

🎓 Curso
Mi Asistente de
Inteligencia Artificial
Sesión 3

*Desarrollado por Jorge Aballay para el
Centro de Jubilados Boyacá*

Intercambio y Presentación de ideas





Actividad: La IA en mi día a día 🏠 ✨

Objetivo a cumplir de la sesión 2:

Redactar y ejecutar tres tipos de prompts diferentes: informativo, creativo y de ayuda práctica) usando la fórmula ROL + TAREA + CONTEXTO

1. Reto Informativo: El Bibliotecario Sabio 📖

Instrucción: Pide a Gemini que te explique un tema que siempre te haya dado curiosidad (historia, ciencia, un país).

Ejemplo:

"Actúa como un profesor de historia (Rol). Explícame de forma sencilla por qué se construyeron las Pirámides de Egipto (Tarea) en un párrafo corto y sin palabras difíciles (Contexto/Restricción)."

2. Reto Creativo: El Compañero de Hobbies 🎨

Instrucción: Usa la IA para generar ideas nuevas para algo que ya te guste hacer (cocina, jardinería, tejido).

Ejemplo:

"Actúa como un experto cocinero (Rol). Dame 3 ideas de cenas saludables (Tarea) que usen solo 5 ingredientes y se hagan en menos de 20 minutos (Contexto)."

3. Reto de Ayuda Práctica: El Asistente Personal 📝

Instrucción: Redacta un mensaje o correo que necesites enviar, asegurándote de que el tono sea el adecuado.

Ejemplo:

"Actúa como mi asistente personal (Rol). Redacta un correo amable para el administrador del edificio (Tarea) preguntando por el avance de la limpieza de los tanques y los horarios de corte del agua (Contexto)."

Estructura del Curso: "IA para la Vida Diaria" (10 Horas)

Estructura del Curso: "IA para la Vida Diaria"

Sesión	Tema Principal	Objetivo Práctico
1	Mi primer chat con Gemini	Qué haremos: Instalaremos la aplicación y daremos nuestro primer saludo. Aprendizaje: Diferencia entre buscar en Google y conversar con la IA. Seguridad: El "Semáforo de Privacidad" (qué cosas nunca debemos contarle).
2	El Arte de escribir instrucciones fundamentales (Prompts)	Qué haremos: Aprenderemos la "fórmula mágica" para dar instrucciones claras. Aprendizaje: Cómo lograr que la IA nos responda como un experto cocinero, un médico o un historiador. Práctica: Planificar un día de paseo o un viaje soñado.
3	Salud, Bienestar y Curiosidad	Qué haremos: Usaremos la cámara para no tener que escribir. Aprendizaje: Sacar fotos a objetos, etiquetas de remedios o plantas para que la IA nos explique qué son. Práctica: Analizar fotos de la realidad y aplicar razonamiento paso a paso.
4	Trámites, Correos y Seguridad	Qué haremos: Usaremos la IA para resolver problemas, planificar actividades y redactar desde mails hasta cuentos. Aprendizaje: Cómo detectar cuando la IA inventa cosas o cuando tiene sesgos. Debate: ¿Puede la IA convencernos de algo que no es cierto? Razonamiento IA

Tu aliado para el bienestar y el aprendizaje 🍏 🧘

Guía práctica para usar Chatbots de IA y apoyar el bienestar y el aprendizaje de cada día



Lista de Bolsillo: Mi Brújula con la IA

 ANTES DE ENVIAR
MI PREGUNTA
(PROMPT):

¿Definí un ROL?

- Ej: "¿Te pedí que actúes como un cocinero, profesor, guía...?" []

¿La TAREA es clara?

- Ej: "¿Te pedí escribir, resumir, buscar, comparar...?" []

¿Di suficiente
CONTEXTO y
DETALLES?

- Ej: "Tengo pollo, es para 2 personas, que sea rápida..." []

¿Pedí un FORMATO
específico?

- Ej: "¿Te pedí una lista, una tabla, un párrafo corto...?" []

 DESPUÉS DE RECIBIR LA RESPUESTA:

5.¿Entiendo todo lo que dice? []

Si no, pido: "Explícamelo con palabras más sencillas".

6.¿La información parece lógica? []

Si duda, pido: "¿En qué fuentes te basas para decir esto?".

