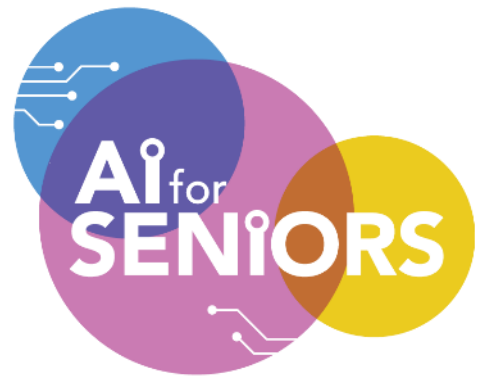




Sharing Knowledge, Bridging Generations

A photograph of an elderly couple smiling. The woman is wearing pink-rimmed glasses and the man is wearing clear-rimmed glasses. They are surrounded by several pink balloons against a light blue background.

KIT DE

HERRAMIENTAS DIGITALES DEL APRENDIZ

Como parte de los Recursos Educativos Abiertos sobre IA para seniors... Una herramienta para ayudarte en tu proceso de aprendizaje sobre la IA.

ÍNDICE



01	Introducción	03
02	El proyecto	05
03	Conoce a los socios	06
04	El curso “IA para seniors” o los recursos educativos abiertos (REA)	09
05	Resumen de los 5 módulos y las fichas de actividades	13
06	Gestión del tiempo recomendada	57
07	Enlaces y recursos útiles	58
08	Glosario	59



i

El icono del
dedo indica
un enlace en
el que se
puede hacer
clic



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



This license enables reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, so long as attribution is given to the creator. The license allows for commercial use. CC BY includes the following elements: BY: credit must be given to the creator.



01 | INTRODUCCIÓN

Kit de herramientas digitales “IA para seniors”

UTILIZA ESTE KIT DE HERRAMIENTAS PARA RECOPILAR LOS CONCEPTOS CLAVE DE NUESTRO CURSO A MEDIDA **IA para seniors (RECURSOS EDUCATIVOS ABIERTOS – REA)**

NUESTRO CONTENIDO GRATUITO SE PUEDE DESCARGAR EN:

La pestaña "recursos" de nuestra web



Este **kit de herramientas digitales** sigue el orden de **los cinco módulos** del curso “IA para seniors” (AI4S).

Este curso tiene como objetivo dotarles de habilidades claras y prácticas para comprender y utilizar la inteligencia artificial (IA) en la vida cotidiana. **Aprenderás a usar la IA y las herramientas digitales de forma segura, a aprovechar la IA para el seguimiento de la salud, la comunicación con familiares y amigos, y las herramientas domésticas inteligentes para mantener su independencia y a estar conectados.**

El curso también ofrece apoyo a formadores, grupos comunitarios y mentores más jóvenes con

enfoques didácticos sencillos y listos para usar.

A medida que avances por los módulos, se te guiará paso a paso para que ganes confianza, pruebes herramientas digitales útiles y comprendas cómo encaja la IA en un mundo digital en constante cambio y en una Europa más inclusiva.

¿Listo para empezar?

Únete a nuestra comunidad de aprendizaje en línea formada por personas mayores, educadores, organizaciones comunitarias y partes interesadas de Suecia, Irlanda, Dinamarca y España.

Sigue nuestro recorrido



02 | EL PROYECTO

"AI for Seniors" es una ambiciosa iniciativa europea diseñada para reforzar la inclusión digital ayudando a las personas mayores a comprender y utilizar con confianza la inteligencia artificial (IA) en su vida cotidiana. En esencia, el proyecto reúne a educadores, organizaciones y mentores para crear conjuntamente itinerarios de aprendizaje accesibles que hagan que la IA resulte comprensible, práctica y empoderadora. Al combinar el apoyo intergeneracional, actividades prácticas y recursos claros y fáciles de usar, «AI for Seniors» contribuye a que las personas mayores de toda Europa estén más capacitadas digitalmente, más conectadas y sean más resilientes.

Una misión basada en la inclusión

La misión de «AI for Seniors» es clara: **dotar a las personas mayores de la confianza, habilidades y resiliencia digital necesaria para prosperar en una sociedad impulsada por la inteligencia artificial.** Al proporcionar a las personas mayores, educadores y mentores recursos de aprendizaje sobre IA accesibles, prácticos y con una base ética, el proyecto aborda uno de los retos más urgentes de Europa: la creciente brecha digital. Por ello, el proyecto tiene como objetivo *dotar a las personas mayores de habilidades prácticas en IA que mejoren su independencia, bienestar y conexión social.*

Esta transformación es tecnológica y humana. AI4S refuerza la autonomía digital, reduce el aislamiento social y ayuda a las personas mayores a desenvolverse en las tareas cotidianas (desde la comunicación hasta la gestión de la salud) con mayor facilidad. Al fomentar la colaboración entre formadores, líderes comunitarios y mentores más jóvenes, el proyecto crea un ecosistema de apoyo en el que las personas mayores siguen siendo participantes activos en un mundo cada vez más digital.

Visión de una participación digital empoderada y a lo largo de toda la vida

«AI for Seniors» imagina una Europa en la que las personas mayores no se queden atrás, sino que se vean plenamente incluidas en las oportunidades que genera la IA. El proyecto promueve la inclusión digital a largo plazo impulsando prioridades clave de la UE: el aprendizaje permanente, la preparación

digital y la participación social. A través de módulos de aprendizaje, la formación de educadores y la tutoría intergeneracional, AI4S crea vías sostenibles para que los seniors se familiaricen con confianza con las nuevas tecnologías.

Esta visión se alinea con el compromiso del proyecto con *el aprendizaje permanente, la inclusión digital y las vías de aprendizaje sostenibles en materia de IA más allá de la educación formal.* Al basar su enfoque en los principios del aprendizaje de adultos y en la política digital de la UE, AI4S tiende un puente entre la innovación y la accesibilidad, garantizando que la IA se convierta en una herramienta de empoderamiento en lugar de exclusión.

A través de recursos prácticos, el aprendizaje basado en la comunidad y un fuerte enfoque en el bienestar, «AI for Seniors» ofrece soluciones reales a retos sistémicos. Refuerza la ciudadanía digital, fomenta un envejecimiento más saludable y conectado, y garantiza que las personas mayores sigan siendo colaboradores valiosos en un panorama digital en rápida evolución.



02 | EL PROYECTO



De la investigación a los recursos listos para usar

Lo valioso de “IA para seniors” es el conjunto de herramientas de aprendizaje prácticas y adaptadas a los seniors, diseñadas para fomentar la confianza en el uso cotidiano de la IA. Estos recursos sirven de apoyo a personas mayores, educadores, grupos comunitarios y mentores jóvenes en Suecia, Irlanda, Dinamarca y España.

Entre ellos se incluyen:

- **Un curso modular** compuesto por lecciones breves y basadas en la vida real, que abarcan la comunicación, el seguimiento de la salud, los conceptos clave del hogar inteligente, la navegación segura y cómo detectar estafas, todo ello redactado en un lenguaje sencillo y probado con personas mayores en entornos reales.
- **Una guía digital** con instrucciones paso a paso y actividades imprimibles, diseñada para entornos con pocos recursos tecnológicos, como bibliotecas, centros comunitarios y asociaciones. Estos materiales facilitan el aprendizaje a ritmo propio, las sesiones en grupos reducidos y sesiones individuales con jóvenes voluntarios.
- **Kits de herramientas para formadores**, que ofrecen instrucciones sencillas para impartirlos, consejos de accesibilidad y sesiones ya listas para usar, de modo que los encargados locales puedan impartir el aprendizaje sobre IA con confianza, incluso sin conocimientos técnicos.

Todos los recursos se traducirán y adaptarán a cada contexto local, garantizando que las personas mayores puedan aprender en su idioma y contexto preferidos. Los materiales se crean conjuntamente con los seniors y se perfeccionan para garantizar su claridad, relevancia y facilidad de uso.

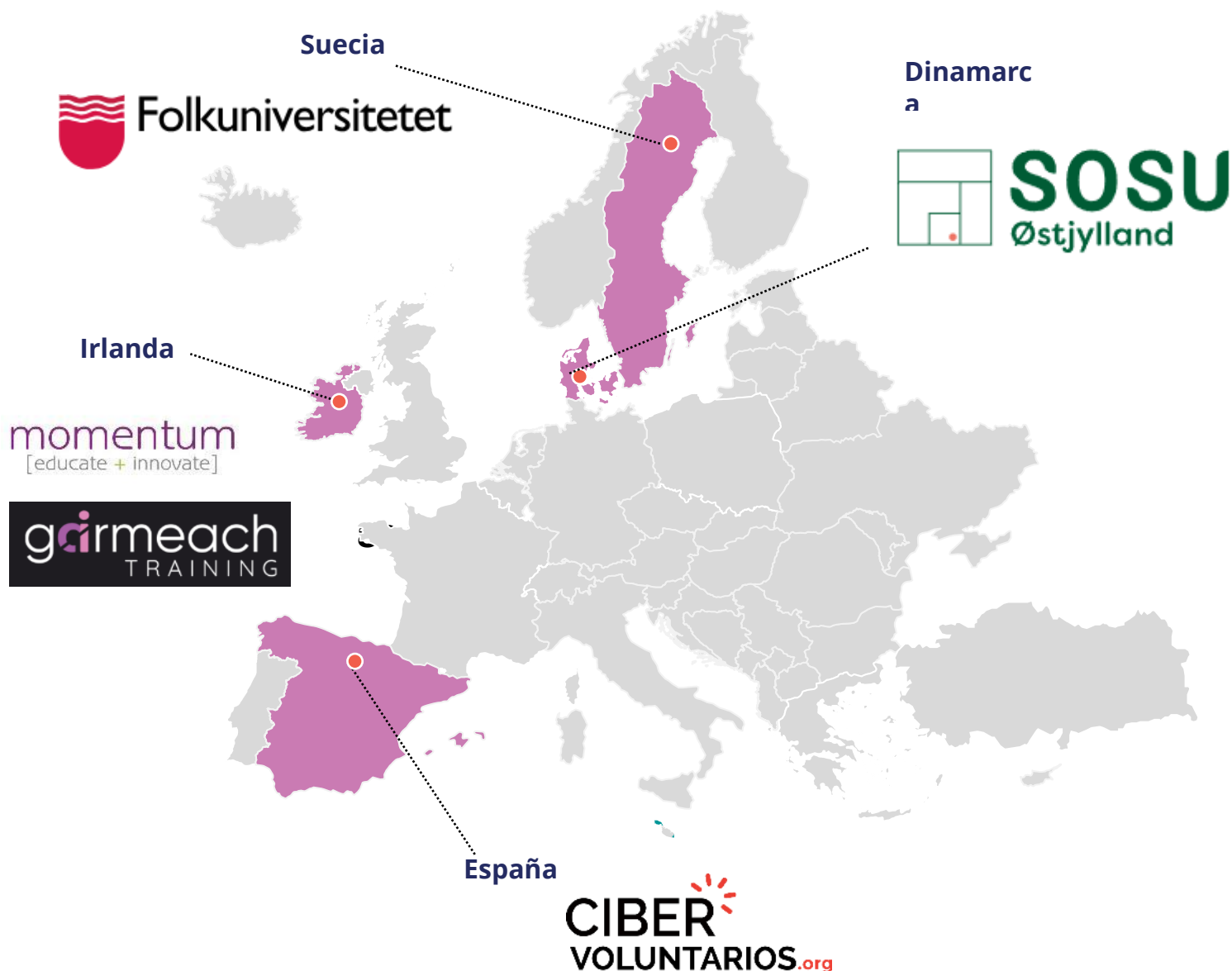
Cada elemento responde directamente a las necesidades identificadas por las personas mayores y los educadores, especialmente a la falta de materiales de aprendizaje sobre IA accesibles, fiables y prácticos, adaptados a las personas mayores. El resultado es un conjunto de recursos que hacen que la IA resulte útil, segura y empoderadora en la vida cotidiana.

03 | CONOCE A LOS SOCIOS

AI for Seniors – Consorcio:

La elección de los países socios en “IA para seniors” es deliberada: con presencia en Suecia, Dinamarca, Irlanda y España, el consorcio aúna el liderazgo nórdico en innovación digital, sólidas tradiciones de educación de adultos basadas en la comunidad y una amplia experiencia en formación inclusiva en TIC. Al trabajar en estos contextos tan diversos, se garantiza

que los recursos que creamos reflejen un enfoque verdaderamente europeo de la alfabetización en IA para personas mayores: práctico, ético, accesible y basado en las necesidades reales de la comunidad. Esta colaboración nos permite diseñar un aprendizaje que no solo sea técnicamente sólido, sino también profundamente humano, asegurando que todas las personas mayores tengan la oportunidad de aprender, participar y prosperar en la era de la IA.

