



# Level Up

# **Educación mediática**

# **para personas mayores**

## **Guía para formadores/as**



Co-funded by  
the European Union

# Índice

Página

<u>Introducción al proyecto</u> .....	3
<u>Descripción del público objetivo y pautas para evitar el edadismo</u> .....	4
<u>Descripción de los materiales didácticos</u> .....	5
<u>Visión general de los cinco módulos de aprendizaje</u> .....	7
<u>Estrategias de implementación y recomendaciones metodológicas</u> .....	9
• MÓDULO #1: “Desinformación general” .....	
• MÓDULO #2: “Ciencia, cambio climático y salud” .....	
• MÓDULO #3: “Estafas y seguridad en línea” .....	
• MÓDULO #4: “Teorías conspirativas” .....	
• MÓDULO #5: “IA: Inteligencia Artificial” .....	
<u>Otros recursos</u> .....	20
• Guía para formadores/as sobre herramientas digitales	
• Glosario	
• Herramienta de monitoreo	

# Introducción al proyecto

Este proyecto está diseñado para **promover la educación mediática entre las personas mayores de 60 años**. El objetivo es ofrecer recursos accesibles, atractivos y prácticos que empoderen a las personas mayores a desenvolverse en el entorno digital de la información de una manera crítica y con confianza.

el programa incluye diferentes materiales didácticos como videos, presentaciones, actividades participativas y reflexivas, recursos imprimibles e incluso un videojuego adaptado a este público.

Al abordar retos reales como la desinformación, el fraude en línea, la IA o las teorías conspirativas, el proyecto busca **fortalecer el pensamiento crítico, fomentar la inclusión digital y promover el aprendizaje permanente**.



## Recomendaciones

### Duración

**90 -120 minutos por sesión**

\*Incluye pequeños descansos cada 30 minutos

### Tamaño del grupo

**Ideal: 8-15 participantes**

\*Máximo: 25 (será menos participativo)

### Materiales

**Proyector y pantalla**  
para la presentación

**Infografías** o materiales  
**imprimibles**

**Pizarra o rotafolio** para  
explicaciones interactivas

- Asientos cómodos dispuestos en semicírculo o en forma de U, para favorecer la **interacción**
- Proporcionar **agua** y un pequeño espacio de descanso
- Destinar tiempo adicional para **preguntas** y ejercicios prácticos
- **Espacio accesible** (sin escaleras y con pasillos despejados)



# Descripción del público objetivo y pautas para evitar el edadismo

El público principal de Level-Up son **personas mayores de 60 años**, especialmente aquellas que participan en actividades comunitarias, centros de mayores, asociaciones o programas formativos. Se trata de personas interesadas en aprender, compartir y estar conectadas con su entorno a través de las redes sociales y la tecnología.

Está también dirigida a **profesionales y personas voluntarias que trabajan directamente con personas mayores en** entornos educativos, sociales o sanitarios. Su experiencia y proximidad les convierten en agentes clave para aplicar los contenidos del proyecto y promover el pensamiento crítico en sus áreas de intervención.

Asimismo se incluyen **organizaciones para personas mayores o entidades** que promueven la participación, el envejecimiento activo y la defensa de los derechos de las personas mayores.

- Promover una imagen positiva y diversa de las personas mayores, resaltando su experiencia, resiliencia y habilidades de pensamiento crítico.
- Emplear lenguaje claro, inclusivo y respetuoso que promueva la autonomía y dignidad de las personas mayores.
- Fomentar su participación activa en las actividades sin forzarles y respetando que cada persona participa de manera diferente.
- Realizar una evaluación previa sobre sus necesidades para asegurar que los materiales se adaptan a las necesidades de cada grupo.
- Ser consciente de pensamientos (p. ej, pensar que las personas mayores no saben utilizar la tecnología) o sentimientos (p. ej, sentir lástima o ternura hacia ellas) discriminatorios por motivos de edad y evitarlos al trabajar con ellas.

- No usar expresiones afectuosas sin el consentimiento de las personas participantes.
- No referirse a las personas mayores como “abuelos”, “ancianos”, “jubilados” o “pensionistas”.
- Evitar usar diminutivos.
- Evitar cambiar el tono y ritmo de la voz al hablar con las personas mayores.
- Evitar utilizar expresiones con pronombres posesivos como “nuestros mayores”.
- No adoptar un tono paternalistas cuando se trabaje con personas mayores.

# Descripción de los materiales didácticos

Los siguientes materiales educativos están diseñados para apoyar talleres interactivos y participativos. Todos los materiales son, en su mayoría, autoexplicativos; sin embargo, se recomienda encarecidamente que las personas formadoras revisen esta guía en detalle para profundizar en cada tema y familiarizarse con los materiales antes de utilizarlos.

Todos los recursos pueden ser adaptados en cuanto a secuencia y énfasis según lo que mejor funcione para cada grupo.

La secuencia sugerida no es necesariamente la más óptima, **los materiales se pueden utilizar individualmente o combinándolos según el tiempo del que se disponga.**

Asimismo, no un orden establecido para abordarlos módulos temáticos; pueden impartirse de manera consecutiva o independiente, según las necesidades de las personas participantes.



