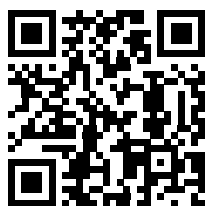




Entender la IA — Úsala a diario con confianza y prudencia

De entender qué es la IA a usarla con cabeza en tu día a día, un pasito cada vez.



Todo el curso: vídeos y fichas gratis
aprende.webautonomos.es/ia

Índice

1 · Qué es la IA, sin jerga	
1.1 ¿Qué es un asistente de IA?	3
1.2 Cómo funciona, sin matemáticas	5
1.3 Tu primera conversación	7
2 · La IA en tu día a día	
2.1 Escribir un mensaje	9
2.2 Resumir un documento	11
2.3 Organizar tu semana	13
3 · Límites y prudencia	
3.1 Errores e invenciones: verifica	15
3.2 Tu privacidad y tus datos	17
3.3 Estafas y contenidos falsos	19
4 · Sigue por tu cuenta	
4.1 Aprender algo nuevo a tu ritmo	21
4.2 Cuando la respuesta no sirve	23
4.3 Tu hoja de ruta personal	25

LECCIÓN 1.1 / ENTENDER Y PRACTICAR

¿Qué es un asistente de IA?

Explica con tus palabras qué es la IA generativa y qué puede y qué no puede hacer por ti.



01 · Descubrir / 02 · Probar / 03 · Dudar

01 Descubrir – Es un ayudante que escribe.

Un asistente de IA es un programa con el que conversas escribiendo, como en un chat. Le pides algo (un texto, una idea) y te responde con frases nuevas. A eso se le llama IA generativa: crea contenido nuevo. Algunos, además, buscan en internet y te enseñan sus fuentes.

02 Probar – Sirve para muchas tareas.

Puede ayudarte a redactar un mensaje, explicarte un tema con palabras sencillas, proponerte ideas para una comida o resumir un texto. Toma sus respuestas como un borrador: un punto de partida que tú corriges, cambias o descartas.

03 Dudar – No lo sabe todo ni siempre acierta.

Un asistente puede equivocarse o inventarse un dato, aunque lo diga muy seguro. Contrasta lo importante y no lo tomes como consejo médico, legal o económico. La decisión es tuya. Y ojo: algunos asistentes pueden recordar lo que les cuentas.

Qué preparar : Una tableta, un móvil o un ordenador con conexión, un cuaderno y un bolígrafo. No pagues nada. Si te piden crear una cuenta y dudas, pide ayuda a alguien de confianza.

Mira el vídeo de esta lección
aprende.webautonomos.es/ia/1-1



LECCIÓN 1.1 / TU SESIÓN

Probar. Anotar. Explicar.

Tu ejercicio

Abre un asistente de IA y escribe una petición sencilla, como «Explicame qué es un asistente de IA con un ejemplo de cocina». Anota algo útil de la respuesta y algo que te haga dudar. Luego explica en dos frases qué es la IA generativa y un límite que tiene.

La señal de progreso

Avanzas si puedes explicar a otra persona, sin palabras técnicas, qué hace un asistente y mencionar al menos un límite.

Si te cuesta

Si no tienes acceso a un asistente, pide a alguien de confianza que te enseñe uno. Elige una pregunta aún más simple y límitate a leer la respuesta con calma.

Tenlo en cuenta

No escribas datos personales (DNI, claves, datos bancarios o de salud). Una respuesta puede ser errónea: en salud, dinero o leyes, consulta a un profesional.

Tu cuaderno de trabajo

Con mis palabras, la IA generativa es :

Algo útil que me ha respondido :

Algo que me ha hecho dudar :

Una pregunta que quiero probar después :

LECCIÓN 1.2 / ENTENDER Y PRACTICAR

Cómo funciona, sin matemáticas

Entiende por qué la IA escribe prediciendo palabras y por qué eso no significa que piense como tú.



01 · Imaginar / 02 · Predecir / 03 · Distinguir

01 Imaginar – Ha leído muchísimos textos.

Un asistente de IA se ha preparado con una cantidad enorme de textos: libros, artículos, conversaciones. Ha aprendido cómo suelen combinarse las palabras y retiene mucha información, pero no suele consultarla como una enciclopedia: la reconstruye, a veces con errores.