7.¿Es un tema crítico (Salud, Dinero, Leyes)? []

SIEMPRE valido con un profesional humano (médico, banco, abogado).

8.¿Necesito un AJUSTE? []

Ej: "Dame un ejemplo", "Hazlo más corto", "Busca otra opción".

¡La IA propone, pero yo dispongo!

Tu aliado para el bienestar y el aprendizaje 🍏 🧘

Guía práctica para usar Gemini y apoyar el bienestar y el aprendizaje de cada día.



Problema para colocar el pico de canilla de cocina



Falla de funcionamiento del lavarropa Drean

Alimentación Inteligente y Personalizada

Tarea: Crear menús con lo que tenemos a mano.

Indicaciones:

"Actúa como un nutricionista (Rol). Tengo en mi nevera pollo, espinacas y tomates (Contexto). Dame 3 ideas de platos fáciles (Tarea) que no tengan mucha sal (Restricción)"

Uso práctico: Ideal para cuando no sabemos qué cocinar o tenemos alguna restricción alimentaria.



Desafío

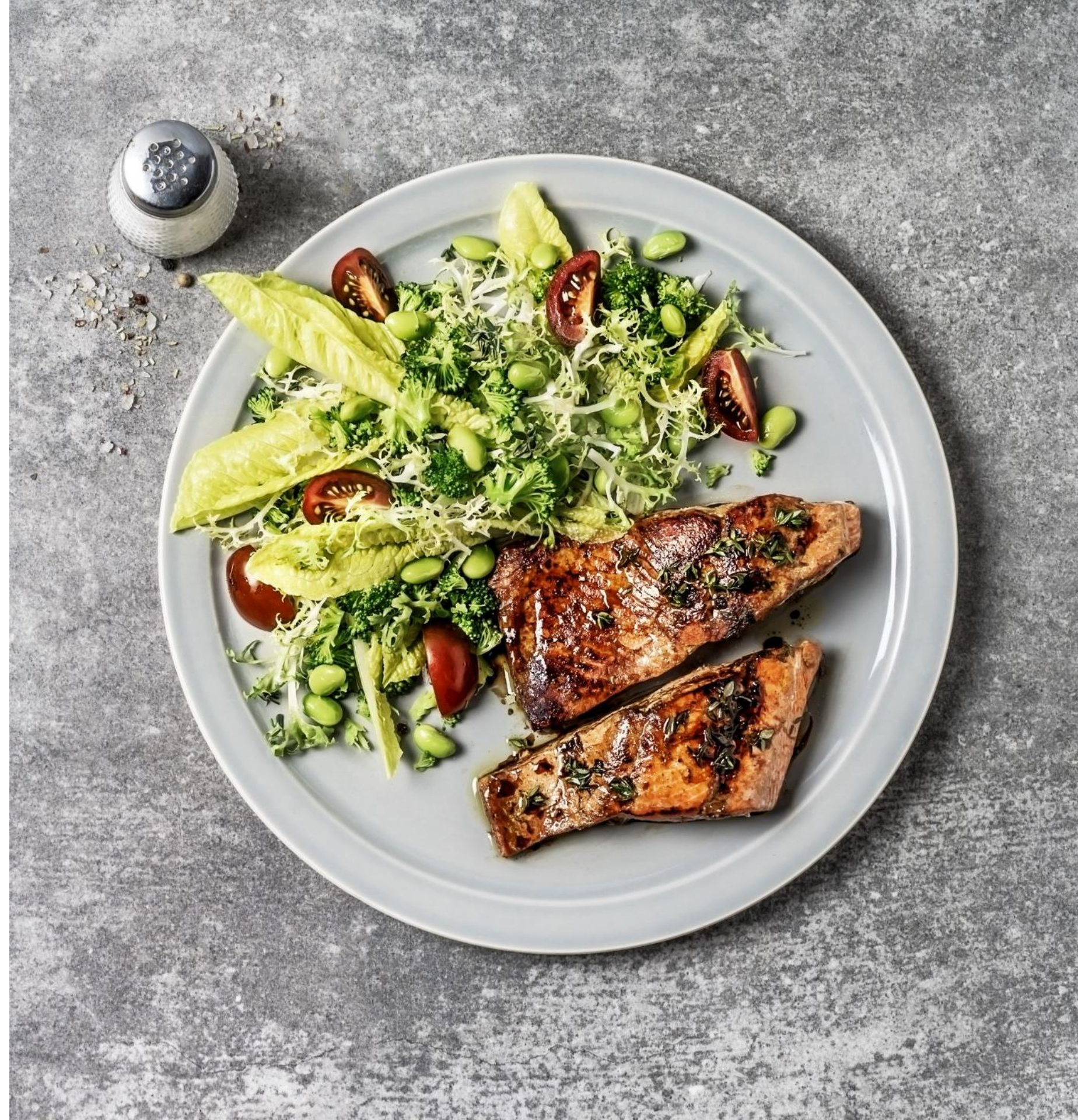
La Tarea: Sacar una foto del plato presentado y preguntar que alimentos contiene, la receta y luego crear otra pregunta para saber cuanto me cuesta preparar este plato para dos personas.