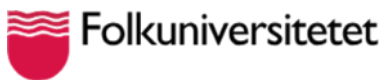


03 | CONOCE A LOS SOCIOS



01

Folkuniversitetet (Suecia)



Aportación:

- Socio coordinador de AI4S, responsable de el diseño conjunto de los módulos de aprendizaje sobre IA adaptados a los seniors, garantizar la calidad pedagógica y orientar el enfoque del proyecto, desde la investigación a la práctica, para los formadores de adultos.
- También lidera la difusión a nivel nacional en toda Suecia y apoya la formación de los educadores y la participación de las personas mayores.

¿Qué experiencia aportan?

- Décadas de experiencia en educación de adultos, atendiendo a más de 140 000 alumnos al año. Su trayectoria en enseñanza basada en las TIC y en programas centrados en las personas mayores garantiza que los recursos de AI4S sean prácticos, accesibles y basados en las necesidades reales del aprendizaje de adultos.
- Su liderazgo garantiza un sólido control de calidad y la alineación con las prioridades de la UE en materia de aprendizaje permanente

02

Momentum (Irlanda)



Aportación:

- Se especializa en el diseño de planes de estudios y la creación de contenidos para adultos y la formación continua en materia de inclusión social y competencias digitales.
- Traduce la investigación en recursos claros, prácticos y listos para usar destinados a personas mayores, educadores y mentores juveniles.
- Dirige las estrategias de imagen de marca, comunicación y difusión de W2W.

¿Qué experiencia aportan?

- Momentum garantiza que los recursos educativos abiertos (REO) sean sólidos desde el punto de vista pedagógico, visualmente atractivos, accesibles y ampliamente difundidos. Su experiencia en educación de adultos garantiza que los recursos sean pertinentes y estén orientados al usuario.
- Su amplia experiencia en proyectos de innovación financiados por la UE garantiza la calidad, la escalabilidad y el impacto.

03 | CONOCE A LOS SOCIOS



03

SOSU Østjylland (Dinamarca)



Aportación:

- Desarrolla actividades de aprendizaje sobre IA basadas en la práctica y en contextos sociales y sanitarios reales.
- Ofrece información sobre las necesidades de apoyo diarias de los seniors, garantizando que los materiales reflejen estos entornos.
- Contribuye a la puesta en marcha de proyectos piloto, a la evaluación y perfeccionamiento de los recursos con grupos de alumnos diversos.

¿Qué experiencia aportan?

- Más de 25 años de experiencia en la formación de profesionales de los ámbitos social y sanitario, incluidos aquellos que trabajan directamente con personas mayores.
- Profundo conocimiento de las necesidades de accesibilidad, seguridad y competencias digitales de los seniors en entornos asistenciales.
- Experiencia en el trabajo con alumnos de diferentes orígenes culturales y edades, lo que garantiza enfoques formativos inclusivos y adaptables.

04

Fundación Cibervoluntarios (España)



Aportación:

- Líder en participación intergeneracional y comunitaria, refuerza el modelo de mentoría intergeneracional a través de su amplia red de voluntarios.
- Ofrece talleres de IA accesibles, impartidos por voluntarios, y sesiones de sensibilización.

¿Qué experiencia aportan?

- Amplia experiencia en la formación en competencias digitales a usuarios vulnerables y con poca autoconfianza, a través de una amplia red de voluntarios especializados en el apoyo comunitario en materia de TIC.
- Métodos contrastados para hacer que la tecnología sea accesible, segura y que fomente la confianza entre las personas mayores.
- Gran capacidad para la divulgación y la participación ciudadana.

05

Gairmeach Training Ltd. (Irlanda)



Aportación:

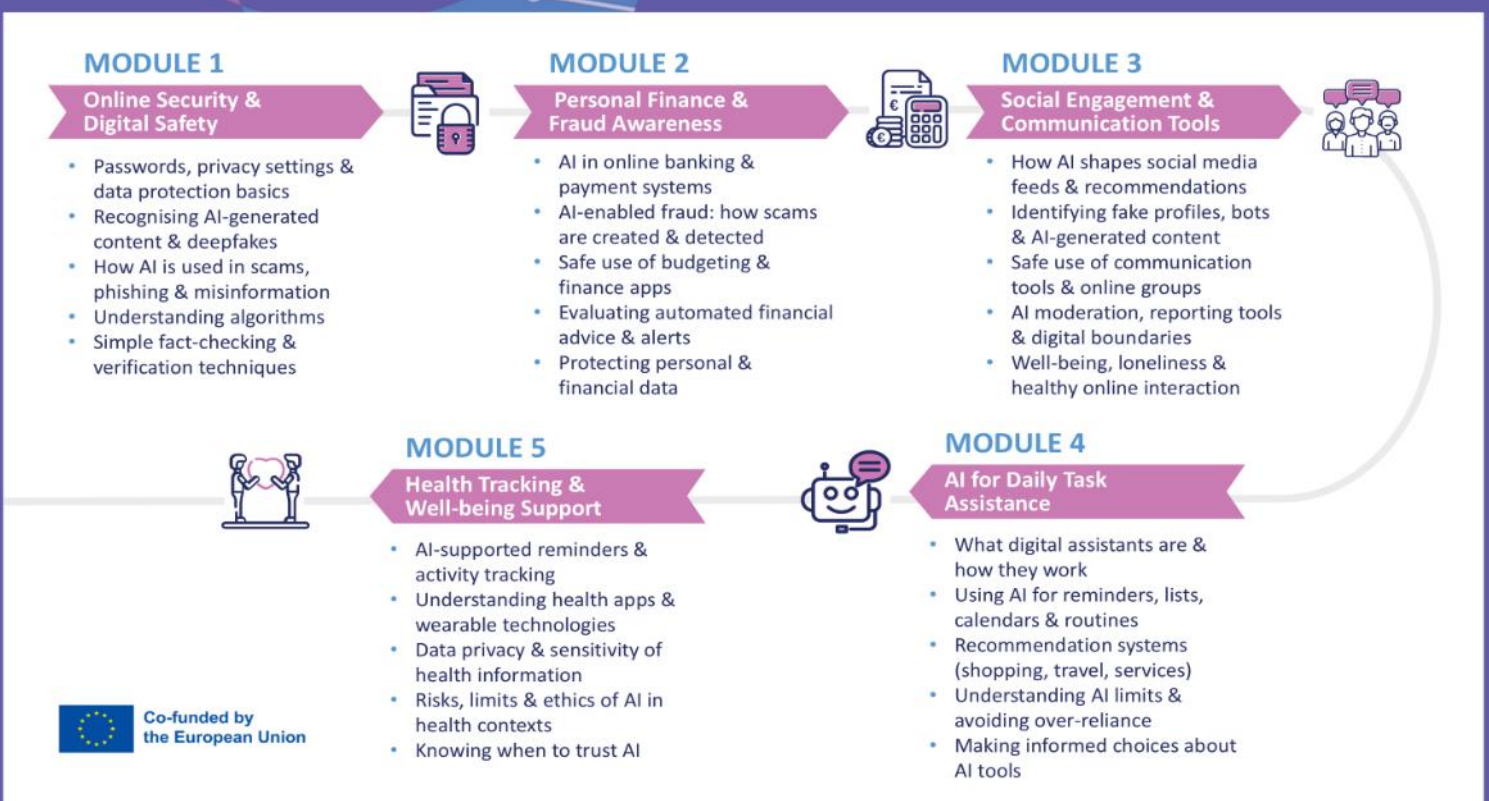
- Actúa como socio técnico de AI4S, desarrollando herramientas de IA adaptadas a las personas mayores y aplicaciones de aprendizaje digital.
- Apoya la integración de temas relacionados con la IA en los programas de educación para adultos y formación profesional.

¿Qué experiencia aportan?

- Equipo multidisciplinar de diseñadores instruccionales y desarrolladores especializados en la aplicación de la IA en la educación de adultos y la formación profesional.
- Gran capacidad para desarrollar herramientas digitales fáciles de usar y aplicaciones de aprendizaje electrónico.
- Experiencia en la gestión del cambio organizativo para facilitar la adopción de programas de alfabetización digital.

04 | EL CURSO DE IA PARA PERSONAS MAYORES

THE LEARNING JOURNEY



El curso “IA para seniors” (AI4S) y los Recursos Educativos Abiertos (REA) se han desarrollado para dotarte, como alumno, de los conocimientos, herramientas y confianza necesarios para moverte con soltura en el mundo de **la inteligencia artificial**.

Nuestra misión es garantizar que los seniors no sean meros observadores de la revolución digital, sino participantes activos e informados.

Los **cinco módulos gratuitos y flexibles** presentan habilidades prácticas esenciales en IA adaptadas a la vida cotidiana y al bienestar. Abarcan tres objetivos:

- Independencia
- Confianza
- Inclusión

Tanto si eres un estudiante, un educador o un voluntario de la comunidad, estos recursos educativos están diseñados para desmitificar las tecnologías emergentes, despertar la curiosidad digital y fomentar la participación social entre generaciones.

Este **kit de herramientas digitales para el aprendizaje** complementa los módulos en línea al ofrecer un espacio para reflexionar, documentar tu progreso y aplicar las herramientas de IA a tu rutina diaria. Te anima a explorar posibilidades a tu propio ritmo y a dar pasos significativos en tu camino hacia el empoderamiento digital.

REAs

Los Recursos Educativos Abiertos (REA) son materiales didácticos gratuitos que cualquiera puede utilizar, compartir y adaptar. Pueden incluir vídeos, fichas de trabajo, planes de clase y herramientas interactivas, todos ellos diseñados para facilitar el aprendizaje sin costes ni restricciones de acceso. Contribuyen a que la educación sea más abierta, flexible y accesible para todos.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- **Acceso gratuito y abierto:** disponibles para todo el mundo, sin coste, sin necesidad de iniciar sesión y sin barreras.
- **Modulares y flexibles:** 5 módulos independientes que se pueden seguir en cualquier orden y a tu propio ritmo.
- **Enfoque práctico:** Basados en ejemplos y herramientas de la vida real, con casos prácticos y situaciones **reales**.
- **Interactivos y visuales:** con vídeos, gráficos y actividades para adaptarse a diferentes estilos de aprendizaje.
- **Desarrollo de habilidades:** abarca áreas clave como la seguridad digital, las finanzas digitales y la prevención del fraude, las relaciones sociales y la comunicación, así como los usos de la IA en la salud, el bienestar y las tareas cotidianas.
- **Relevancia local:** inspirado en los retos locales a los que se enfrentan los seniors en toda Europa, con herramientas y sugerencias que pueden adaptarse a tu vida o a tu entorno comunitario.
- **Orientado a la acción:** Anima a los alumnos a reflexionar, planificar y dar pasos hacia la aceptación y el uso de la tecnología digital.
- **Apto para todos:** Diseñado para personas mayores, educadores, grupos comunitarios y cualquier persona interesada en la IA para su uso diario y como ayuda.

GRUPOS DESTINATARIOS

El curso "IA para seniors"(AI4S) se ha diseñado con un enfoque multifacético para garantizar que el aprendizaje sea accesible, cuente con el apoyo necesario y resulte socialmente atractivo.

Grupo destinatario principal: personas mayores (seniors)

El plan de estudios está pensado, ante todo, para seniors que desean mantenerse activos e independientes en un mundo cada vez más digital. Los módulos están diseñados para adaptarse a su situación actual, transformando la IA en una herramienta práctica para el día a día. Tanto si desea proteger sus finanzas digitales, controlar su salud o, simplemente, mantenerse conectado socialmente, estos recursos le permiten tomar el control de su vida digital.

Grupo destinatario secundario: la red de apoyo (formadores y mentores)

Como creemos que el aprendizaje es más eficaz cuando se comparte, los módulos de AI4S también sirven como un *kit de formación* completo para quienes prestan apoyo a los seniors

- **Educadores de adultos y líderes comunitarios:** Los formadores de bibliotecas, centros comunitarios y ONG pueden utilizar los recursos educativos abiertos (REA) como un plan de formación estructurado para impartir talleres y clases de alfabetización digital.
- **Adultos más jóvenes** (familiares y voluntarios): Los módulos ofrecen una guía para que los nietos, hijos o voluntarios más jóvenes actúen como mentores digitales. En lugar de limitarse a *arreglar el ordenador* a un familiar, estos recursos proporcionan las herramientas y el enfoque pedagógico necesarios para enseñarle a utilizar la IA con confianza y seguridad.



Algunas instrucciones generales para el curso

A continuación te ofrecemos algunas instrucciones (que puedes seguir o no) para que tu experiencia de aprendizaje sea lo más sencilla posible.

- Se estima que este curso tiene una duración de entre 10 y 20 horas.
- Puedes distribuir estas horas como prefieras y según tu horario. Te recomendamos que le dediques una hora al día de lunes a viernes y que descanses los fines de semana.
- Ten en cuenta que el curso completo consta de más de 200 diapositivas. Esto significa que, si dedicas una hora al día, tendrás que repasar entre 10 y 15 diapositivas. Este curso se ha diseñado para un aprendizaje flexible, así que si solo dispones de 15 minutos libres, accede a las diapositivas desde tu teléfono o tablet... todo cuenta.
- También debes saber que a lo largo del curso encontrarás documentos y vídeos que tienen una duración determinada. En ese caso, no dudes en reducir el número de diapositivas y dedicar exclusivamente el tiempo que hayas programado.
- Por último... Todos tenemos días en los que estamos más cansados que otros. Así que, si un día no participas en el curso, no pasa nada. Te mereces descansar. Te pondrás al día, ¡pero por favor, no te rindas!