02 Predecir – La IA adivina la siguiente palabra.

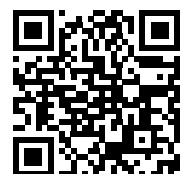
Cuando alguien dice «buenos...», tú completas «días» sin pensarlo. La IA hace algo parecido, pero a gran escala: elige una de las palabras más probables, después la siguiente, y así construye frases. Por eso, si repites la pregunta, puede responder distinto.

03 Distinguir – Sonar bien no es saber.

Como busca lo que suena más natural, puede escribir con total seguridad algo que no es cierto. No lo hace por engañarte, pero tampoco entiende ni siente como una persona. Por eso, lo importante lo compruebas tú.

Qué preparar : Una tableta, un móvil o un ordenador con un asistente de IA, papel y boli, y diez minutos tranquilos. Basta la versión gratuita, aunque puede pedirte correo o teléfono.

Mira el vídeo de esta lección
aprende.webautonomos.es/ia/1-2



Completar. Inventar. Comparar.

Tu ejercicio

Escribe a un asistente el inicio de tres refranes («Más vale pájaro en mano...») y pídele que los complete. Luego invéntate uno, como «Gato que madruga, sardina en mano», y pregúntale qué significa. Compara: ¿te dice que no lo conoce o te lo explica con total seguridad?

La señal de progreso

Avanzas si puedes explicarle a alguien, con el ejemplo de los refranes, por qué la IA completa bien lo conocido y por qué puede inventar con seguridad sin entender lo que dice.

Si te cuesta

Si no tienes asistente a mano, hazlo con alguien de casa: empieza una frase y que la complete. Verás el mismo mecanismo, el de adivinar la siguiente palabra.

Tenlo en cuenta

Que la IA escriba con soltura no prueba que algo sea cierto. En temas de salud, dinero o leyes, úsala solo como orientación y consulta a un profesional. No escribas datos personales en tus pruebas.

Tu cuaderno de trabajo

Un refrán que la IA completó bien :

Lo que me dijo de mi refrán inventado :

Mi explicación de cómo funciona, en una frase :

Algo que comprobaré siempre por mi cuenta :

LECCIÓN 1.3 / ENTENDER Y PRACTICAR

Tu primera conversación

Pasa de una pregunta suelta a una conversación: pide con contexto y objetivo claros y corrige con calma.



01 · Contar / 02 · Pedir / 03 · Ajustar

01 Contar – Cuenta tu situación.

Empieza contando tu situación, como si hablaras con alguien que acaba de llegar, pero sin datos que te identifiquen. Por ejemplo: «Mañana cenar en casa seis personas y tengo poco tiempo para cocinar». Ese contexto ayuda a la IA a no darte una respuesta genérica.

02 Pedir – Pide una sola cosa clara.

Di qué quieres conseguir y cómo lo quieres: una lista corta, tres ideas, un texto sencillo. Una petición concreta suele dar mejores respuestas que muchas preguntas mezcladas. Si tienes dos dudas, plantéalas una detrás de otra.

03 Ajustar – Lee y corrige el rumbo.

Lee la respuesta sin prisa. Si no es lo que buscabas, no pasa nada: escribe «más corto», «más sencillo» o «con un ejemplo». Es una conversación: puedes pedir cambios varias veces, aunque algunas versiones gratuitas limitan los mensajes.

Qué preparar : Una tableta, un móvil o un ordenador con un asistente de IA (la versión gratuita basta), un café tranquilo, quince minutos y un tema cotidiano sin datos personales.

Mira el vídeo de esta lección
aprende.webautonomos.es/ia/1-3



Pensar. Formular. Retocar.

Tu ejercicio

Elige una duda cotidiana, por ejemplo qué cocinar para cuatro personas un domingo. Escribe una petición con tres partes: tu situación, lo que quieres y el formato. Después corrige la respuesta dos veces: «más sencillo» y «con un ejemplo».