Indicaciones:

“[*Acá van tus preguntas*]

Uso práctico:

Incursionar en la preparación de platos o menús y sus costos.



Gimnasia Mental y Curiosidad

Concepto:

Mantener el cerebro activo es clave para el bienestar

Actividades con Gemini:

"Actúa como un doctor neurocientífico cognitivo. Recomienda 3 sitios web en idioma español de divulgación sobre desarrollo cognitivo y de la memoria para personas mayores de 60 años.

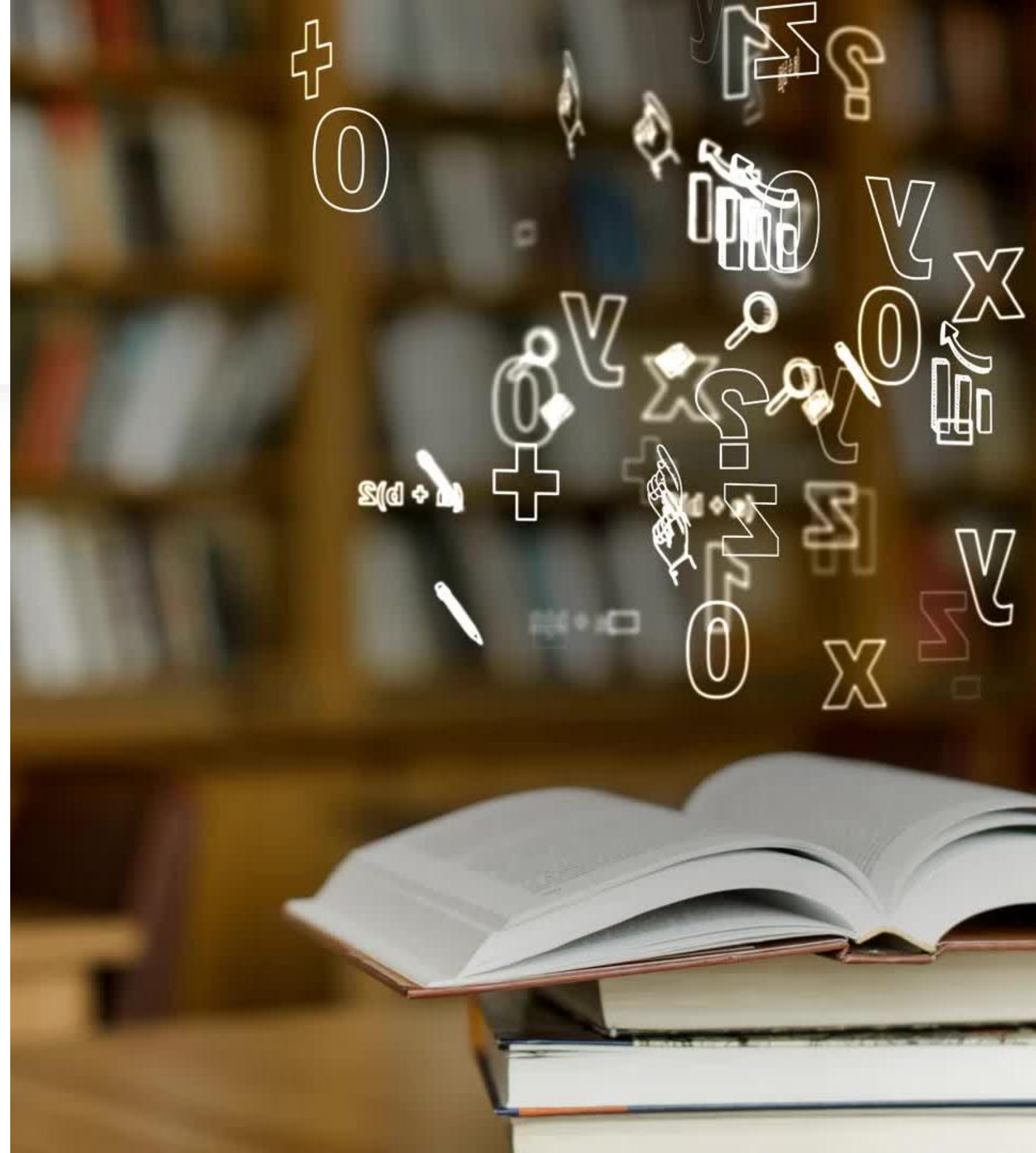
Por ejemplo:

<https://labpsi.mdp.edu.ar/>

<https://activalamente.es/>

<https://www.mnemos.com.ar/guias-y-ejercicios-para-una-mente-activa>

<https://www.ecognitiva.com/>"



Gimnasia Mental y Curiosidad

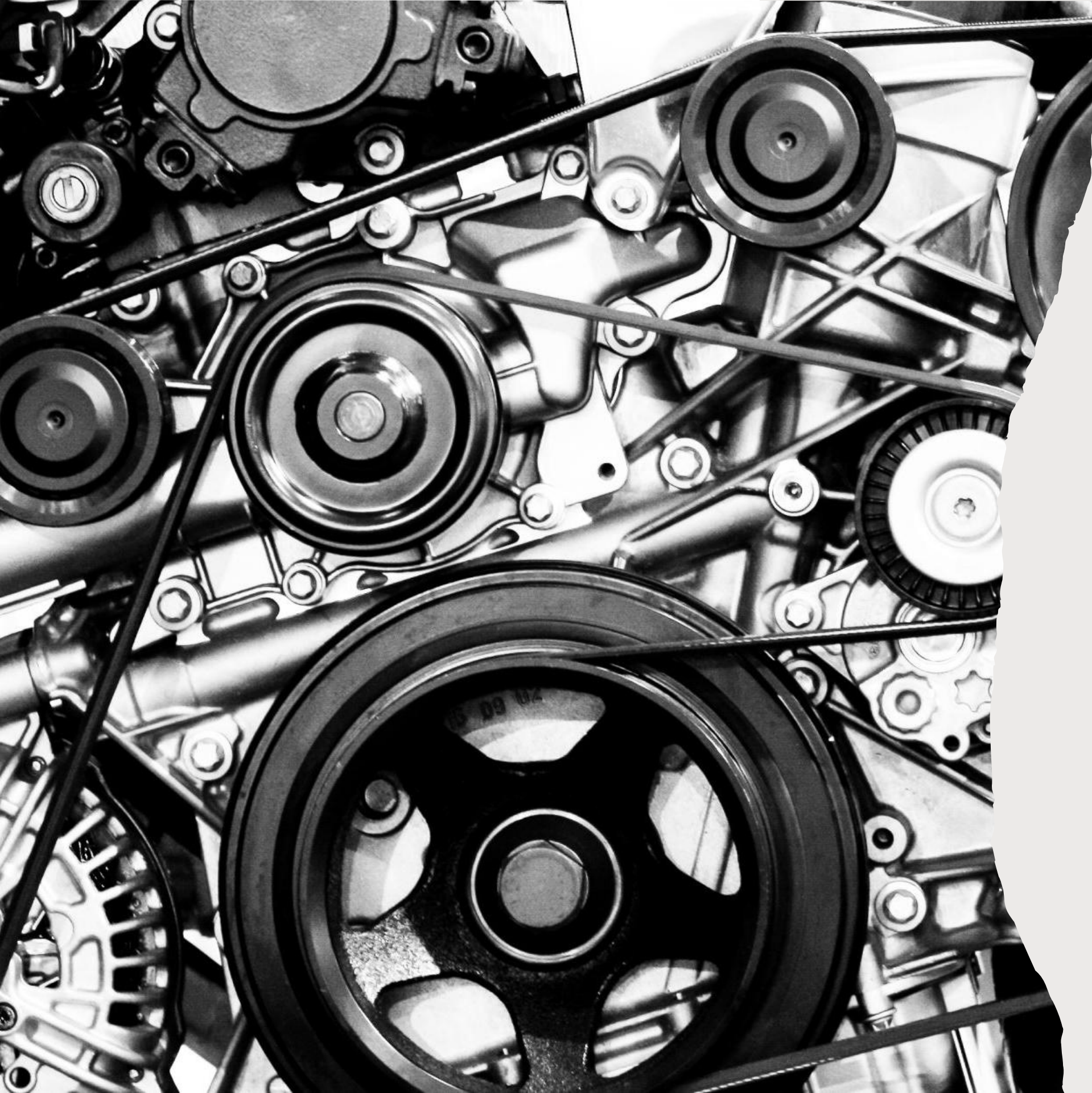
Mantener el cerebro activo es clave para el bienestar