Consejos de estudio que llevarán tu aprendizaje a otro nivel

1 **Cómprate un cuaderno** solo para el curso. Anota todo lo que te parezca interesante. Así podrás volver a consultarlo cuando quieras.

2 Pon en práctica lo que has aprendido. En el curso encontrarás una amplia **variedad de ejercicios fáciles de aplicar**. Aprovecha esta oportunidad y pruébalos aquí, en **la sección 5**.

3

Crea tu propio **esquema mental**. Un mapa mental resume y organiza las ideas. Si lo haces bien, te puede ahorrar muchas horas de estudio.

4

La mejor forma de aprender es ser curioso y activo. **Hazte preguntas** sobre los temas e intenta responderlas por tu cuenta. Haz clic en los enlaces para ampliar información y profundizar más. El icono del dedo indica dónde se puede hacer clic.

5

Y, sobre todo, no te olvides de disfrutar. Aprender cosas nuevas es una experiencia maravillosa, tengas la edad que tengas.



UN PEQUEÑO AVANCE CADA DÍA SE CONVIERTE EN GRANDES RESULTADOS



66



05 | Resumen de los 5 módulos y hojas de actividades

Las siguientes diapositivas presentan cada uno de los módulos del curso, junto con ejercicios sencillos y ejemplos de la vida real. Cada actividad está diseñada para ayudarte a practicar de forma segura, ganar confianza en el ámbito digital y aplicar tus nuevas habilidades de inmediato. Ve avanzando por los módulos en el orden que prefieras.



Módulo 1: RESUMEN Y EJERCICIOS

MÓDULO 1	Seguridad en línea y seguridad digital
Descripción general	Este módulo te ayuda a sentirte más seguro y con más confianza al utilizar Internet, tu teléfono o cualquier herramienta basada en la IA. Se centra en los aspectos cotidianos que más importan: proteger tu información, detectar estafas y saber en qué puedes confiar en Internet. Está diseñado para ayudarte a mantener el control, evitar engaños o información falsa y sentirte más seguro en Internet.
Objetivos de aprendizaje	Al finalizar este módulo, serás capaz de: • Reconocer riesgos habituales en Internet, como las estafas, la desinformación y los contenidos generados por IA que no son seguros • Aplicar prácticas básicas de privacidad, contraseñas y seguridad de los dispositivos • Evaluar la fiabilidad de la información en línea y reconocer contenidos manipuladores o engañosos
Temas tratados	■ Conceptos básicos sobre contraseñas, ajustes de privacidad y protección de datos ■ Comprender cómo los algoritmos rastrean el comportamiento y personalizan el contenido ■ Reconocer imágenes, textos y deepfakes generados por IA ■ Técnicas sencillas de verificación de datos y de fuentes
Ejercicios recomendados	Diapositiva 20 – Comprobación de seguridad: contraseñas, actualizaciones y ajustes de privacidad Diapositiva 36 – Actividad basada en un escenario: reconocer los deepfakes Diapositiva 43 – Detectar la diferencia (real o IA)
Vídeos y podcasts recomendados	• Ajustes de privacidad de WhatsApp que debes cambiar por seguridad y protección • Cómo hacer que Facebook sea totalmente privado en 2026 • Ajustes de privacidad de Instagram que DEBES cambiar hoy mismo • Cómo borrar la caché y las cookies en Google Chrome (actualización de 2025) • Cómo borrar las cookies en Android • Cómo borrar o eliminar las cookies en un iPhone (2025) • Cómo borrar las cookies en Microsoft Edge [Guía completa de 2026]
Más información	Snopes.com: El sitio web más antiguo y famoso dedicado a desmontar leyendas urbanas y rumores de Internet. FullFact.org: Ideal para verificar afirmaciones políticas y estadísticas «oficiales». FactCheck.org: Excelente para afirmar afirmaciones sobre salud y ciencia.

[illegible]

Módulo 1 - EJERCICIO 1

Tu clave digital: frases de contraseña seguras

1. La receta de la frase de contraseña

Olvídate de letras aleatorias como Xy7!kP2. En su lugar, elige entre 3 y 4 palabras aleatorias que cuenten una historia. Así te resultará fácil de recordar, pero muy difícil de adivinar para un ordenador.

Azul + Jardín + Silla + 26

CONSEJO: Dale un giro: añade una **letra mayúscula** y un **número** al final para que sea aún más segura.

2. Dos cosas que debes **evitar**

- **La trampa de los nietos:** nunca utilices nombres ni fechas de nacimiento (Ej: Linda1955). Los estafadores pueden encontrar esta información en redes sociales.
- **El reincidente:** nunca utilices la misma contraseña para tu banco que para Facebook. Si se rompe una cerradura, el ladrón tiene la llave de todo.

3. El gestor de contraseñas (tu caja fuerte digital)

No hace falta que recuerdes 50 claves diferentes. Un gestor de contraseñas (como Apple Passwords, Google Password Manager o Bitwarden) funciona como una **agenda digital**. Almacena todas tus claves protegidas por una frase de acceso maestra. ¡Solo tienes que recordar esa única clave!

4. Crea tu contraseña maestra

Utiliza los espacios que hay a continuación para practicar la creación de tu nueva y segura frase de contraseña maestra:

Escríbela aquí para probarla y, a continuación, guárdala de forma segura en tu gestor de contraseñas

Lista de comprobación de contraseñas

- ☐ ¿Tiene al menos 12 caracteres?
- ☐ ¿Es única (no se utiliza en ningún otro sitio)?
- ☐ ¿Te resulta fácil de recordar, pero no tiene sentido para un desconocido?

Módulo 1 - EJERCICIO 2:

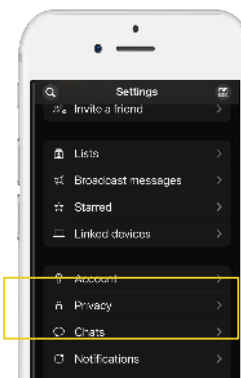
Cómo ajustar la configuración de privacidad en WhatsApp



Sigue esta sencilla guía para ajustar tu configuración de privacidad y asegurarte de que solo las personas que conoces puedan ver tu información personal.

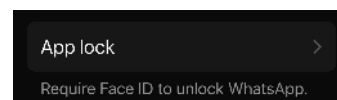
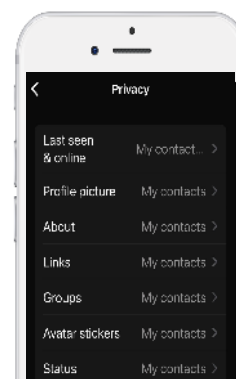
A. Abrir la configuración de privacidad

1. Abre la aplicación de WhatsApp en tu teléfono.
2. Fíjate en la parte inferior derecha de la pantalla.
3. Pulsa en el icono de Ajustes (un engranaje).
4. Pulsa en «Privacidad».



B. Ajustes clave que debes configurar

- **Foto de perfil e información personal:** pulsa sobre estas opciones para cambiarlas a «Mis contactos». Así evitarás que personas desconocidas vean tu foto o tu estado personal.
- **Grupos:** Toca «Grupos» y configúralo en «Mis contactos». Así te aseguras de que nadie pueda añadirte a un grupo al azar sin tu permiso.
- **Bloqueo de la aplicación:** (desplázate hacia abajo en la página) Actívalo para que se requiera tu huella dactilar o el reconocimiento facial para abrir WhatsApp. Esto añade una capa de seguridad física.



C. ¿Necesitas más ayuda?

Si prefieres verlo en vídeo, puedes seguir este tutorial:

<https://www.youtube.com/watch?v=4pvtGyWRaO8>

Consejo: WhatsApp nunca te pedirá dinero ni te enviará «códigos de verificación» por mensaje a menos que tú lo hayas solicitado

Módulo 1 - EJERCICIO 3:

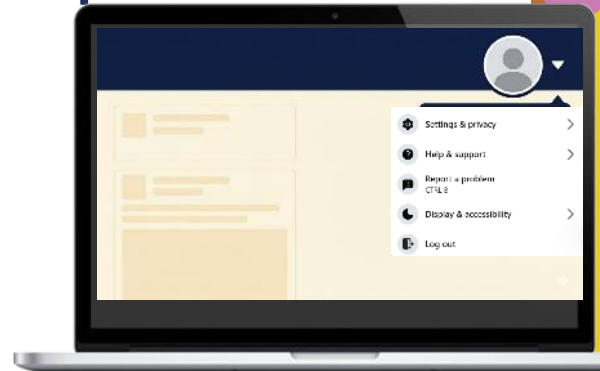
Cómo ajustar la configuración de privacidad en Facebook



Facebook cuenta con una herramienta llamada «**Revisión de privacidad**» que te guía paso a paso por todo el proceso. Sigue estos pasos para que tu cuenta sea más segura.

A. Cómo abrir la configuración de privacidad

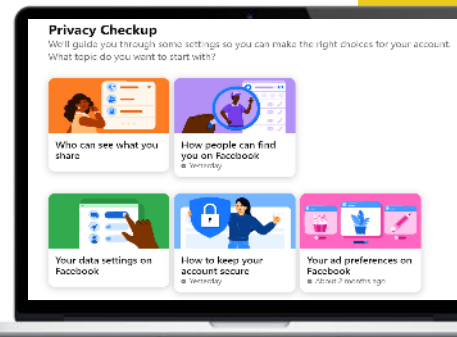
1. Inicia sesión en Facebook con tu ordenador.
2. Haz clic en tu foto de perfil, en la esquina superior derecha.
3. En el menú, selecciona «Configuración y privacidad» (icono del engranaje)
4. Haz clic en «Revisión de privacidad».



B. Ajustes clave que modificar

Sigue las instrucciones y elige esta configuración:

- **Quién puede ver lo que compartes:** configura tu número de teléfono, correo electrónico y dirección según «Solo yo» o «Amigos».
- **Publicaciones e historias:** configúralo en «Amigos» para que solo conocidos puedan ver lo que compartes.
- **Limitar publicaciones anteriores:** esta opción permite ocultar tus antiguas publicaciones al público en general.
- **Cómo pueden encontrarte los demás:** cambia «Quién puede enviar solicitudes de amistad» a «Amigos de amigos» si quieres ser más precavido. Desactiva el acceso a «Motores de búsqueda» para que nadie pueda encontrar tu perfil buscando tu nombre en Google.



C. ¿Necesitas más ayuda?

Si quieres ver los pasos en acción, echa un vistazo a este tutorial:

<https://www.youtube.com/watch?v=4pvtGyWRaO8>

Consejo: Facebook actualiza sus ajustes con frecuencia. Utilizar la herramienta «**Revisión de privacidad**» es la mejor forma de mantener la seguridad

Módulo 1 - EJERCICIO 4:

Cómo ajustar la configuración de privacidad en Instagram

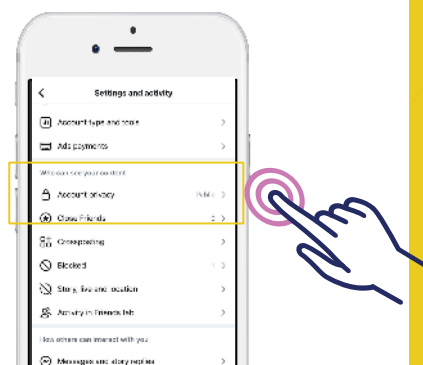


Instagram es genial para compartir fotos, pero puede revelar mucha información si no tienes cuidado. Sigue estos pasos para que tu cuenta sea más segura.

A. El paso más importante: cuenta privada

Estos pasos garantizan que solo las personas que tú apruebes puedan ver tus fotos.

1. Abre la aplicación de Instagram y pulsa tu foto de perfil en la esquina inferior derecha.
2. Toca las tres líneas horizontales (≡) de la esquina superior derecha para acceder a «Configuración y actividad».
3. Pulsa en «Privacidad de la cuenta».
4. Activa «Cuenta privada».



B. Otros ajustes clave que debes configurar

- **Estado de actividad:** En «Mensajes y respuestas a historias», desactiva «Mostrar estado de actividad». Esto evita que los demás vean cuándo estás conectado.
- **Etiquetas y menciones:** Ve a «Etiquetas y menciones» y selecciona «Aprobar etiquetas manualmente». Esto evita que personas desconocidas te etiqueten en fotos no deseadas.
- **Permisos de sitios web:** revisa los «Permisos de sitios web de la app» y desconecta toda app que no reconozcas.