La señal de progreso

Escribes sin plantilla una petición con sus tres partes (situación, lo que quieres y formato) y, tras cada corrección, sabes decir qué ha cambiado en la respuesta.

Si te cuesta

Si no sabes cómo empezar, completa esta frase: «Mi situación es..., necesito... y lo quiero en...». Si te bloqueas, prueba con una petición más pequeña.

Tenlo en cuenta

Usa un tema sin datos personales: ni nombre, DNI, dirección o teléfono, ni datos médicos o financieros. La IA puede fallar: contrasta lo importante y, para asesoramiento especializado o apoyo emocional, acude a un profesional.

Tu cuaderno de trabajo

La petición que escribí fue :

Lo que añadí para dar contexto :

Una corrección que pedí :

Lo que haré distinto la próxima vez :

LECCIÓN 2.1 / ENTENDER Y PRACTICAR

Escribir un mensaje

Redacta con ayuda de la IA un mensaje o correo con el tono adecuado y ajústalo a tu estilo.



01 · Encargar / 02 · Revisar / 03 · Ajustar

01 Encargar - Encarga el mensaje y su tono.

Usa lo que viste en la lección 1.3 (tu situación, lo que quieres y el formato) y añade el tono: cercano, formal o amable pero firme. Por ejemplo: «Escribe un mensaje breve a mi vecina para pedirle que baje la música por la noche, con tono cordial».

02 Revisar - Lee el borrador con calma.

La primera versión es solo un punto de partida. Léela en voz alta: ¿suena a ti? ¿Los datos son correctos? Fíjate en lo que no dirías, como una frase demasiado solemne o un dato que no has dado.

03 Ajustar - Pide cambios y hazlo tuyo.

Pide retoques concretos: «más corto», «más cálido», «sin tanta formalidad». Luego copia el texto en tu correo o en tu aplicación de mensajes, cambia lo que quieras y añade tú los nombres reales. Antes de enviar, repasa fechas y cifras: el mensaje lo firmas tú.

Qué preparar : Un mensaje real que debas escribir esta semana y tu tableta, móvil u ordenador con un asistente de IA. Sin nombres ni datos: di «mi vecina» y añade tú el nombre al final.

Mira el vídeo de esta lección
aprende.webautonomos.es/ia/2-1



Pedir. Leer. Personalizar.

Tu ejercicio

Elige un mensaje pendiente (felicitar, pedir hora en la peluquería, cancelar un plan). Pide un borrador diciendo para quién es, qué quieres y el tono. Pide dos retoques, como «más corto» y «más cercano». Cópialo donde vas a enviarlo y cambia al menos tres palabras.

La señal de progreso

Avanzas cuando, sin mirar la ficha, pides el mensaje diciendo para quién es, qué quieres y el tono, y cuando ya no envías nada sin leerlo en voz alta y retocarlo a tu manera.

Si te cuesta

Si no sabes cómo empezar, escribe tú dos o tres frases torpes y pídele a la IA que las mejore sin cambiar el sentido. A veces es más fácil corregir que partir de cero.

Tenlo en cuenta

No des a la IA nombres, direcciones, teléfonos, DNI ni datos de salud o del banco, tuyos ni del destinatario: la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) aconseja quitar lo que pueda identificar a otras personas.

Tu cuaderno de trabajo

El mensaje que quise escribir fue :

El tono que pedí fue :

Lo que cambié para que sonara a mí :

Lo que comprobé antes de enviarlo :

LECCIÓN 2.2 / ENTENDER Y PRACTICAR

Resumir un documento

Pide un resumen claro de un texto largo y comprueba que no se ha dejado nada importante.



01 · Elegir / 02 · Pedir / 03 · Comprobar

01 Elegir - Elige el texto y qué buscas.

Escoge un texto público y sin datos personales, como una noticia o un folleto que puedas copiar de internet. Antes de pegarlo, piensa para qué lo quieres: ¿para decidir algo, para contárselo a alguien o solo para saber de qué va?

02 Pedir - Pide el resumen con instrucciones.

Pega el texto y escribe una petición concreta: «Resúmelo en cinco puntos, con palabras sencillas, y destaca fechas, cantidades y lo que tengo que hacer». Añade también: «No incluyas nada que no esté en el texto».