Actividades con Gemini:

“Actúa como un historiador del Desarrollo educativo. Explica cómo ha cambiado la educación en la argentina desde hace 60 años cuando yo era niño. ¿Se podría hacer una comparación simulada con las pruebas PISA?”

“Actúa como un historiador y crítico de cine. Hazme un cuestionario de 5 preguntas sobre las mejores películas argentina de todos los tiempos a la fecha para ver cuánto conozco. Las preguntas en una escala de 1 a 5, deben ser de nivel medio. Lanza las preguntas de a una para dar tiempo a pensarlas”





La IA no es una Verdad Absoluta 🧠 🔍

Concepto:

Los chatbots de IA como Gemini o ChatGPT son "**motores de probabilidades**", no una enciclopedia verificada en tiempo real.

La Duda Razonable:

Aprender que si una respuesta suena "demasiado perfecta" o extraña, hay que dudar.

Frase clave:

La IA nos ayuda a buscar, pero nosotros somos los que decidimos qué es verdad.



ChatGPT Salud: La Revolución de la Inteligencia Artificial en la Medicina

Empoderamiento y Acceso del Paciente



Eficiencia y Precisión Profesional

72%
de médicos mejora su diagnóstico

Los facultativos aseguran que la IA aumenta significativamente su capacidad diagnóstica y eficiencia.

Aliado contra el "burnout" médico

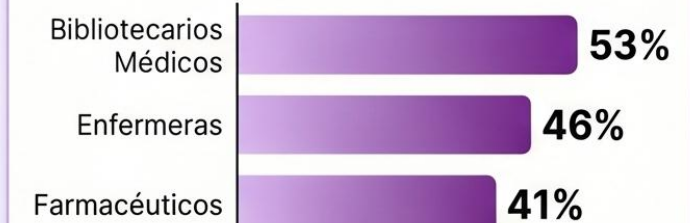
El 66% de médicos utiliza IA para automatizar tareas administrativas y facturación.



Privacidad bajo "HealthBench"

Datos cifrados y aislados, no utilizados para entrenar modelos lingüísticos principales.

Nivel de Adopción de la IA por Perfil Profesional





Entendiendo de Salud Analizar con precaución)

Concepto: A veces los prospectos de los medicamentos o los análisis clínicos tienen palabras difíciles.

La indicación Maestra:

"Actúa como un **médico comunicador** (Rol).
Explicame qué significa 'hipertensión arterial'
(Tarea) de forma muy sencilla y con una
analogía (Contexto/Formato)"

⚠ **Aviso importante**

La IA no es médico. Siempre consulta con un profesional antes de tomar decisiones sobre tu salud



Prompts para "Pensar Mejor" (Salud y Mente)

En lugar de preguntar "¿Qué tomo para el dolor?",
hay que pedir contexto y análisis:

Para entender un diagnóstico:

*"Actúa como experto referente de salud, en la guardia médica me dijeron que tengo [X]. **No quiero que me mediques nada**, quiero que me expliques cuáles son las 3 preguntas más importantes que debería hacerle en mi próxima consulta al medico especialista para entender mejor mi situación"*

Para evaluar bienestar mental:

"Siento algo de ansiedad por las noticias. Actúa como un guía de bienestar. ¿Qué actividades sencillas y comprobadas científicamente ayudan a reducir el estrés en personas de mi [edad]?"



+ El Método del Triángulo de Validación

Para temas de salud, aprender a no quedarse con la primera respuesta.