C. ¿Necesitas más ayuda?

Si quieres ver los pasos en acción, echa un vistazo a este tutorial:

<https://www.youtube.com/watch?v=5DAbYSxQ3-E>

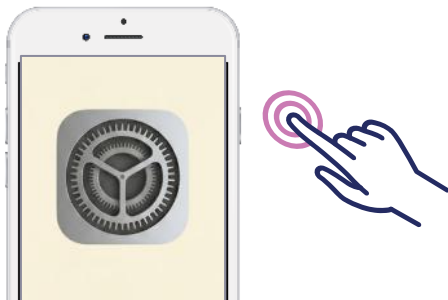
Consejo: Facebook actualiza sus ajustes con frecuencia. Utilizar la herramienta «**Revisión de privacidad**» es la mejor forma de mantener la seguridad

Módulo 1 - EJERCICIO 5:

Desactivar los permisos de las aplicaciones: evitar que «escuchen» sin necesidad.

Puede parecer que tu móvil te escucha, pero a menudo son apps que acceden a demasiadas funciones, como el micrófono o la ubicación. Tú tienes el poder de detenerlas

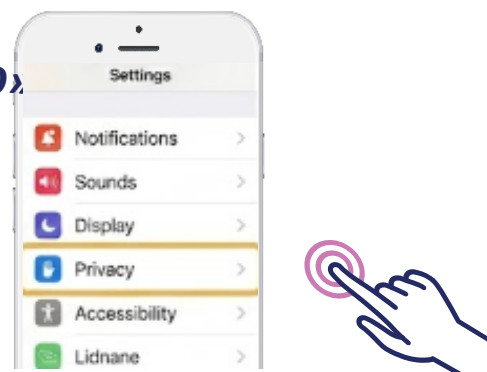
Paso 1: Abre la aplicación **AJUSTES** en tu teléfono o tablet



Paso 2: «**PRIVACIDAD Y SEGURIDAD**»

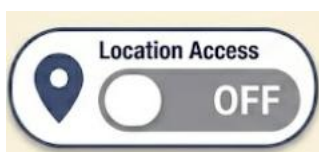
En Privacidad y Seguridad, encontrarás:

- **Servicios de localización**
- **Seguimiento**
- **Micrófono**



Paso 3: Comprueba y gestiona el acceso de las aplicaciones

En «Servicios de localización», «Seguimiento» y «Micrófono», puedes seleccionar qué aplicaciones necesitan acceso. Utiliza los interruptores para desactivar aquellas funciones que una aplicación no necesita para funcionar.



Consejo 1: Una linterna o una aplicación de calculadora NO necesitan **la ubicación** ni el **micrófono**. Si te lo solicitan, **desactívalas**.

Consejo 2: Sigue la **regla de oro**: si una aplicación no necesita acceso a la ubicación, al micrófono o al seguimiento para cumplir su función, no debería tenerlo.

Módulo 1 - PLANTILLA DE EJERCICIO 6:

Comprobación de actualizaciones del dispositivo

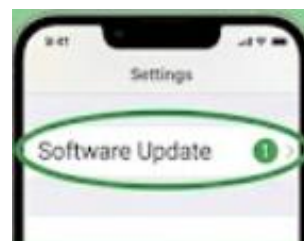
Tu teléfono o tablet necesita *revisiones* periódicas, llamadas «actualizaciones», para seguir funcionando **con rapidez y seguridad**

Paso 1: Abre la aplicación **AJUSTES** en tu teléfono o tableta



Paso 2: Busca «**ACTUALIZACIONES**» o «**GENERAL**»

Cualquiera de las dos opciones te llevará a “Actualizaciones de software”



Paso 3: Instala la actualización y activa las «Actualizaciones automáticas»

En ocasiones, se pedirá que conectes tu dispositivo a una fuente de alimentación y que estés conectado a una red Wi-Fi para instalar la actualización. Sigue las instrucciones



Consejo 1: Si tu dispositivo te pide que instales una actualización, acéptala. Las actualizaciones corrigen las brechas de seguridad que los estafadores intentan aprovechar.

Módulo 2: RESUMEN Y EJERCICIOS

MÓDULO 2	Finanzas personales y concienciación sobre el fraude
Resumen	Este módulo introduce a los alumnos en la gestión segura del dinero en un mundo digital. Explica cómo funcionan la banca en línea, los sistemas de pago y las aplicaciones financieras, al tiempo que destaca los riesgos crecientes de estafas y fraudes, incluidos aquellos potenciados por la inteligencia artificial. Se centra en fomentar la confianza, la concienciación y los hábitos seguros a la hora de gestionar las finanzas personales en línea.
Objetivos de aprendizaje	● Utilizar con confianza la banca en línea y las herramientas de pago ● Reconocer las estafas, el phishing y el fraude potenciado por la IA (por ejemplo, la clonación de voz) ● Identificar señales de alerta en mensajes, llamadas y aplicaciones ● Proteger los datos personales y financieros ● Reaccionar de forma segura si se es víctima de un fraude ● Verifica la información financiera utilizando fuentes fiables
Temas tratados	1. Introducción a las finanzas digitales y sus riesgos y beneficios 2. Cómo se utiliza la IA en la banca y los sistemas de pago 3. Uso seguro de las aplicaciones bancarias y de gestión presupuestaria 4. El fraude basado en la IA y cómo se crean las estafas 5. Estafas financieras habituales y señales de alerta 6. Cómo evaluar de forma segura las alertas, los consejos y la información financiera
Ejercicios recomendados	● Preguntas de opción múltiple para evaluar la comprensión de la IA y las alertas bancarias ● Debates basados en situaciones hipotéticas (por ejemplo, identificar mensajes o llamadas sospechosas) ● Actividades del tipo «Útil o sospechoso» en las que se comparan comunicaciones reales con falsas ● Casos prácticos (por ejemplo, responder a alertas urgentes de fraude) para reaccionar con seguridad
Vídeos y podcasts recomendados	● Vídeos introductorios sobre prácticas seguras de banca digital ● Un vídeo que explica cómo las estafas se están volviendo cada vez más sofisticadas gracias a la IA
Lecturas recomendadas	● Orientación bancaria fiable y recursos oficiales de aplicaciones ● Información sobre estafas habituales y prevención del fraude ● Estadísticas e informes de la UE sobre finanzas digitales y tendencias en materia de estafas ● Consejos prácticos para mantenerse seguro en Internet y verificar la información financiera

[illegible]

Módulo 2 - EJERCICIO 1:

Hábitos seguros para la banca online

Paso 1: Abre tu aplicación bancaria

Abre tu aplicación bancaria oficial en tu teléfono o tableta.

Paso 2: Comprueba tu cuenta

Echa un vistazo a tu cuenta y comprueba:

- Tu saldo
- Las transacciones recientes
- Cualquier alerta o notificación

Asegúrate de que todo te resulte familiar y esté correcto.

Paso 3: Sigue unos hábitos bancarios seguros

Haz lo siguiente

- Comprueba tu cuenta con regularidad
- Tómate tu tiempo al realizar pagos
- Comprueba dos veces los nombres, los importes y los datos
- Utiliza aplicaciones bancarias oficiales o una página web de confianza



Evita

- Hacer clic en enlaces inesperados
- Compartir tu PIN, contraseñas o códigos de seguridad
- Utilizar redes WiFi públicas o no seguras para realizar operaciones bancarias
- Tomar decisiones o realizar pagos de forma precipitada



Consejo

Utiliza tu aplicación bancaria oficial para consultar alertas y movimientos.

Evita actuar en función de mensajes o enlaces ajenos a la aplicación.



Módulo 2 - EJERCICIO 2:

Cómo detectar mensajes sospechosos

Paso 1: Fíjate en los ejemplos

Palabras de alerta a las que prestar atención

«Actúa ahora»
«Urgente»
«Tu cuenta será cerrada»
«Se requiere una acción inmediata»
«Se ha detectado actividad sospechosa»

Lo que el mensaje te pide que hagas

Haz clic en un enlace
Compartir un código de seguridad
Introducir tu contraseña
Transferir dinero
Responde con tus datos personales

Paso 2: Piensa en tu experiencia

¿Ha visto alguna vez mensajes como estos?

- Por mensaje de texto
- Por correo electrónico
- Por llamada telefónica

Mantente a salvo

Si ves este tipo de mensajes:

- No hagas clic en los enlaces
- No facilites ningún dato
- Abre tú mismo tu aplicación bancaria
- Ponte en contacto con tu banco utilizando los datos oficiales



Consejo

Los mensajes que crean una sensación de urgencia están diseñados para que actúes rápidamente.

Tómate tu tiempo y compruébalo a través de tu aplicación bancaria oficial.



Módulo 2 - EJERCICIO 3:

Si recibes una llamada telefónica fraudulenta

Paso 1: Detecta las señales de alerta

Ten cuidado si la persona que llama:

- Crea una sensación de urgencia
- Afirma que hay un problema con tu cuenta
- Le pide datos personales o bancarios
- Te dice que transfieras dinero



Paso 2: Tómate un respiro

Tómate un momento. No es necesario que respondas de inmediato.

Paso 3: Cuelga el teléfono

Di: «Te volveré a llamar al número oficial».

A continuación, cuelga.

Paso 4: Compruébalo de forma segura

Utiliza la aplicación oficial de tu banco o ponte en contacto con él utilizando los datos de contacto de confianza.

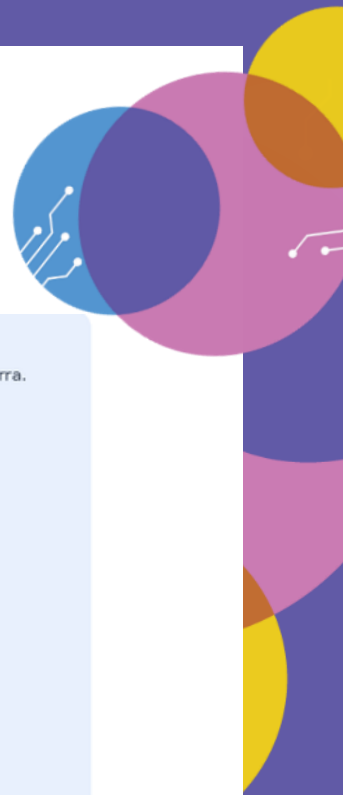
Paso 5: Si ya has tomado alguna medida

Si has facilitado datos o has enviado dinero:

- Ponte en contacto con tu banco inmediatamente
 - Explica lo que ha ocurrido
 - Sigue sus consejos
 - Comprueba si hay movimientos inusuales en tu cuenta
- **Si algo no te parece bien, no pasa nada por tomarte un respiro. Tú tienes el control y puedes tomarte tu tiempo para comprobarlo con seguridad.**
- **Si te ha pasado esto, no estás solo. Hay ayuda disponible y puedes tomar medidas para protegerte.**

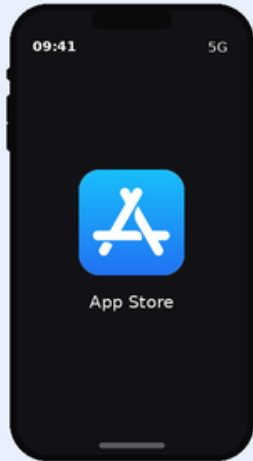
Paso a paso: descargar una app bancaria

En este ejemplo se utiliza un iPhone de Apple y la aplicación Revolut



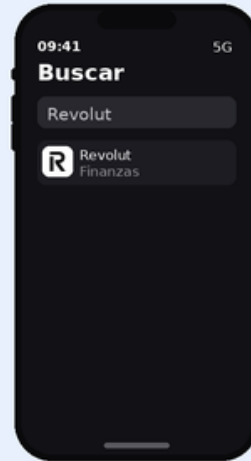
1 Abre la App Store

Toca el icono de la App Store en tu pantalla de inicio.



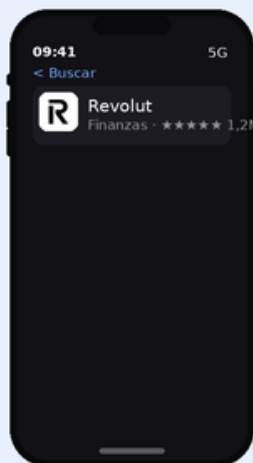
2 Busca Revolut

Toca la pestaña Buscar y escribe "Revolut" en la barra.



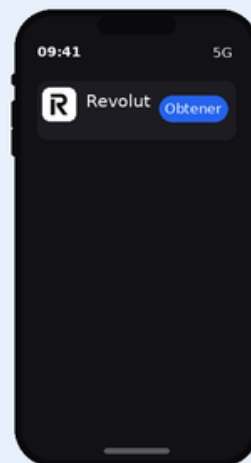
3 Selecciona Revolut

Toca la app Revolut en los resultados de búsqueda.



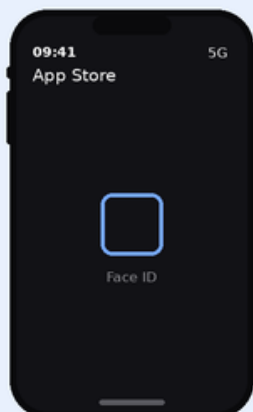
4 Toca Obtener

Toca el botón Obtener junto a la app.