03 Comprobar - Compara el resumen con el original.

Lee el resumen con el texto delante. Busca las fechas, las cifras y los nombres, y confirma que coinciden. Si falta algo importante o hay algo que no aparece en el original, pídele que lo corrija o fíate solo del documento.

Qué preparar : Una noticia o un folleto de internet de una o dos páginas, tu tableta, móvil u ordenador con un asistente de IA, y papel y bolígrafo para anotar fechas y cifras.

Mira el vídeo de esta lección
aprende.webautonomos.es/ia/2-2



LECCIÓN 2.2 / TU SESIÓN

Copiar. Resumir. Cotejar.

Tu ejercicio

Copia de internet una noticia o un folleto de una o dos páginas y pega el texto en el asistente. Pide un resumen en cinco puntos sencillos. Apunta en un papel tres datos del original (fecha, cifra o nombre) y comprueba que el resumen los recoge bien y no inventa nada.

La señal de progreso

Avanzas cuando, antes de aceptar un resumen, ya revisas por costumbre las fechas, las cifras y lo que te piden hacer.

Si te cuesta

Empieza con un texto más corto, de un párrafo. Si el resumen te parece confuso, pide «explícamelo más sencillo» o «dame solo lo que tengo que hacer».

Tenlo en cuenta

Un resumen puede omitir o alterar algo. No pegues datos personales ni documentos confidenciales (AEPD). Si el texto trata de salud, leyes o dinero, lee el original y consulta a un profesional.

Tu cuaderno de trabajo

El texto que he resumido era :

Mi petición exacta fue :

Datos que he comprobado :

Lo que faltaba o estaba mal :

LECCIÓN 2.3 / ENTENDER Y PRACTICAR

Organizar tu semana

Convierte tu lista de pendientes en un plan semanal realista, que tú decides y adaptas.



01 · Volcar / 02 · Pedir / 03 · Ajustar

01 Volcar – Vuelca todo lo que tienes pendiente.

Anota sin orden todo lo que tienes en la cabeza: la cita del médico, la compra, llamar a tu hermana, regar las plantas. Añade cuánto tiempo crees que lleva cada cosa y si tiene fecha límite. No hace falta que sea perfecto, solo completo.

02 Pedir – Pide un borrador con tus condiciones.

Copia la lista en el asistente y dile qué días tienes ocupados, cuándo prefieres descansar y cuántas tareas quieres al día. Pídele: «Hazme un borrador de plan por días». Usa tareas generales («cita el martes a las diez»), sin nombres, direcciones ni detalles de salud.

03 Ajustar – Ajusta el plan a tu medida.

Lee el borrador con calma y pregúntate si de verdad cabe en tus días. Cambia lo que no encaje, quita tareas, deja huecos libres y pídele a la IA que lo reorganice. Al final, tú decides y lo copias a tu agenda o a un papel.

Qué preparar : Papel y bolígrafo para tu lista, tu agenda con las horas que ya tienes ocupadas y la tableta o el móvil con un asistente de IA. Unos treinta minutos tranquilos.

Mira el vídeo de esta lección
aprende.webautonomos.es/ia/2-3



LECCIÓN 2.3 / TU SESIÓN

Apuntar. Repartir. Aligerar.

Tu ejercicio

Apunta entre ocho y diez tareas reales de la próxima semana, con su tiempo aproximado. Pídele a la IA un plan por días con tus citas fijas (solo día y hora) y no más de tres tareas al día. Después cámbialo hasta que te parezca cómodo y llévalo a tu agenda.

La señal de progreso

Avanzas cuando tu plan tiene huecos libres y cambios hechos por ti, y al acabar la semana has hecho casi todo sin agobiarte o sabes qué ajustar la próxima vez.

Si te cuesta

Empieza con solo un día o con cinco tareas. Si el plan te agobia, pídele a la IA: «Hazlo más ligero, con menos tareas y más descansos».