Se deben considerar tres cosas:

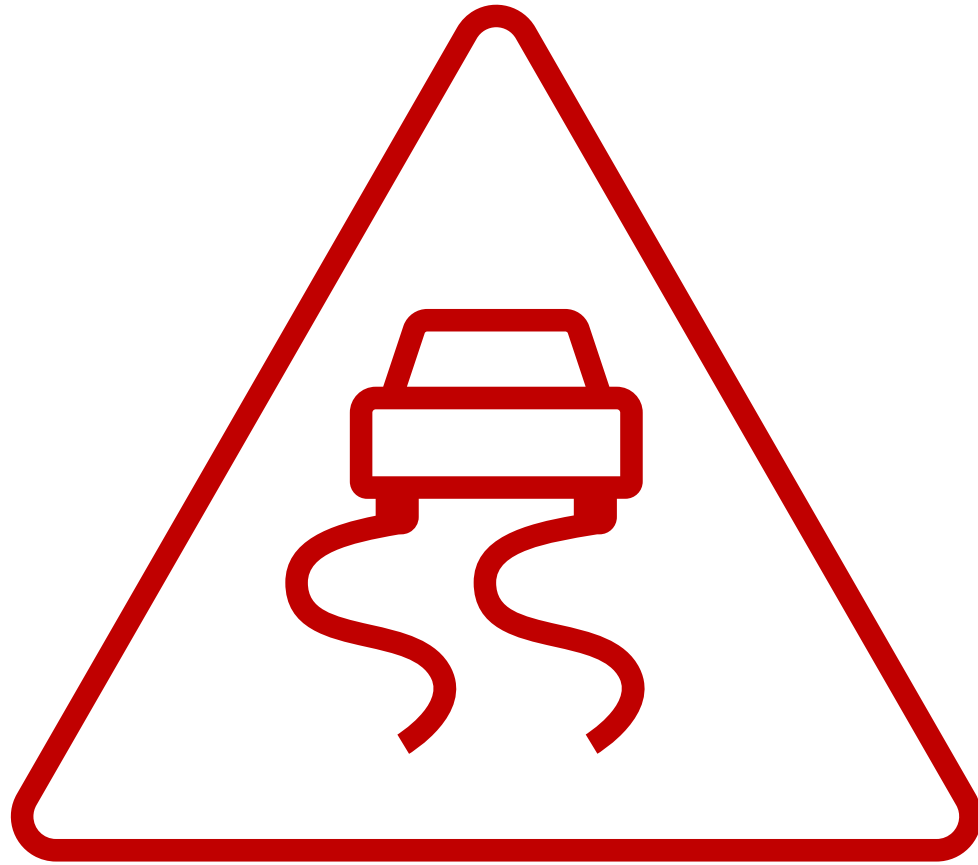


Preguntar: "¿Qué fuentes o instituciones respaldan esta información?"

Cruzar datos: Pedir: "Dame una opinión contraria o un punto de vista diferente sobre este tratamiento"

Consulta Externa: Buscar en sitios oficiales (OMS, Ministerios de Salud) o, lo más importante, preguntar a su médico de cabecera





Detectando Alucinaciones" en Salud ⚠

Ejemplo de prompt para aprender a ver las señales de alerta:
“

“Actúa cómo un comunicador en temas médicos. En un contexto donde debo detectar alucinaciones en salud, y señales de alerta, por ejemplo cifras exactas que parecen sospechosas lenguaje que suena alarmista o milagroso, recomendaciones de medicamentos específicos o dosis. Necesito que generes una respuesta real y una inventada para que los estudiantes iniciados de IA aprendan a notar la diferencia. Crea 3 ejemplos claros.”

Herramienta fundamental para usar la IA

El Pensamiento Crítico

Es la capacidad de pararte frente a una pantalla y preguntarte:
"¿Esto es verdad, es solo una opinión o es un invento?"

Imagina que el pensamiento crítico es un **filtro de seguridad** que instalas en tu mente.

En el mundo de la IA, **pensar críticamente es pasar del papel de "espectador" (que solo lee) al de "juez" (que evalúa)**. Es entender que, aunque la IA hable con mucha seguridad, no siempre tiene la razón.

"La IA nos ahorra el trabajo de escribir, pero no el trabajo de pensar".