## Cada módulo temático incluye los siguientes elementos:

### Presentación



**Una presentación proyectada central que contiene descripciones, explicaciones y ejemplos.** Esta será nuestra principal herramienta de apoyo durante la sesión, diseñada para hacer que el aprendizaje sea participativo y atractivo.

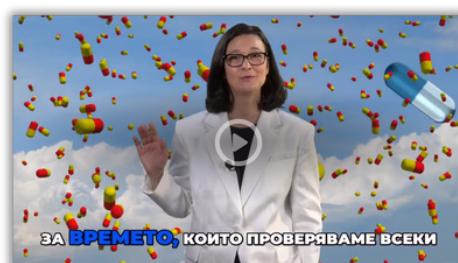
Las presentaciones siguen un flujo narrativo desde el principio hasta el final y están apoyadas por ejemplos e imágenes que ilustran la lección.

Aunque en gran medida son **autoexplicativas**, las presentaciones requieren de la **dinamización y facilitación activa** por parte de la persona formadora para mantener a los/as participantes comprometidos/as, guiar el debate y para adaptar las explicaciones según las necesidades de cada grupo.

### Vídeo

Cada módulo incluye un **breve video que resume el tema que se trata**.

Este video puede ser utilizado como introducción o conclusión. Puede ser también empleado como un recurso útil para compartir con las personas participantes como resumen de la lección y para consultarla fácilmente posteriormente.



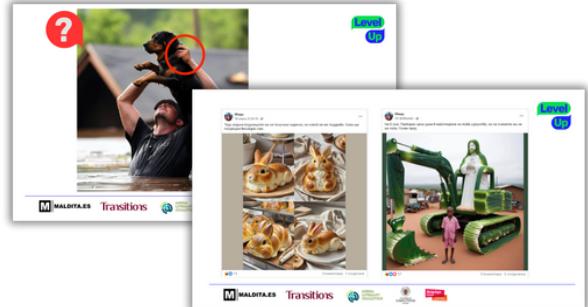


## Cada módulo temático incluye los siguientes elementos:

**Un ejercicio separado diseñado para fomentar la reflexión.** Según el tiempo disponible, podremos realizarlo antes o después de la presentación.

Esta actividad **fomenta el debate, el compartir experiencias personales y la escucha activa entre los/as participantes.** También requiere la **facilitación activa** de la persona formadora para guiar la reflexión, fomentando la participación y contribuyendo a la consolidación del conocimiento.

### Actividad



### Infografía



Cada módulo incluye también una infografía temática que **resalta los puntos clave del contenido.** Recomendamos usarlas como **recurso impreso** para que se puedan llevar las personas participantes.

Ayuda también a reducir la toma de notas durante la sesión, permitiendo a los participantes centrarse en la discusión a la vez que permite tener un **resumen claro de los conceptos principales.**

### Videojuego

Un videojuego que recrea situaciones reales de consumo y difusión de información a través del teléfono móvil ha sido creado como complemento de los contenidos de los módulos. A través de un enfoque gamificado se refuerza el impacto de los módulos entre las personas mayores. Este videojuego está adaptado a las personas mayores y es accesible para ellas. Los/as moderadores/as podrán utilizarlo al final de todos los módulos para practicar los conocimientos adquiridos de una forma dinámica y práctica.

# Visión general de los cinco módulos de aprendizaje

## 1. “Desinformación general”

Este primer módulo ayuda a las personas mayores a comprender cómo se difunde la desinformación y cómo reconocer contenido sesgado o manipulado en la información que reciben en línea o a través de las redes sociales. Está diseñado para que las personas formadoras lo utilicen con un lenguaje claro y sencillo y con ejemplos prácticos relacionados con situaciones cotidianas.

A través de un debate guiado y casos reales, las personas participantes aprenden a identificar señales comunes de contenidos engañosos y a practicar estrategias básicas de verificación de información utilizando fuentes fiables. Al final del módulo, las personas mayores tendrán mayor confianza para evaluar la información de forma crítica, tomar decisiones informadas y usar herramientas digitales de forma responsable y segura.

## 2. “Ciencia, cambio climático y salud”

Este módulo ayuda a las personas mayores a identificar afirmaciones falsas o engañosas en noticias científicas, médicas o medioambientales, prestando especial atención a los engaños relacionados con la salud, que a menudo se dirigen a este grupo. Ofrece materiales claros y accesibles y ejemplos prácticos que muestran cómo la desinformación puede parecer creíble mientras distorsiona los hechos. El módulo también refuerza la confianza en el método científico y en fuentes fiables basadas en evidencias, ayudando a las personas participantes para evitar desconfianzas innecesarias que podrían derivar en riesgos para la salud o en seguir consejos engañosos.

A través de ejercicios de discusión guiados, aprenden a cuestionar críticamente la información, evaluar la credibilidad de las fuentes, y a reconocer cuáles son las fuentes más adecuadas - especialmente en cuestiones de salud, cambio climático o ciencia. Al final del módulo, las personas mayores se sentirán más seguras para distinguir entre información basada en evidencias de la manipulación y para tomar decisiones informadas y seguras.