Tenlo en cuenta

La IA no conoce tu energía, tu salud ni tus imprevistos: revisa horarios y duraciones. No compartas detalles médicos o financieros ni dónde vas a estar, como recomienda la AEPD. Comprueba que no ha movido tus citas fijas.

Tu cuaderno de trabajo

Mis tareas pendientes de la próxima semana son :

El día más cargado de mi plan es :

Lo que he cambiado del borrador de la IA es :

Un hueco libre que me he reservado es :

LECCIÓN 3.1 / ENTENDER Y PRACTICAR

Errores e invenciones: verifica

Detecta cuándo la IA se equivoca o inventa, contrástalo y consulta a un profesional cuando haga falta.



01 · Detectar / 02 · Contrastar / 03 · Consultar

01 Detectar – Mira con lupa los datos concretos.

Ya sabes que una IA puede dar respuestas que parecen convincentes y ser erróneas, así que no te lo creas todo. Fíjate sobre todo en los datos concretos: fechas, cifras, nombres o citas. Y si menciona un enlace o un libro, comprueba que existe de verdad.

02 Contrastar – Comprueba en una fuente fiable.

Contrasta el dato en otras fuentes, mejor webs oficiales o instituciones conocidas, y entra en la página: el resumen que algunos buscadores ponen arriba puede estar hecho con IA. Si dos fuentes serias coinciden, buena señal. Si no encuentras nada, trátalo como dudoso.

03 Consultar – En salud, dinero o leyes, un profesional.

Usa la IA para entender un tema o preparar preguntas, sin contarle detalles médicos ni económicos. Pero no puede darte un asesoramiento cualificado ni un diagnóstico certero: si necesitas consejo especializado (salud, dinero, leyes), acude antes a un profesional.

Qué preparar : Una tableta o un móvil con un asistente de IA, un buscador de internet (en el mismo aparato o en otro), un cuaderno y un bolígrafo. Unos veinte minutos tranquilos.

Mira el vídeo de esta lección
aprende.webautonomos.es/ia/3-1



LECCIÓN 3.1 / TU SESIÓN

Dudar. Buscar. Clasificar.

Tu ejercicio

Pide a la IA tres datos concretos, por ejemplo: «Cuéntame tres datos sobre la historia de Cuenca» (o de otra ciudad que conozcas). Busca cada dato en una web oficial o una enciclopedia reconocida. Márcalo como confirmado, erróneo o dudoso y anótalo en tu cuaderno.

La señal de progreso

Progresas cuando, para cada dato que te da la IA, sabes decir dónde lo has comprobado y si está confirmado, es erróneo o sigue siendo dudoso.

Si te cuesta

Empieza con un solo dato en lugar de tres. Elige algo que ya conozcas bien, para ver cómo la IA acierta o falla, y luego pasa a temas nuevos.

Tenlo en cuenta

Que un dato no aparezca no siempre significa que sea falso, pero no debes darlo por cierto. La IA no puede darte un asesoramiento cualificado ni debe decidir por ti: en salud, dinero o leyes, consulta antes a un profesional.

Tu cuaderno de trabajo

Dato que me dio la IA :

Dónde lo comprobé :

¿Confirmado, erróneo o dudoso? :

Una decisión que consultaría con un profesional :

LECCIÓN 3.2 / ENTENDER Y PRACTICAR

Tu privacidad y tus datos

Aprende qué datos personales no debes compartir nunca con una IA y cómo pedir ayuda sin exponerte.



01 · Reconocer / 02 · Sustituir / 03 · Repasar

01 Reconocer – Reconoce tus datos delicados.

La AEPD aconseja no subir a una IA tu nombre completo, dirección, teléfono, DNI/NIE o una foto tuya: podrían filtrarse en internet o aparecer en buscadores. Tampoco datos médicos o financieros, ni de otras personas. Y, por prudencia, no escribas nunca contraseñas.

02 Sustituir – Cambia los datos por ejemplos.

Si quieres ayuda con una carta o un problema real, cuéntalo como un caso ficticio, sin nombres ni direcciones: «Una vecina de 70 años...». La AEPD recomienda describir un caso inventado y evitar detalles que permitan identificarte.