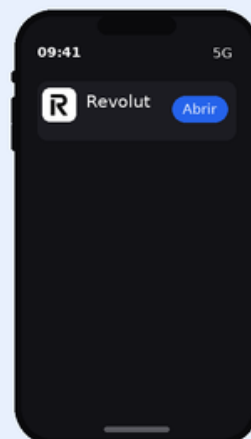
5 Confirma con Face ID, Touch ID o código

Autentícate con Face ID, Touch ID o tu contraseña de Apple ID.



6 La app se descargará

Se descargará e instalará sola. Al terminar, toca Abrir para usar Revolut.



Consejo: asegúrate de tener conexión a internet para descargar apps de la App Store.

Módulo 2 - EJERCICIO 4:

Respuesta al cuestionario rápido

Respuesta correcta:

B

¿Por qué?

La IA puede ser útil, pero los estudiantes siempre deben verificar las alertas importantes utilizando fuentes oficiales.



Recuerda la regla
Pausa. Comprueba.
Verifica.



Ningún banco, policía o Hacienda te llamará, escribirá o enviará un email pidiendo tu PIN, contraseña o para mover dinero.



Si tienes dudas, **cuelga**. Una llamada real no tendrá problema con eso.



Si algo pasa

1



Detente. No envíes dinero.

2



Llama a tu banco ya (número de tu tarjeta).

3



Denúncialo a la Policía Nacional.

4



Cuéntaselo a alguien de confianza.



Contactos útiles



SMS sospechoso: reenvíalo al **7726** (gratis)



Emergencias: 091 o 112



Comprobar un enlace: INCIBE.es



Asesoramiento: Victifin.org



Apoyo a mayores: Cruz Roja

Módulo 3: RESUMEN Y EJERCICIOS

MÓDULO 3	Herramientas de interacción social y comunicación
Resumen	Este módulo te ayuda a pasar de simplemente utilizar una aplicación a tomar las riendas de tu vida digital. La idea es pasar de un uso básico de la tecnología digital a una participación digital informada. Se centra en cómo la IA da forma a tus feeds en las redes sociales, y te proporciona técnicas prácticas para detectar perfiles falsos, bots y contenidos generados por IA. Está diseñado para ayudarte a comprender cómo funciona, a comunicarte con confianza y a gestionar tu espacio digital.
Objetivos de aprendizaje	Al finalizar este módulo, serás capaz de: - Utilizar herramientas de comunicación digital para mantener relaciones sociales de forma segura - Identificar contenidos sociales inapropiados, engañosos o generados por IA - Aplicar el juicio ético y establecer límites personales en las interacciones en línea y asistidas por IA
Temas tratados	Cómo influye la IA en los feeds y las recomendaciones de las redes sociales Identificación de perfiles falsos, bots y contenido generado por IA Uso seguro de videollamadas, mensajería y grupos en línea Moderación mediante IA, herramientas de denuncia y límites digitales Bienestar, soledad e interacción saludable en línea
Ejercicios sugeridos	Diapositiva 12: Detectar la diferencia (real o IA) Diapositiva 33: El semáforo digital Diapositiva 34 – Preguntas para la reflexión
Videos y podcasts recomendados	- Ética de la IA de la UNESCO: retos y gobernanza: https://www.youtube.com/watch?v=VqFqWlqOB1g - Estafas relacionadas con la IA – Senior Planet, Fundación AARP: https://www.youtube.com/watch?v=h1q8YwI51j0 - IA: Cinco cosas que debes saber BBC Ideas: https://www.youtube.com/watch?v=CbyrgqR4Nko
Lecturas recomendadas	• ¿Qué es la inteligencia artificial (IA)? IBM: Más información sobre la IA • PhishSpot AI: detecta perfiles falsos y protege tu presencia en línea. Descubre cómo la IA detecta a los suplantadores y la interacción falsa • No te dejes engañar: una guía práctica para reconocer la IA en las redes sociales • El auge de las herramientas de moderación de contenidos basadas en IA Blog SIIT • Denunciar y bloquear en las redes sociales: más información sobre cómo denunciar y bloquear en las redes sociales

[illegible]

Módulo 3 - EJERCICIO 1:

Cómo detectar perfiles falsos

Si tienes alguna duda sobre la autenticidad de un perfil, es importante que compruebes ciertos aspectos:

Falta de fotos reales o fotos que parezcan demasiado perfectas:

Para identificar perfiles falsos en aplicaciones de citas y redes sociales hay que fijarse en fotos que no existan, que parezcan de banco de imágenes o que sean *demasiado perfectas* (por ejemplo, fotos de modelos generadas por IA o robadas).



Nombres de usuario extraños (números o símbolos):

Los nombres de usuario extraños y sin sentido —especialmente aquellos que combinan letras aleatorias, un exceso de números o símbolos— son indicadores principales de perfiles falsos, bots o cuentas fraudulentas en las redes sociales y las aplicaciones de citas.



Módulo 3 - EJERCICIO 1 (continuación):

Cómo detectar perfiles falsos

Si tienes alguna duda sobre la autenticidad de un perfil, es importante que compruebes ciertos factores:

Pocas publicaciones o comentarios breves:

Poca actividad: muy pocas publicaciones originales, pocas fotos o un muro vacío.

Cuentas recientes: A menudo creadas en los últimos meses o en el último año.

Comentarios genéricos: Comentarios breves y predefinidos que a menudo no guardan relación con la publicación (por ejemplo, «Gran publicación», «Bonita foto» o emojis aleatorios).

Información que falta: Falta de datos personales, amigos o seguidores.

Perfiles «bloqueados»: con frecuencia, estas cuentas bloquean sus perfiles para impedir una inspección detallada.



Muy activas todo el día, todos los días, a cualquier hora:

- Publican cada 3 minutos con la precisión de un reloj
- Comenta «Bonita publicación» en 50 perfiles en un minuto
- Sigue a miles de cuentas sin interactuar en absoluto



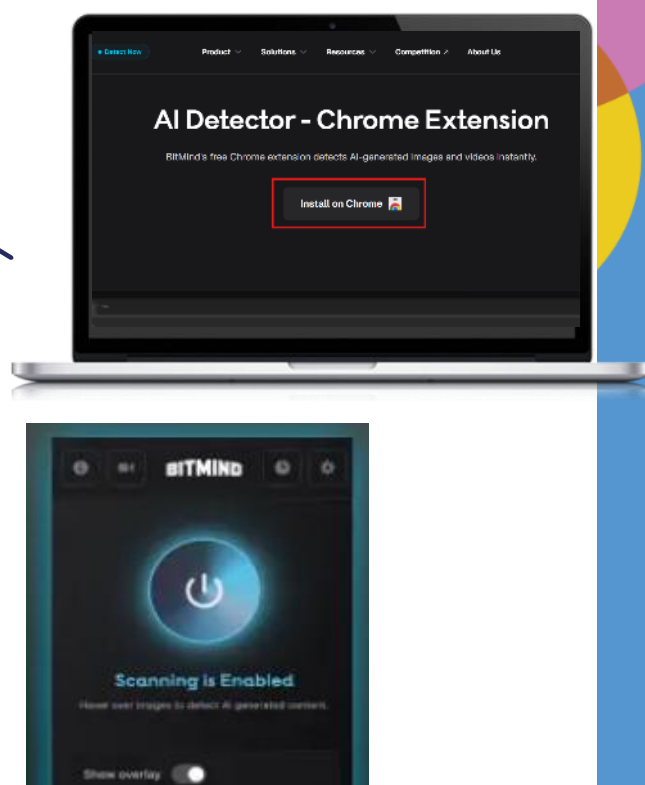
Módulo 3 - EJERCICIO 2:

Cómo utilizar BitMind



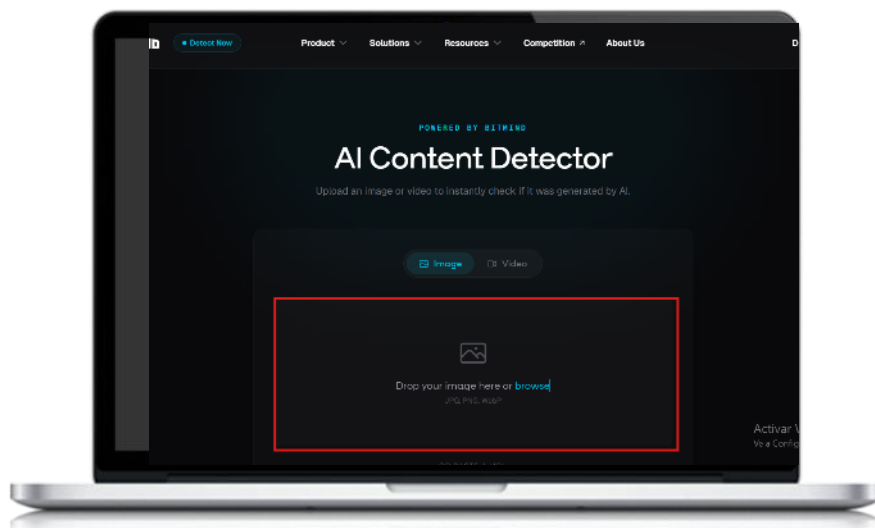
Extensión de Chrome: Instala la extensión de BitMind para detectar contenido generado por IA mientras navegas. Una vez instalada, pasa el cursor por encima de cualquier imagen para obtener un análisis instantáneamente:

- Entra en la página web [de BitMind](#) y haz clic en «*Instalar en Chrome*»
- Verás un nuevo icono en la parte superior de tu navegador. Haz clic en él para abrirlo. Inicia sesión con tu cuenta de la plataforma BitMind o continúa de forma anónima.



Plataforma web

- Visita [bitmind.ai](#) para subir imágenes o vídeos para su verificación.
- Sube una imagen o un vídeo para comprobar al instante si ha sido generado por IA.



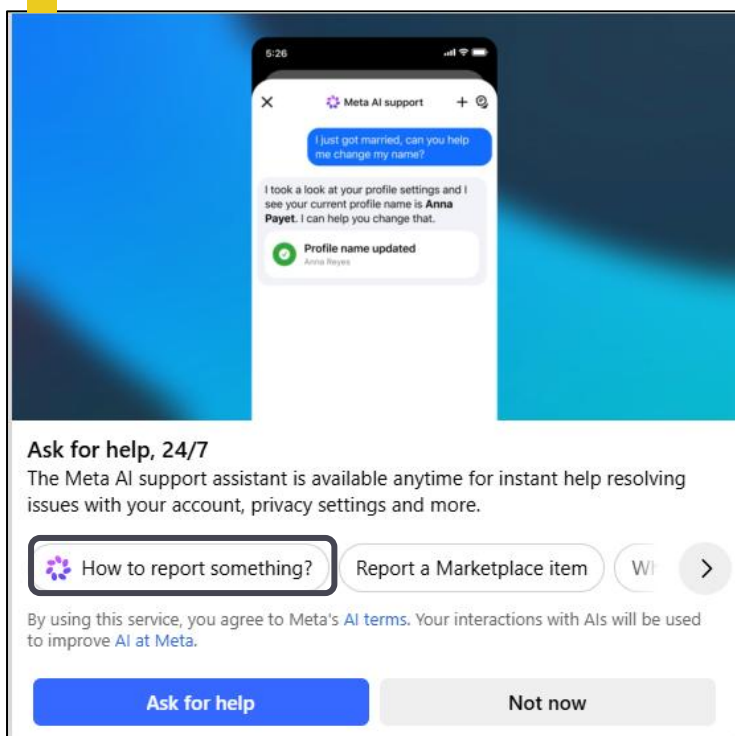
Módulo 3 - EJERCICIO 3:

Cómo denunciar contenido inapropiado en

Facebook

Centro de ayuda: Si deseas denunciar contenido que incumpla las Normas de la comunidad (por ejemplo, desnudos o comportamientos que inciten al odio o a la violencia):

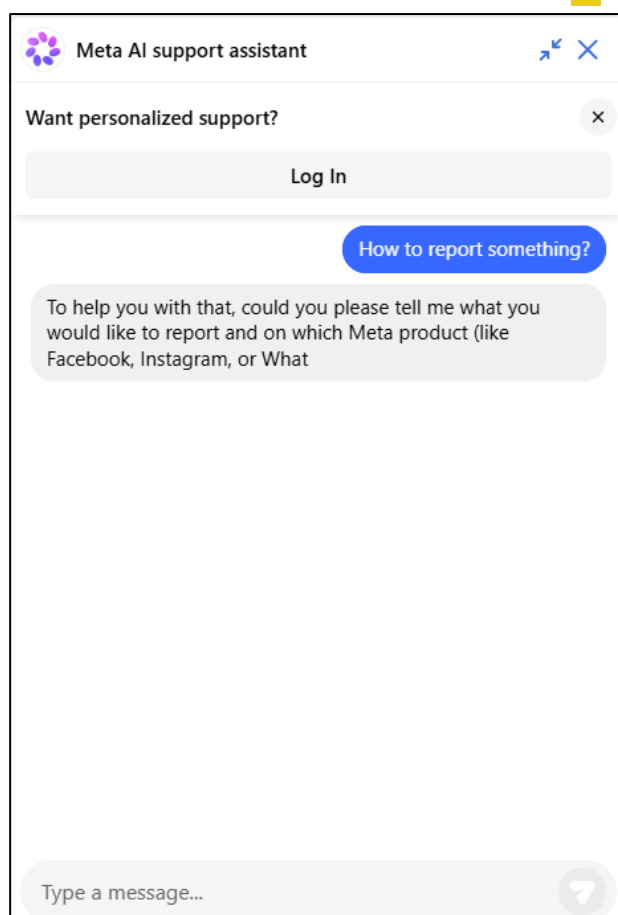
1



Si haces clic en «¿Cómo denunciar algo?», se abrirá una ventana de chat donde podrás averiguar cómo denunciar contenido inapropiado.



