PDF
- álbum en línea
- mapa impreso

Para recordar:

La IA puede encontrar fotos antiguas y combinarlas con mapas.

Story Maps es una herramienta para conectar imágenes con historias.

Vale la pena marcar lugares y fechas para preservar recuerdos.

17. Creación de tarjetas de recetas y etiquetas para conservas caseras con la ayuda de IA

Entrada

La IA puede crear hermosas plantillas de tarjetas de recetas y etiquetas para frascos y botellas que sean prácticas y estéticamente agradables.

Ejercicio 1. Mis recetas de tarjetas

Escribe 3 recetas que te gustaría tener como tarjetas:

.....

.....

.....

Ejercicio 2. Comandos a la IA

Ejemplo: “Crea una receta sencilla de sopa de tomate, en forma de tabla con ingredientes y pasos a seguir”.

Mis ideas:

.....

.....

Ejercicio 3. Etiquetas de frascos

¿Qué información desea incluir en la etiqueta?

- nombre (p. ej. mermelada de fresa)
- fecha de preparación
- ingredientes
- para quien preparado

Ejercicio 4. Formato e impresión

¿En qué formato quieres tus etiquetas?

- Archivo PDF para imprimir
- Imágenes listas para pegar
- Plantillas para completar manualmente

Para recordar:

La IA ayudará a crear tarjetas y etiquetas legibles.

Lo mejor es elegir patrones sencillos: fáciles de imprimir.

Evite las etiquetas autoadhesivas difíciles de retirar; es mejor usar pegamento soluble en agua. Puede usar leche o una mezcla de harina y agua para pegar las etiquetas; esto facilitará su desmontaje posterior.

18. «Mis derechos en la UE»: una guía digital sobre los derechos ciudadanos de las personas mayores.

Entrada

La IA puede ayudar a encontrar información sobre los derechos de los ciudadanos de la Unión Europea. Sin embargo, es importante utilizar únicamente fuentes fiables (por ejemplo, sitios web oficiales de la UE).

Ejercicio 1. Mis preguntas

Escribe 3 cosas que quieres comprobar:

.....

.....

.....

Ejercicio 2. Comandos a la IA

Ejemplo: “Explique de forma sencilla qué derechos tiene un ciudadano de la UE cuando viaja a otro Estado miembro”.

Mis ideas:

.....

.....

Ejercicio 3: Comprobación de fuentes

Seleccione dónde verificará las respuestas de IA:

- Sitio web europa.eu
- Portal obywatel.gov.pl
- Sitios web oficiales de las instituciones de la UE
- Consulta en la oficina

Ejercicio 4. Notas

Escribe un dato importante que quieras recordar:

.....

Para recordar:

La IA puede explicar regulaciones difíciles en términos simples, pero no es un abogado.

Verifique siempre la información de fuentes oficiales.

Para asuntos formales, contacte con la institución correspondiente.



ENABLER



Crea360



**Cofinanciado por
la Unión Europea**