03 Repasar – Repasa antes y borra después.

Relee tu mensaje antes de enviarlo y comprueba que no lleva ningún dato personal, tuyo o de otras personas, ni fotos de terceros, sobre todo de menores. Después, mira si puedes borrar la conversación y hazlo a menudo, como aconseja la AEPD.

Qué preparar : Una carta en papel a la que quieras responder (de la comunidad de vecinos, una tienda o una asociación), un rotulador y tu tableta o móvil con un asistente de IA.

Mira el vídeo de esta lección
aprende.webautonomos.es/ia/3-2



Tachar. Disfrazar. Comprobar.

Tu ejercicio

Coge la carta y tacha con el rotulador todo lo que pueda identificar a alguien: nombres, direcciones, teléfonos y números. Sin hacerle una foto, cuenta a la IA lo que dice como un caso inventado y pídele ayuda para responder, sin escribir ningún dato real.

La señal de progreso

Tu mensaje a la IA no lleva ningún nombre, dirección, teléfono ni número real, y aun así la respuesta te sirve para contestar la carta.

Si te cuesta

Empieza por un solo tipo de dato, por ejemplo los nombres. Si dudas de uno, trátalo como delicado y cámbialo por algo genérico como «una persona».

Tenlo en cuenta

Si ya has compartido un dato, borra la conversación, aunque la empresa puede guardarla un tiempo. Si era una contraseña, cámbiala; si era del banco, avisa a tu banco. Ante la duda, llama al 017 de INCIBE, un teléfono gratuito.

Tu cuaderno de trabajo

Un dato que antes habría compartido sin pensar :

Cómo lo cambié por un ejemplo inventado :

Lo que revisaré siempre antes de enviar :

Una duda que quiero consultar con alguien :

LECCIÓN 3.3 / ENTENDER Y PRACTICAR

Estafas y contenidos falsos

Reconoce las señales de una voz, imagen o mensaje falso hecho con IA y descubre a quién avisar.



01 · Sospechar / 02 · Comprobar / 03 · Avisar

01 Sospechar – Desconfía de la prisa y del miedo.

Un mensaje o una llamada que te mete prisa, te asusta o te pide dinero o claves casi siempre es señal de alarma. Con la IA, una voz que imita a un familiar o una foto falsa pueden parecer reales, así que ya no basta con «suena a él» o «se ve auténtico».

02 Comprobar – Verifica por otro camino.

Cuelga, no sigas sus indicaciones y compruébalo con esa persona: llámala tú a su número de siempre. Ayuda haber acordado antes en familia una palabra clave. Si es una foto o un vídeo llamativo, no lo reenvías hasta ver si lo cuentan fuentes fiables.

03 Avisar – Pide ayuda y avisa.

Si dudas o ya has caído, no te avergüences: les pasa a muchas personas. Llama al 017 de INCIBE, gratuito y confidencial. Si has dado datos o dinero, avisa cuanto antes a tu banco y denuncia ante la Policía Nacional, la Guardia Civil o, si la hay, tu policía autonómica.

Qué preparar : Papel y bolígrafo, tu móvil con la agenda, el 017 apuntado (todos los días, de 8 de la mañana a 11 de la noche) y alguien de confianza para acordar una palabra clave.

Mira el vídeo de esta lección
aprende.webautonomos.es/ia/3-3



LECCIÓN 3.3 / TU SESIÓN

Parar. Contrastar. Avisar.

Tu ejercicio

Apunta el 017 y acuerda en persona con un familiar una palabra clave. Luego imagina dos casos: un audio con la voz de un familiar que pide dinero con urgencia y una foto impactante que llega a un grupo. Anota qué harías en cada uno antes de responder o reenviar.

La señal de progreso

Sin mirar tus notas, sabes decir qué harías ante un audio urgente: colgar, llamar tú al número de siempre o pedir la palabra clave y, si dudas, llamar al 017.

Si te cuesta

Empieza con una sola regla: ante cualquier petición de dinero, cuelga y llama tú al número de siempre. Prácticala como un juego: alguien cercano te «llama» con prisa y tú aplicas la regla.