2



Consejo: Proporciona al asistente tantos detalles específicos como sea posible para garantizar una clasificación lo más precisa posible. Esto ayuda tanto a la IA de Meta como a los revisores humanos a priorizar y abordar correctamente la infracción.

Módulo 3 - EJERCICIO 4:

Generación de mensajes con IA

1. **Elige:** Abre tu herramienta de IA favorita.



Gemini



Elige entre las diferentes herramientas de IA disponibles (ChatGPT, Gemini, Copilot o cualquier otra).

2. **Contexto:** Indica a quién va dirigido y de qué trata.

- Introduce detalles como el **destinatario**, el **propósito** y cualquier **información específica** que quieras incluir.

Cuanto más contexto proporciones, mejor será el resultado.



3. **Tono:** Especifica si es formal o informal.

- Decide el tono. La mayoría de los generadores te permiten ajustarlo para obtener resultados óptimos.

4. **Pulido:** Revisa y retoca el texto final.

- Los mensajes generados por IA son un excelente punto de partida, pero es importante revisarlos para asegurarte de que se ajustan a tu estilo y a la situación.

5. **Enviar:** ¡Copia, pega y listo!



Módulo 4: RESUMEN Y EJERCICIOS

MÓDULO 4	IA para la asistencia en tareas cotidianas
Resumen	Este módulo presenta a los alumnos cómo la inteligencia artificial (IA) puede facilitar la organización, la planificación y las rutinas cotidianas. Se centra en aplicaciones prácticas y de la vida real, como recordatorios, calendarios, listas de la compra y recomendaciones. Los alumnos exploran cómo los asistentes digitales (como Siri, Google Assistant, Alexa o ChatGPT) pueden reducir la carga cognitiva al ayudar con la memoria, la gestión de tareas y la planificación diaria. También destaca la importancia de comprender las limitaciones de la IA, evitar una dependencia y tomar decisiones informadas al utilizar herramientas de IA.
Objetivos de aprendizaje	• Utilizar herramientas basadas en la IA para recordatorios, planificación y organización diaria • Comprender cómo los asistentes digitales facilitan las rutinas diarias • Reconocer cómo funcionan los sistemas de recomendación en la vida cotidiana • Identificar las limitaciones de la IA y las situaciones en las que es necesario actuar con precaución • Tomar decisiones informadas y seguras al utilizar herramientas de IA
Temas tratados	1. Qué son los asistentes digitales y cómo funcionan 2. El uso de la IA para recordatorios, listas, calendarios y rutinas 3. Sistemas de recomendación (compras, viajes, servicios) 4. Comprender los límites de la IA y evitar la dependencia excesiva 5. Tomar decisiones informadas sobre las herramientas de IA
Ejercicios sugeridos	• Configurar recordatorios y crear listas con asistentes de IA • Identificar tareas personales diarias en las que la IA podría ayudar • Experiencias con las recomendaciones de la IA • Cuándo verificar la información proporcionada por la IA • Elegir herramientas de IA seguras y adecuadas
Vídeos y podcasts recomendados	• Breve demostración: Cómo configurar recordatorios con Siri o el Asistente de Google • Vídeo: Cómo ayudan los asistentes de voz en las rutinas diarias • Vídeo: Comprender las limitaciones de la IA y por qué es importante la verificación • Vídeo: Consejos para utilizar la IA de forma segura en la vida cotidiana
Más información	• Personas Mayores e Inclusión Digital: Hacia una sociedad digital adaptada a las personas • Conoce a Siri, Alexa y Google: una guía para principiantes sobre los asistentes de voz Sixty and Me • Cómo la inteligencia artificial está transformando la vida cotidiana • Compraventa de bienes, contenidos y servicios digitales: Garantías legales y comerciales

[illegible]

Módulo 4 - EJERCICIO 1:

Uso de la IA para recordatorios y tareas diarias

Paso 1: Piensa en tu día a día

Anota tres cosas que sueles olvidar:

- _____
- _____
- _____



Paso 2: Prueba a usar la IA

Opción A: Voz (la más fácil)

1. Activa tu asistente:
 - Di «Hola, Siri», «Hola, Google» o «Alexa»
 - O mantén pulsado el botón de inicio
2. Sigue las instrucciones paso a paso de las páginas siguientes



El botón de inicio suele ser uno de estos, dependiendo del teléfono que tengas

Opción B: Texto (si prefieres escribir)

1. Abre una aplicación de IA (por ejemplo: Google Assistant o ChatGPT)
2. Escribe tu solicitud, por ejemplo:
 - «Crea un recordatorio para mañana a las 10 de la mañana»

Paso 3: Reflexiona

- ¿Te ha resultado fácil de usar?
- ¿Te resultaría útil en tu día a día?

Consejo: Los recordatorios de IA pueden ayudarte a organizarte y a reducir el estrés.



Módulo 4 - EJERCICIO 1 (continuación):

Cómo utilizar la IA para recordatorios y tareas

diarias: Siri

Siri (iPhone o iPad de Apple)

Lo que necesitas

- Un **iPhone o iPad de Apple**
- Siri ya viene integrado en tu dispositivo (no es necesario).
- Asegúrate de que Siri esté activado en **Ajustes > Siri**.



Paso 1: Activa Siri

- Di «**Oye, Siri**», o
- mantén pulsado el **botón lateral**.

Paso 2: Di tu recordatorio

Ejemplos:

- «**Recuérdame** que me tome la medicación a las 20:00».
- «**Recuérdame** que llame a mi hija mañana».

Paso 3: Siri confirma tu recordatorio

Siri repetirá el recordatorio y te pedirá confirmación si es necesario.

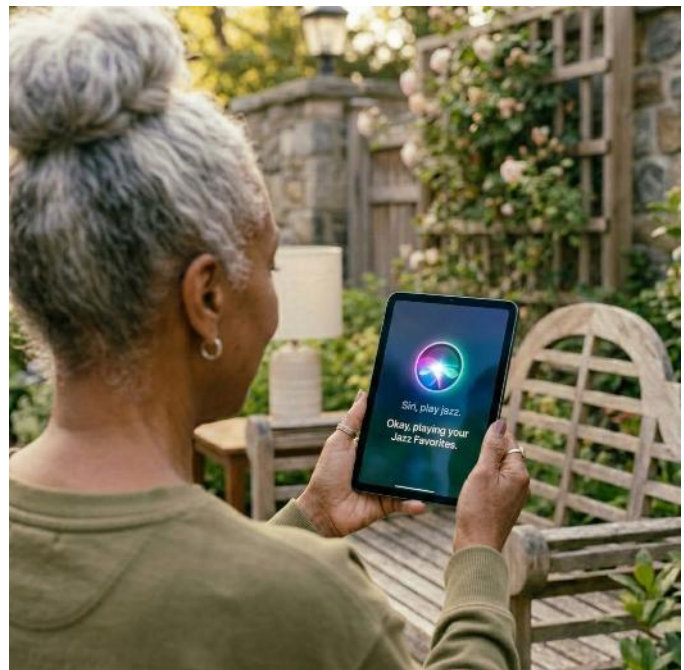
También puedes preguntar:

- «¿**Cuáles** son mis recordatorios de hoy?»
- «**Muéstrame** mis recordatorios».

Antes de empezar

Si es la primera vez que utilizas un asistente de voz:

1. Conecta tu dispositivo a Internet (Wi-Fi o datos móviles).
2. Asegúrate de que el asistente de voz esté activado.
3. Inicia sesión con tu cuenta de Apple si se te solicita.
4. Prueba a decir «**Hola**» o «¿**Qué sabes hacer?**» para comprobar si funciona.



Módulo 4 - EJERCICIO 1 - Continuación:

Cómo utilizar la IA para recordatorios y tareas

diarias - Alexa

Alexa (dispositivos Amazon Echo)

Lo que necesitas

- Un **altavoz inteligente Amazon Echo** (u otro dispositivo compatible con Alexa).
- Descarga la aplicación **de Amazon Alexa** desde la **App Store de Apple** o **Google Play Store** para configurar tu dispositivo.
- Inicia sesión con tu cuenta de Amazon.

Paso 1: Activa Alexa. Solo tienes que decir: «**Alexa...**».

Paso 2: Di tu recordatorio

Ejemplos:

- «**Recuérdame** que me tome la medicación todas las noches a las 20:00».
- «**Recuérdame** que llame a mi médico mañana».

Paso 3: Alexa confirma el recordatorio

Alexa repetirá el recordatorio y te avisará a la hora indicada.

También puedes preguntar:

- «**Alexa**, ¿cuáles son mis recordatorios de hoy?»
- «**Alexa**, ¿qué hay en mi calendario?»

Antes de empezar

Si es la primera vez que utilizas un asistente de voz:

1. Conecta tu dispositivo a Internet (Wi-Fi o datos móviles).
2. Asegúrate de que el asistente de voz esté activado.
3. Inicia sesión con tu cuenta de Amazon si se te solicita.
4. Prueba a decir «**Hola**» o «**¿Qué sabes hacer?**» para comprobar si funciona.



Módulo 4 - EJERCICIO 1 (continuación):

Cómo utilizar la IA para recordatorios y tareas diarias - Google

Asistente de Google (teléfonos Android)

Lo que necesitas

- Un **smartphone Android**.
- El Asistente de Google ya viene instalado en la mayoría de los dispositivos Android.
- Si no lo tienes, descarga la **aplicación de Google** desde **Google Play Store** e inicia sesión con tu cuenta de Google.

Paso 1: Activa el Asistente de Google

Di:

- «**Hola, Google**» o «**OK Google**», o
- Abre la aplicación de Google y toca el micrófono.

Paso 2: Di tu recordatorio

Ejemplos:

- «**Recuérdame que me tome la medicación a las 20:00**».
- «**Recuérdame que compre leche**».

Paso 3: El Asistente de Google confirma tu recordatorio

El recordatorio se guardará y recibirás una notificación a la hora elegida.

También puedes preguntar:

- «**¿Cuáles son mis recordatorios?**»
- «**¿Qué tengo hoy en mi calendario?**»

Antes de empezar

Si es la primera vez que utilizas un asistente de voz

1. Conecta tu dispositivo a Internet (Wi-Fi o de móviles).
2. Asegúrate de que el asistente de voz esté **activado**.
3. Inicia sesión con tu cuenta de Google si se te solicita.
4. Prueba a decir «**Hola**» o «**¿Qué puedes hacer?**» para comprobar que funciona.



Hi, how can I help?

Módulo 4 - EJERCICIO 2:

Recomendaciones de la IA: actividad de reflexión

Paso 1: Reflexiona sobre tu experiencia

¿Has visto sugerencias como esta?

- Compras por Internet
- Películas o series de televisión
- Rutas de viaje
- Restaurantes cercanos

Paso 2: Reflexiona

- ¿Te ha resultado útil la sugerencia?
- ¿Se ajustaba a tus necesidades?
- ¿La has seguido o has elegido otra cosa?

Paso 3: Conclusiones clave

Las sugerencias de la IA pueden ser útiles, pero no siempre son correctas.

Consejo:

Compara siempre las opciones y toma tu propia decisión.



Módulo 4 - EJERCICIO 3:

¿Cuándo debes verificar los resultados de la IA?

La IA puede cometer errores. Es importante saber cuándo hay que verificar la información.

Paso 1: Piensa en situaciones de riesgo

Anota dos situaciones en las que deberías volver a comprobar la información proporcionada por la IA:

- _____
- _____

Paso 2: Debate

Habla con un compañero:

- ¿Por qué es importante comprobarlo dos veces?
- ¿A quién puedes preguntar en su lugar?



Mensaje clave:

La IA es útil, pero no debe sustituir al asesoramiento de un experto.