El pensamiento crítico es lo que garantiza que el resultado final sea **tuyo** (con tu ética, tu verdad y tu estilo) y no simplemente un texto frío generado por una máquina.

PERSPECTIVA DEL PENSAMIENTO CRÍTICO: UN VIAJE METODOLÓGICO

1 IDENTIFICAR



Reconocer el problema o la afirmación.
¿De qué se trata esto?
¿Qué se afirma?

2 RECOPILAR INFORMACIÓN



Buscar datos de fuentes variadas y confiables.
¿Qué evidencia existe?
¿Dónde buscar?

3 ANALIZAR CON DUDA RAZONABLE



Desglosar la información.
¿Cómo se estructuran los argumentos? ¿Hay sesgos?

4 EVALUAR EVIDENCIA



Valorar la calidad y relevancia de los datos.
¿La evidencia respalda la afirmación? ¿Hay alucinaciones?

5 DETECTAR SEÑALES DE ALERTA



Reconocer alucinaciones en salud y otros temas.
¡Ojo con las promesas exageradas!

6 SINTETIZAR Y DECIDIR

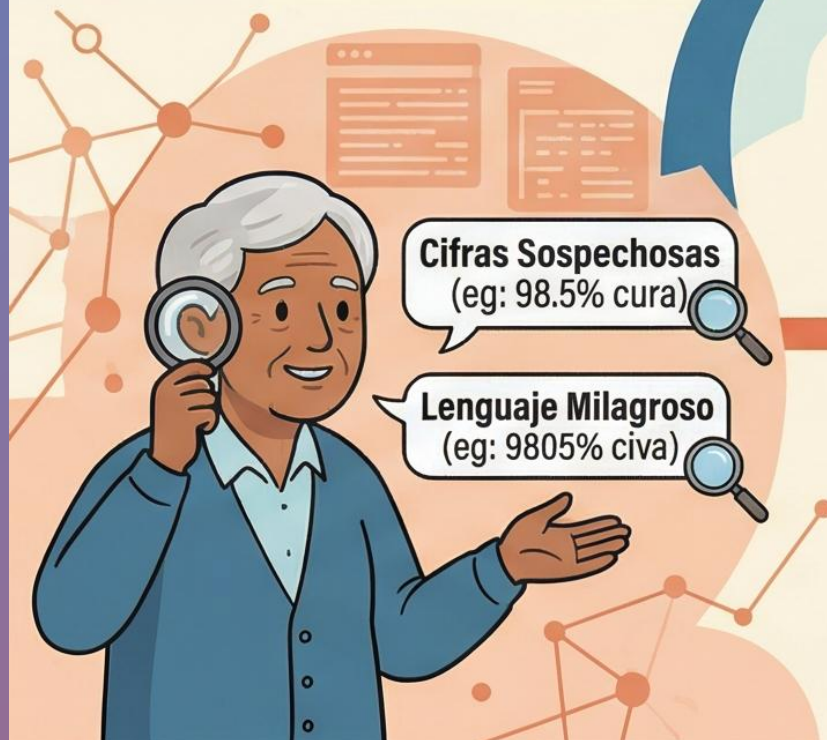


Unir las piezas. Formular una opinión informada.
¿Cuál es la conclusión más lógica?

7 COMUNICAR Y ACTUAR CON RESPONSABILIDAD



Compartir el resultado y usarlo para decidir.
¡Siempre validar temas críticos (salud, dinero) con profesionales humanos!





Actividad: La IA en mi día a día 🏠 ✨

Objetivo:

El Detective de Información 🕵️

En la siguiente instrucción deberás completar toda la indicación (prompt) usando la metodología de Rol, Tarea, Contexto y Formato, usando la perspectiva general de aplicación del pensamiento crítico

Instrucción:

Vamos a poner a prueba a Gemini o ChatGPT con un tema de salud común (ej: los beneficios del té de jengibre o el uso de aspirina).

Paso 1: Pide la información básica: "¿Qué beneficios tiene el [Tema] para la salud?"

Paso 2: Aplica la duda razonable: "Ahora dime, ¿qué contraindicaciones tiene esto para una persona que toma medicación para la presión?"

Paso 3: Pide validación: "¿En qué estudios o instituciones te basas para decirme esto?"

 Curso
Mi Asistente de
Inteligencia
Artificial

Fin de la session 3