Tenlo en cuenta

Ninguna señal garantiza descubrir un contenido falso: la IA mejora y puede engañar a cualquiera. Si temes por tu dinero o tus datos, consulta a tu banco o llama al 017.

Tu cuaderno de trabajo

Un mensaje que me pareció raro fue :

La señal de alarma que noté fue :

La persona a quien consultaría es :

Acordé una palabra clave (sin anotarla) con :

LECCIÓN 4.1 / ENTENDER Y PRACTICAR

Aprender algo nuevo a tu ritmo

Pídele a la IA que te explique paso a paso y te ponga a prueba, sin fiarte a ciegas.



01 · Pedir / 02 · Avanzar / 03 · Probar

01 Pedir – Cuéntale qué sabes y qué quieres.

Dile el tema, cuánto sabes ya y para qué lo quieres. Por ejemplo: «Quiero entender cómo funciona la factura de la luz. No sé nada y necesito explicaciones sencillas». Así la respuesta se ajusta a ti, no a un experto.

02 Avanzar – Ve paso a paso, sin prisa.

Pídele que te explique el tema en trozos pequeños y que espere a que le digas «sigue». Si no entiendes algo, pide: «Explícamelo con un ejemplo de la cocina». Puedes volver a preguntar sin que nadie se impaciente; si te avisa de un límite de mensajes, sigue más tarde.

03 Probar – Pídele que te ponga a prueba.

Cuando hayas avanzado, dile: «Hazme tres preguntas sobre lo que hemos visto, de una en una». Responde con tus palabras y pídele que te corrija. Después contrasta lo importante con una fuente fiable, porque la IA puede equivocarse.

Qué preparar : Un tema que te interese de verdad, tu tableta o móvil, un cuaderno y un bolígrafo. Unos veinte minutos tranquilos.

Mira el vídeo de esta lección
aprende.webautonomos.es/ia/4-1



LECCIÓN 4.1 / TU SESIÓN

Elegir. Trocear. Responder.

Tu ejercicio

Elige un tema pequeño que te pique la curiosidad. Cuéntale a la IA qué sabes y para qué lo quieres, pide una explicación en tres trozos cortos y, al final, que te haga tres preguntas de una en una. Anota en tu cuaderno lo que has acertado y lo que no.

La señal de progreso

Progresas cuando puedes explicar el tema con tus palabras a otra persona y aciertas la mayoría de las preguntas sin volver a leer la explicación.

Si te cuesta

Si la explicación te resulta densa, pide: «Hazlo más sencillo, como si fuera para alguien que empieza». Reduce el tema a una sola idea y vuelve a intentarlo otro día.

Tenlo en cuenta

La IA puede equivocarse aunque suene muy segura: contrasta lo importante con una fuente fiable. No compartas facturas ni documentos personales. En salud, dinero o leyes, si necesitas consejo para tu caso, acude a un profesional.

Tu cuaderno de trabajo

Mi tema y lo que ya sabía de él :

Lo que he aprendido, con mis palabras :

Preguntas que he acertado y las que no :

Lo que voy a comprobar en otra fuente :

LECCIÓN 4.2 / ENTENDER Y PRACTICAR

Cuando la respuesta no sirve

Aprende a reformular, dar ejemplos o abrir un chat nuevo cuando la conversación no avanza.



01 · Reformular / 02 · Ejemplificar / 03 · Reiniciar

01 Reformular – Cuéntalo con otras palabras.

Si la respuesta se queda corta, no repitas lo mismo con más fuerza. Relee tu petición como si fueras otra persona y repasa las tres partes de la lección 1.3: tu situación, lo que quieres y el formato. Añade lo que falte.

02 Ejemplificar – Enseña un ejemplo.

Escribe o pega una frase tuya y dile: «Quiero algo con este estilo». Si no tienes ningún texto, describe con detalle uno parecido a lo que buscas. Un ejemplo explica más que mil adjetivos.

03 Reiniciar – Abre un chat nuevo si hace falta.

Si tras varios intentos no avanza, abre una conversación nueva (el botón cambia de nombre según la app). Escribe una petición completa y copia solo lo que te ha gustado. Ojo: si la memoria está activada, puede recordar datos de otros chats.