Módulo 5: RESUMEN Y EJERCICIOS

MÓDULO 5	Seguimiento de la salud y apoyo al bienestar
Resumen	Utilizar las herramientas digitales que ya tienes puede ser de gran ayuda en la vida cotidiana. Un teléfono, una tableta o un reloj inteligente pueden ayudarte con pequeñas tareas del día a día. Cuando utilizas las herramientas que ya tienes, estas pueden ayudarte con pequeñas tareas, ofrecerte una visión general rápida, facilitar el seguimiento de tus hábitos y tu bienestar y, por lo tanto, aportarte más tranquilidad y claridad. Las herramientas digitales se pueden utilizar sin necesidad de conocimientos técnicos avanzados. Una vez que conozcas las funciones principales, podrás decidir qué te resulta útil y qué funciones desactivar. No se trata de ser un experto en tecnología, sino de hacer que la vida cotidiana sea un poco más fácil.
Objetivos de aprendizaje	• <i>Utilizar</i> herramientas digitales para la organización básica de la salud, los recordatorios y el seguimiento de la actividad • <i>Reconocer</i> las limitaciones y las consideraciones éticas de la IA en contextos sanitarios • <i>Evaluar de forma crítica</i> la información relacionada con la salud y saber cuándo se requiere asesoramiento profesional • Elementos críticos integrados: confidencialidad de los datos, ética y fiabilidad de la información sanitaria
Temas tratados	1. Recordatorios y seguimiento de la actividad basados en la IA 2. Aplicaciones de salud y tecnologías wearables 3. Privacidad de los datos y confidencialidad de la información sanitaria 4. Riesgos, límites y ética de la IA en el ámbito sanitario 5. Saber cuándo confiar en la IA y cuándo buscar asesoramiento profesional
Ejercicios sugeridos Encontrarás nuestras respuestas sugeridas a los ejercicios de casos prácticos al final de este kit de herramientas digitales	Ejercicios del módulo: Diapositiva 16: Ejercicio de situación 1: « <i>La rutina matutina de Peter</i> » Diapositiva 24: Ejercicio de situación 2: « <i>Ella y el contador de pasos</i> » Diapositiva 32: Ejercicio de situación 3: « <i>John recibe una notificación emergente</i> » Diapositiva 39: Ejercicio de simulación 4: « <i>El reloj indica “Posible estrés”</i> » Diapositiva 485: Ejercicio de simulación 5: « <i>El informe del sueño que preocupa a David</i> »
Vídeos y podcasts recomendados	Cómo contar los pasos en un iPhone sin Apple Watch Cómo activar el contador de pasos en cualquier teléfono Samsung (configuración de Samsung Health)

[illegible]

Módulo 5 - EJERCICIO PASO A PASO 1:

Cómo configurar un recordatorio en tu teléfono

1 Abre la aplicación

 Recordatorios o Calendario

2 Pulsa en «+» o en «Nuevo recordatorio»

3 Escribe tu recordatorio

 «Tomar la medicación para la tensión arterial a las 10:00»

4 Elige una hora

 Elige una hora que se adapte a tu rutina diaria

5 Pulsa «Guardar»

6 Comprueba tu recordatorio

 ¿Lo ves en tu lista?



Módulo 5 - ESCENARIO 1:

Las respuestas a «La rutina matutina de Peter»

¿Qué hace aquí la IA y qué es lo que no hace?

- El reloj inteligente de Peter (IA) sugiere una hora, porque ha detectado un patrón en su comportamiento.
- La IA le recuerda el aviso cuando llega el momento.
- La IA **no decide** si Peter debe tomarse el medicamento.
- La IA **no sabe** por qué esa hora es adecuada; lo deduce basándose en sus hábitos.



¿Cómo puede Pedro gestionar él mismo su recordatorio?

- Puede elegir entre aceptar o rechazar la sugerencia.
- Puede cambiar la hora.
- Puede desactivar el recordatorio cuando no le venga bien.
- Puede eliminarlo por completo si no quiere utilizar la función.



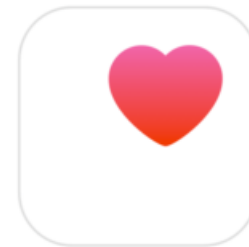
Módulo 5 - EJERCICIO PASO A PASO 2

Cómo usar la aplicación «Salud» en un iPhone

Aprende a utilizar la aplicación Salud para ver y realizar un seguimiento de la información básica sobre tu salud y tu actividad.

Paso 1: Abre la aplicación Salud

1. Busca la aplicación «Salud» en tu iPhone.
2. Pulsa sobre la aplicación para abrirla.



Health

Paso 2: Comprueba tus pasos

1. Pulsa la pestaña «Resumen».
2. Busca «Pasos».
3. Tócala para ver cuántos pasos has dado hoy.

Paso 3: Consulta tu actividad a lo largo del tiempo

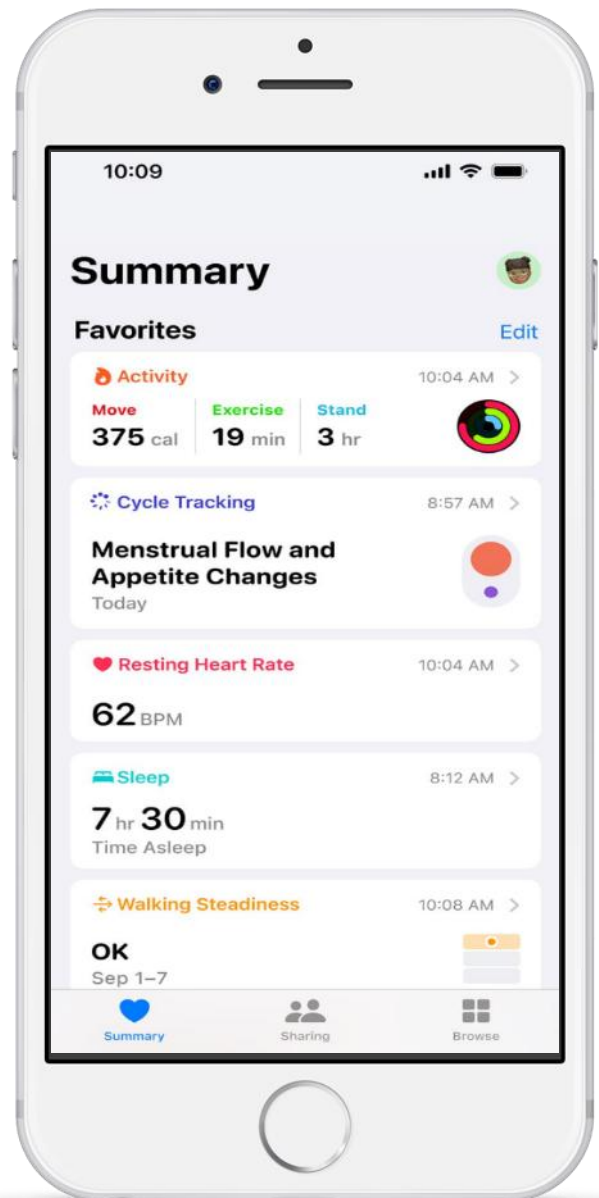
1. Echa un vistazo al gráfico de actividad.
2. Cambia entre Día, Semana, Mes o Año.
3. Fíjate en los cambios en tus niveles de actividad.

Paso 4: Añade información sobre tu salud

1. Toca tu foto de perfil en la esquina superior derecha.
2. Selecciona «Datos de salud».
3. Añade o actualiza información como tu altura o tu peso (opcional).

Paso 5: Reflexión

- ¿Cuántos pasos has dado hoy?
- ¿Has estado más o menos activo de lo que esperabas?
- ¿Cómo podría ayudarte esta aplicación en tu día a día?



Módulo 5 - EJERCICIO PASO A PASO 2 -

Continuación

Cómo utilizar la aplicación «Salud» en Android

Aprende a utilizar una aplicación de salud, como Google Fit, para ver y realizar un seguimiento de la información básica sobre salud y actividad física.

Paso 1: Abre la aplicación de salud

1. Abre la lista de aplicaciones de tu teléfono.
2. Busca Google Fit o la aplicación de salud instalada en tu dispositivo.
3. Toca la aplicación para abrirla.

Paso 2: Comprueba tu actividad diaria

1. Echa un vistazo a la pantalla de inicio.
2. Busca el recuento de pasos o el resumen de actividad diaria.
3. Anota cuántos pasos has dado hoy.

Paso 3: Consulta la actividad anterior

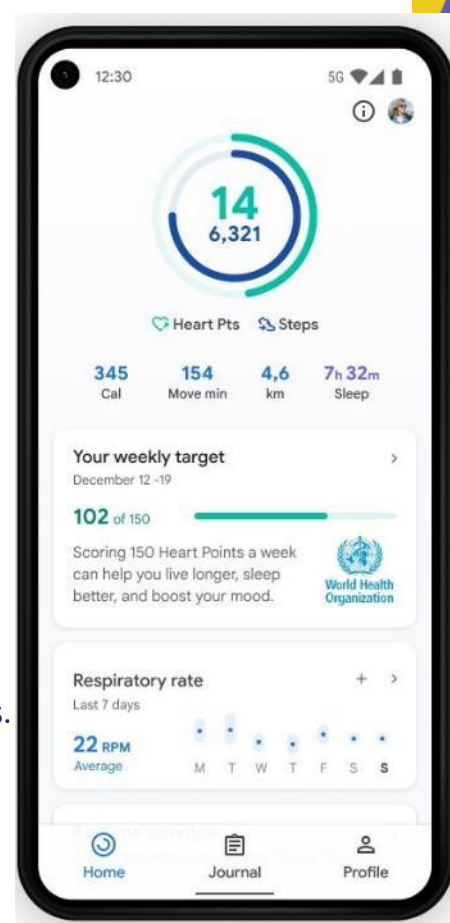
1. Abre el historial de actividad o el panel de control.
2. Echa un vistazo a tu actividad de los días o semanas anteriores.
3. Compara diferentes días.

Paso 4: Añade información sobre tu salud

1. Abre la sección «Perfil» o «Datos de salud».
2. Añade información como tu altura o tu peso (opcional).

Paso 5: Reflexión

- ¿Qué has aprendido sobre tu nivel de actividad?
- ¿Te ha resultado fácil encontrar la información?
- ¿Cómo podría ayudarte esta aplicación a cuidar tu salud?



Módulo 5 - ESCENARIO 2:

Las respuestas a «Ella y el podómetro»

¿Qué le dicen los gráficos a Ella, y qué es lo que no le dicen?

- Muestran cuánto se ha movido.
- Muestran cuándo alcanzó su actividad su punto álgido.
- Muestran la duración de su sueño (si la medición es precisa).
- Pero **no** nos dicen si su actividad o su sueño son «buenos» o «malos».
- **No** nos dicen cómo se siente.

¿Cómo puede utilizar esto como inspiración en lugar de como juicio?

- Puede utilizar las cifras para detectar tendencias, no como normas.
- Puede utilizarlas para alimentar la curiosidad, no para juzgarse a sí misma.
- Puede corregir pequeños errores en la medición.
- Puede utilizarlas como motivación



Módulo 5 - EJERCICIO 3:

Cómo proteger tu privacidad y tu información sanitaria

Aprende a proteger tu información personal y sanitaria al utilizar aplicaciones y herramientas de IA.

Paso 1: ¿Qué debe mantenerse en privado?

- Nombre completo
- Dirección particular
- Afección cardíaca
- Recuento diario de pasos

Debate:

- ¿Qué información compartirías?
- ¿Qué información debería mantenerse privada?

Paso 2: Comprueba los permisos de la aplicación

1. Abre «Ajustes» en tu teléfono.
2. Ve a «Privacidad» o «Privacidad y seguridad».
3. Selecciona una aplicación de salud o fitness.
4. Revisa a qué información puede acceder la aplicación.

Paso 3: Uso seguro de la IA

Compara estos ejemplos:

1: «Hoy he dado 5.000 pasos. ¿Cómo puedo ser más activo?»

2: «Me llamo John Smith, vivo en el número 25 de Main Street y tengo diabetes».

Comenta:

- ¿Qué ejemplo es más seguro?
- ¿Por qué se deben evitar los datos personales?

Reflexión

¿Qué puedes hacer para proteger mejor tu privacidad en Internet?

Punto clave

Comparte solo la información necesaria y ten cuidado con los datos personales y de salud cuando utilices aplicaciones y herramientas de inteligencia artificial.



Módulo 5 - EJERCICIO 3

La respuesta al ejercicio de situación n.º 3 «John recibe una ventana emergente»

¿Qué datos son «esenciales» y cuáles son simplemente «un extra»?

- **Datos esenciales:** datos necesarios para que la función opere correctamente (por ejemplo, los pasos en el caso de un podómetro).
- **Datos opcionales:** todo lo demás (por ejemplo, la ubicación para una aplicación que no utiliza mapas).
- Las aplicaciones suelen pedir más información de la que necesitan.

¿Cómo puede John saber si compartir la información es seguro?

- Si entiende por qué se lo pide la aplicación.
- Si los datos parecen relevantes para la función.
- Si puede decir que no sin que la aplicación deje de funcionar.
- Si siente que tiene el control del proceso.



Módulo 5 - EJERCICIO PASO A PASO 4:

Riesgos, límites y ética de la IA en el ámbito de la salud

Comprender qué puede y qué no puede hacer la IA en lo que respecta a la información sanitaria.

Situación

Una persona pregunta a una herramienta de IA:

«Llevo dos días con dolor en el pecho. ¿Qué debo hacer?»

