

Guía práctica para usar IA con criterio

Nopaluz · Clases prácticas de IA desde cero para personas de 50 años o más en México.

Cuatro ejercicios sencillos de las lecciones de Nopaluz. Léelos aquí o descarga la guía para consultarla cuando quieras.

Da contexto y pide una lista

Lección de Nopaluz: Tu primera conversación con IA

Practica con una tarde tranquila en casa: ordenar un poco, regar las plantas y reservar tiempo para descansar.

Instrucción para probar:

Quiero organizar una tarde tranquila en casa. Estas son algunas cosas que me gustaría hacer: ordenar un poco, regar las plantas y descansar. Sugiere una lista breve y flexible, en un orden razonable. No agregues tareas que no mencioné.

Pregunta de seguimiento:

¿Puedes ajustar la lista para incluir pausas y dejar más tiempo para descansar?

Redacta un aviso sin inventar datos

Lección de Nopaluz: Redactar mensajes con IA

En esta situación ficticia, el próximo encuentro del club de lectura será el jueves. La hora, el lugar y el libro aún están por confirmar.

Instrucción para probar:

Necesito avisar del próximo encuentro del club de lectura. Contexto general: será el jueves; la hora, el lugar y el libro aún están por confirmar. Escribe un mensaje amable de dos oraciones. Usa solo esta información; no inventes datos ni prometas cuándo habrá novedades.

Respuesta de referencia:

Hola, el próximo encuentro del club de lectura será el jueves. La hora, el lugar y el libro aún están por confirmar.

Resume un texto en tres ideas

Lección de Nopaluz: Resumir textos con IA

Usa este aviso ficticio de un taller. Compara el resumen con el original para conservar las condiciones y las fechas.

Instrucción para probar:

Resume el texto siguiente en tres ideas principales. Conserva las condiciones y fechas importantes. No añadas información; si algo no está claro, indícalo.

Texto de práctica:

Aviso de práctica: El taller gratuito de huerto será el jueves 12 de marzo a las 16:00 en el salón comunitario. Hay 20 lugares; inscríbete en recepción antes del miércoles 11. Lleva guantes. Si llueve, la actividad pasa al salón principal.

Comprueba una afirmación con una fuente

Lección de Nopaluz: Verificar respuestas de IA

Revisa la afirmación «El agua siempre hierve a 100 °C». La palabra «siempre» necesita contexto.

Fuente de la lección: Aprende en Casa / SEP

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/secundaria/situaciones-y-fenomenos-de-la-quimica-2/>

Fragmento: «Lo anterior sucede a 100 grados Celsius a nivel del mar y a 93 grados Celsius en el caso de la Ciudad de México».

Una conclusión posible: Al nivel del mar, el agua hierve a 100 °C. La temperatura cambia con la presión: la fuente señala 93 °C para la Ciudad de México.

Recordatorios para usar IA con cuidado

1. No compartas contraseñas, datos de cuentas o pagos, documentos de identidad, domicilio, teléfono, correo ni información médica personal.
2. Retira nombres e identificadores. Usa ejemplos ficticios o generales y comparte solo el contexto necesario.
3. Revisa si la respuesta inventa o supone datos que no diste.
4. Contrasta en una fuente confiable cualquier hecho dudoso.
5. Conserva tu criterio y confirma por otra vía las respuestas que puedan afectar decisiones importantes.