Qué preparar : Una petición que te haya dado una respuesta floja (un mensaje, un resumen o un plan), tu tableta, móvil u ordenador y un lápiz para anotar qué faltaba.

Mira el vídeo de esta lección
aprende.webautonomos.es/ia/4-2



LECCIÓN 4.2 / TU SESIÓN

Precisar. Ilustrar. Reiniciar.

Tu ejercicio

Elige una petición que no te convenció. Reescríbela con sus tres partes: tu situación, lo que quieres y el formato. Después, añade un ejemplo tuyo. Por último, abre un chat nuevo con una petición completa. Compara las respuestas y quédate con la que más te sirva.

La señal de progreso

Ante una respuesta floja ya no repites lo mismo: sabes decir qué faltaba y eliges qué hacer, ya sea añadir contexto, poner un ejemplo o abrir un chat nuevo.

Si te cuesta

Si no sabes qué añadir, pregúntale a la IA: «¿Qué información te falta para ayudarme mejor?». Contesta solo lo que no sea personal y, si te pide nombres o datos, invéntalos.

Tenlo en cuenta

Reformular no garantiza una buena respuesta: la IA puede seguir equivocándose o inventando. Revisa lo importante y, en salud, dinero o leyes, consulta a un profesional. No pegues datos personales al reformular.

Tu cuaderno de trabajo

Mi petición original fue :

Lo que le faltaba a mi petición era :

El ejemplo que añadí fue :

Lo que cambió al abrir un chat nuevo fue :

LECCIÓN 4.3 / ENTENDER Y PRACTICAR

Tu hoja de ruta personal

Elige tres usos útiles para ti y tus normas de prudencia para seguir practicando con confianza.



01 · Elegir / 02 · Fijar / 03 · Planificar

01 Elegir - Elige tres usos para ti.

Repasa lo que has probado en el curso: escribir un mensaje, resumir un texto, organizar la semana, aprender algo. Quédate con tres usos que de verdad te sirvan en tu vida y apúntalos. No hace falta que sean muchos: mejor pocos y bien elegidos.

02 Fijar - Fija tus normas de prudencia.

Escribe tres normas propias, por ejemplo: no compartir datos personales, comprobar lo importante antes de darlo por bueno y consultar a un profesional si se trata de salud, dinero o leyes. Redáctalas con tus palabras para que sean fáciles de recordar.

03 Planificar - Planifica tu práctica.

Elige un día y una hora fijos para practicar un uso, por ejemplo diez minutos el domingo por la mañana. Al terminar, anota qué te ha funcionado y qué cambiarías. Revisa tu hoja de ruta de vez en cuando y ajústala a tu ritmo.

Qué preparar : Un cuaderno o un papel, un bolígrafo, tus apuntes del curso y la tableta o el móvil con el asistente. Unos veinte minutos tranquilos.

Mira el vídeo de esta lección
aprende.webautonomos.es/ia/4-3



LECCIÓN 4.3 / TU SESIÓN

Escoger. Escribir. Revisar.

Tu ejercicio

En una sola hoja de tu cuaderno, escribe tus tres usos, tus tres normas de prudencia y el día y la hora de tu práctica. Después haz una prueba real de uno de los usos con el asistente, sin escribir datos personales, y anota cómo ha ido.

La señal de progreso

Avanzas cuando tu hoja está escrita, has practicado el día que elegiste, dices tus tres normas sin mirar y has anotado qué te ha funcionado.

Si te cuesta

Empieza con un solo uso y escribe una sola norma, la que más te importe. Aun así, no des datos personales y comprueba lo importante. Cuando te sientas con confianza, añade el resto poco a poco.

Tenlo en cuenta

Tu hoja de ruta puede cambiar. Desde agosto de 2026, la ley europea obliga a avisarte cuando hablas con una IA. Aun así puede equivocarse: contrasta lo importante y, en salud, dinero o leyes, acude a un profesional.

Tu cuaderno de trabajo

Mis tres usos favoritos son :

Mis tres normas de prudencia son :

El día y la hora de mi práctica :

Lo que quiero aprender el próximo mes :