- La IA ofrece una respuesta.



Preguntas y respuestas:

¿Deberías fiarte únicamente de la respuesta de la IA?

No. La IA puede proporcionar información, **pero no puede diagnosticar afecciones médicas** ni sustituir a un profesional sanitario.

¿Puede la IA cometer errores?

Sí. La IA puede proporcionar información incorrecta o incompleta.

¿Cuándo debes acudir a un profesional sanitario?

Si le preocupa su salud o presenta síntomas graves, debe buscar asesoramiento médico profesional.



¿Puede ser útil la IA en el ámbito sanitario?

Sí. La IA puede ayudar a explicar información, responder a preguntas generales y fomentar hábitos saludables.

Punto clave

La IA puede ser una fuente útil de información, **pero no debe sustituir** al médico ni a otros profesionales sanitarios a la hora de tomar decisiones sobre la salud.

Módulo 5 - ESCENARIO 4:

La respuesta a «El reloj indica “Posible estrés”»

¿Por qué se equivocó la IA?

- Los sensores reaccionan al movimiento, no solo a la salud.
- Un cambio breve en la frecuencia cardíaca no es necesariamente un signo de estrés.
- La IA no entiende el contexto, solo los números.
- Puede que el reloj estuviera un poco suelto o que se viera afectado por el movimiento.

¿Qué puede hacer Karin para evaluar el mensaje con calma?

- Comprobar su frecuencia cardíaca de nuevo al cabo de unos minutos.
- Pensar en lo que acababa de hacer.
- Comprobar que el reloj esté bien ajustado.
- Utilizar el mensaje como una pista, no como una advertencia.



Módulo 5 - EJERCICIO PASO A PASO 5:

Cuándo confiar en la IA y cuándo buscar asesoramiento profesional

Tu aplicación dice:

«Has dormido mal»

Pregúntate:

- ☐ ¿Se trata de información general o de una advertencia médica?
- ☐ ¿Me siento realmente mal o diferente hoy?
- ☐ ¿Es algo que me preocupa?

👉 Si la respuesta es SÍ (me encuentro mal o estoy preocupado)

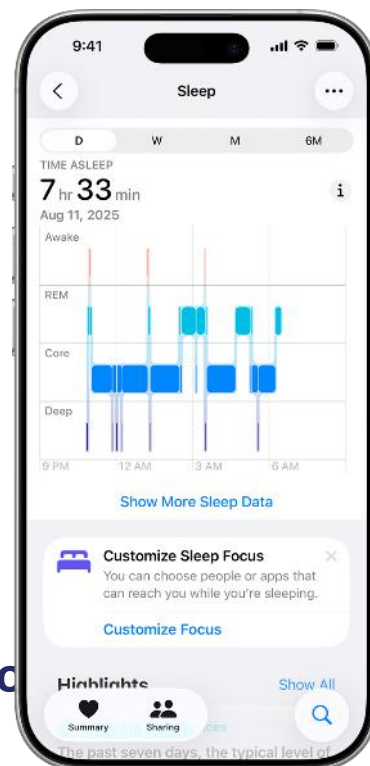
→ habla con un profesional sanitario 🧑‍⚕️ 🏥

👉 Si NO (me encuentro bien)

→ se trata de información general
→ puedes utilizarla como sugerencia para adoptar hábitos saludables 💡

Mensaje clave

La IA y las aplicaciones de salud pueden *informarte*, pero lo que más importa son tus propias sensaciones y síntomas.



Módulo 5 - ESCENARIO 5:

Las respuestas a «El informe sobre el sueño que preocupa a David»

¿Cuándo tiene sentido seguir los consejos de la IA?

- Cuando el consejo es general e inofensivo (por ejemplo, «haz más ejercicio»).
- Cuando el consejo se refiere al bienestar, no a una enfermedad.
- Cuando el consejo se ajusta a cómo el propio Jens vive su día a día.

¿Cuándo es mejor consultar a un profesional?

- Cuando hay síntomas.
- Cuando el consejo de la IA resulte preocupante o alarmante.
- Cuando el consejo se refiere a la salud, un diagnóstico o un riesgo.
- Cuando Jens tiene dudas: si hay dudas, hay que consultar a un profesional.



Compartir conocimientos, conectando generaciones

06 | ESTRUCTURA RECOMENDADA PARA LA GESTIÓN DEL TIEMPO

Los recursos educativos abiertos (REO) de «IA para personas mayores» se han creado con una duración estimada de **entre 10 y 20 horas**

Eres libre de hacerlo a tu manera y a tu propio ritmo; sin embargo, te ofrecemos una sugerencia:

SEMANA	CONTENIDO FORMATIVO	TIEMPO DEDICADO al día
1	Módulo 1	Lunes: 60 minutos, Miércoles: 60 minutos, Viernes: Repaso 60 minutos
2	Módulo 2	Lunes: 60 minutos, Miércoles: 60 minutos, Viernes: Repaso 60 minutos
3	Módulo 3	Lunes: 60 minutos, Miércoles: 60 minutos, Viernes: Repaso 60 minutos
4	Módulo 4	Lunes: 60 minutos, Miércoles: 60 minutos, Viernes: Repaso 60 minutos
5	Módulo 5	Lunes: 60 minutos, Miércoles: 60 minutos, Viernes: Repaso 60 minutos





07 | ENLACES Y RECURSOS ÚTILES

Página web del proyecto	https://ai4seniorsproject.eu/
Recursos de aprendizaje	https://ai4seniorsproject.eu/resources/
Página de Facebook del proyecto	https://www.facebook.com/profile.php?id=61581906524284
Cuenta de Instagram del proyecto	https://www.instagram.com/ai_4_seniors/
Página de LinkedIn del proyecto	https://www.linkedin.com/company/ai-4-seniors/posts/?feedView=all



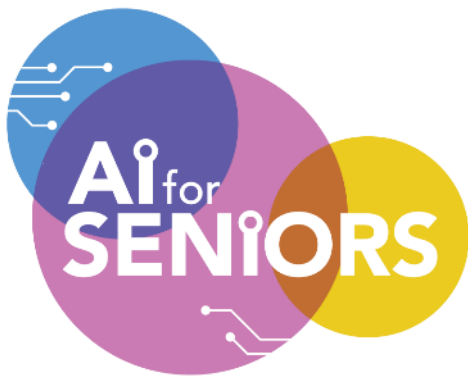
08 | GLOSARIO

En las páginas siguientes encontrarás explicaciones de varios de los términos que has encontrado en los módulos. Este glosario también está disponible en la página web del proyecto. www.ai4seniorsproject.eu
Todos los términos aparecen ordenados alfabéticamente.

Término	Definición
Asistente de IA	Un asistente de inteligencia artificial (IA) es un programa informático avanzado capaz de comprender preguntas complejas, resolver problemas y ayudar en las tareas cotidianas mediante el razonamiento y la generación de respuestas de una forma similar al pensamiento humano.
Fraude basado en IA	El fraude basado en IA se produce cuando los delincuentes utilizan la IA para crear estafas muy realistas y personalizadas a gran escala. Esto hace que sean más difíciles de detectar, ya que a menudo parecen auténticas y tienen menos errores.
Moderación mediante IA	El uso de la inteligencia artificial para analizar, filtrar y gestionar el contenido publicado en línea por particulares u organizaciones.
Herramientas de IA	Programas que utilizan la inteligencia artificial para ayudar a las personas a realizar tareas, crear contenidos o comprender la información con mayor facilidad.
Algoritmo	Conjunto de reglas matemáticas que permite a un ordenador reconocer patrones, tomar decisiones y aprender a partir de datos.
App (aplicación)	Programa para un smartphone, una tableta o un ordenador diseñado para realizar una tarea específica.
Permisos de las aplicaciones	Ajustes que permiten a una aplicación acceder a funciones o información de tu dispositivo, como la cámara, la ubicación, el micrófono o los contactos.
Actualizaciones de aplicaciones	Nuevas versiones de una aplicación que aportan mejoras de seguridad, corrigen problemas o añaden nuevas funciones.
Inteligencia artificial (IA)	El campo de la informática que desarrolla sistemas capaces de aprender, razonar, resolver problemas y reconocer patrones.
Cookie	Pequeño archivo de texto almacenado en tu dispositivo que ayuda a un sitio web a recordar tus preferencias, reconocer tu dispositivo y ofrecerte contenido o anuncios personalizados.
Datos	Conjunto de hechos, números, palabras, imágenes u otra información.
Protección de datos	Leyes y medidas de seguridad que contribuyen a proteger tus datos personales.

Término	Definición
Deepfake	Vídeo, imagen o grabación de audio falsos y muy realistas creados mediante inteligencia artificial.
Asistente digital	Programa informático que responde a solicitudes verbales o escritas y ayuda con las tareas cotidianas.
Finanzas digitales	El uso de la tecnología digital para gestionar el dinero, realizar pagos y acceder a servicios financieros en línea.
Herramientas de pago digitales	Aplicaciones o servicios en línea que permiten pagar o enviar dinero de forma segura por Internet.
Seguridad digital	Los hábitos y comportamientos que te ayudan a protegerte de posibles riesgos al usar Internet y la tecnología.
Cifrado de extremo a extremo (E2EE)	Método de seguridad que garantiza que solo el remitente y el destinatario previsto puedan leer un mensaje.
Notificaciones de prevención de fraudes	Mensajes de seguridad que te advierten de posibles fraudes o de actividades inusuales en tu cuenta.
Consejos de salud	Información u orientación sobre tu salud. Las aplicaciones pueden ofrecer consejos, pero no pueden sustituir el asesoramiento de un profesional sanitario.
Profesional sanitario	Una persona cualificada, como un médico, una enfermera, un fisioterapeuta o un farmacéutico, que puede evaluar la salud y proporcionar tratamiento o asesoramiento.
Frecuencia cardíaca	El número de veces que late el corazón en un minuto.
Estafa de inversión	Tipo de fraude en el que los delincuentes convencen a las personas para que inviertan dinero en oportunidades falsas o engañosas.
Datos de ubicación	Información recopilada por tu dispositivo que indica dónde te encuentras.
Desinformación	Información falsa o inexacta que se difunde sin comprobar si es correcta.
Seguridad en línea	Las herramientas, configuraciones y tecnologías que se utilizan para proteger tus dispositivos, cuentas e información personal frente al acceso no autorizado, los ciberataques y las amenazas en línea.
Contraseña	Una combinación secreta de letras, números y símbolos que ayuda a demostrar tu identidad cuando inicias sesión.
Patrón	Algo que ocurre con regularidad o de forma repetida.
Permisos	Ajustes que controlan a qué información o funciones puede acceder una aplicación.
Phishing	Un tipo de estafa en la que los delincuentes se hacen pasar por una persona u organización de confianza para engañarte y que les facilites información o dinero.
Publicación	Contenido compartido en línea, como texto, una foto, un vídeo o un enlace.

Término	Definición
Ajustes de privacidad	Ajustes que te permiten controlar quién puede ver tu información y cómo las organizaciones utilizan tus datos personales.
Instrucción	La instrucción, pregunta o texto que le das a una herramienta de IA.
Sistema de recomendaciones	Herramienta de IA que sugiere productos, películas, música u otros contenidos en función de tus intereses.
Recordatorio	Una nota o alerta digital que te ayuda a recordar hacer algo en el momento adecuado.
Estafa	Intento deshonesto de engañarte para que entregues dinero, información personal o cualquier otra cosa de valor.
Datos sensibles	Información privada que debe protegerse, como contraseñas, datos bancarios, números de identificación o historiales médicos.
Seguimiento del sueño	Una función que mide la calidad y la duración de tu sueño.
Hogar inteligente	Una vivienda en la que los dispositivos y electrodomésticos conectados a Internet pueden supervisarse o controlarse de forma remota o automática.
Bots sociales	Programas informáticos automatizados que imitan el comportamiento humano en las redes sociales.
Feed de redes sociales	El flujo personalizado de publicaciones, imágenes, vídeos, anuncios y otros contenidos que se muestran en una plataforma de redes sociales.
Resúmenes de gastos	Funciones de las aplicaciones bancarias que muestran cómo gastas tu dinero a lo largo del tiempo.
Pasos	El número de pasos que das a lo largo del día.
Alerta de transacción sospechosa	Una advertencia de que un pago o una transacción parece inusual y debe revisarse.
Verificación de transacciones	El proceso de comprobar que un pago o una operación financiera es auténtica y está autorizada antes de que se complete.
Autenticación de dos factores (2FA)	Método de seguridad que requiere dos formas de verificación de identidad, como una contraseña y un código enviado a tu teléfono.
Detección de actividad inusual	Proceso que consiste en identificar actividades en la cuenta que no se ajustan a los patrones habituales y que pueden indicar un fraude.
Dispositivos wearables	Dispositivos electrónicos que se llevan puestos, como relojes inteligentes o pulseras de actividad, que controlan la salud y la actividad física.



Sharing Knowledge, Bridging Generations



www.ai4seniorsproject.eu

Sigue nuestro recorrido



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.