## 3. “Estafas y seguridad en línea”

Este módulo ayuda a las personas mayores a aprender a detectar y evitar estafas en línea, intentos de phishing y ofertas fraudulentas que normalmente van dirigidas a poblaciones vulnerables. Proporciona orientación clara y ejemplos prácticos para explicar cómo funcionan las estafas y por qué las personas mayores suelen ser un objetivo frecuente.

Las personas participantes explorarán casos reales para reconocer señales de alerta, como enlaces sospechosos, mensajes urgentes o solicitudes de información personal. Este módulo se centra en crear confianza usando las herramientas digitales de forma segura, animando a las personas mayores a adoptar hábitos sencillos que protejan su privacidad y seguridad financiera. Al final del módulo, las personas participantes serán capaces de identificar posibles estafas, responder de forma apropiada a comunicaciones sospechosas y a moverse por el entorno digital con más confianza y conciencia.

#### 4. **“Teorías conspirativas”**

Este módulo ayuda a las personas mayores a examinar por qué las teorías conspirativas se difunden, cómo reconocerlas y cómo responder con empatía y pensamiento crítico, en vez de confrontarnos. Proporciona orientaciones claras y ejemplos cercanos que muestran lo fácil que resulta que cualquiera pueda verse atraído por narrativas persuasivas o cargadas de emociones. Este módulo anima a las personas participantes a explorar paralelismos entre las creencias conspirativas y ciertas suposiciones cotidianas que pueden compartir personas de todas las edades, fomentando así la comprensión en lugar del juicio.

A través de reflexiones y debates guiados, las personas mayores reforzarán sus habilidades de pensamiento crítico, analizarán las motivaciones detrás de la información y reconocerán los factores emocionales que pueden nublar el juicio. Al desarrollar una mayor conciencia sobre cómo la desinformación afecta personalmente sus percepciones y decisiones, los participantes se vuelven más resilientes, reflexivos y empáticos como ciudadanos digitales.

#### 5. **“IA: Inteligencia Artificial”**

Este módulo ofrece a las personas mayores una introducción accesible y sencilla a la inteligencia artificial (IA), ayudándolas a comprender tanto cómo funciona como las formas en que está integrada en la vida cotidiana. Está diseñado para favorecer la participación activa en la conversación, empoderando a los participantes con conocimiento y fomentando una perspectiva equilibrada - evitando tanto el miedo como el creer en la tecnología sin cuestionarla. El módulo también explora las oportunidades y los riesgos asociados con la IA. Los materiales incluyen ejercicios con ejemplos prácticos para reflexionar y practicar el reconocimiento de imágenes generadas por IA. A través de estas actividades, las personas mayores aprenden a acercarse a la IA con una actitud crítica y prudente, al mismo tiempo que se familiarizan con su presencia como parte habitual de la vida diaria.

## Estrategias de implementación y recomendaciones metodológicas

### MÓDULO #1 “Desinformación general”



#### Información del contenido

Actualmente, los teléfonos móviles son parte de nuestro día a día: los usamos para comunicarnos, entretenernos, buscar información e incluso para gestionar citas o para trámites bancarios. Para las personas mayores, este cambio ha supuesto una gran transformación. Las conversaciones familiares ahora tienen lugar en chats grupales y muchos servicios -como la sanidad o la banca- se han trasladado al entorno digital y requieren del uso de internet. A su vez, **la brecha digital en el aprendizaje de estas tecnologías puede generar sensación de inseguridad, desconfianza o dependencia de otras personas.**

En cuanto a la forma de informarse, los dispositivos móviles también han cambiado cómo recibimos la información. A lo largo del día, las personas reciben un flujo constante de mensajes, foto reenviadas y enlaces que parecen noticias a través de las aplicaciones de mensajería. Esto permite que sea más fácil que el contenido falso o confuso se propague rápidamente y dificulta distinguir lo que es real de lo que no lo es. Las personas formadoras deberán dejar claro que estas dificultades no son culpa de los participantes, sino una consecuencia del funcionamiento de las plataformas digitales -suelen mezclar distintos tipos de contenido, como información real, anuncios y entretenimiento, dificultando la distinción entre unos y otros.

Esta situación conlleva algunos riesgos: estar expuestos a mensajes alarmistas que apelan a las emociones, recibir consejos falsos sobre salud, alertas urgentes falsas o incluso posibles estafas. Pero también ofrece una oportunidad -aprender nuevas formas de cuidarse y cuidar a los demás en el mundo digital. Las personas formadoras deben ayudar a los/as participantes a reconocer estos patrones, **reforzando su confianza, y recordándole a cualquier persona, sin importar su edad, que puede verse afectada por contenidos engañosos.** A través del análisis de ejemplos, las personas participantes podrán aprender a reconocer y distinguir entre diferentes tipos de mensajes y a **desenvolverse con mayor calma y seguridad en los espacios digitales que también les pertenecen.**

**Los materiales del Módulo 1 se centran en comprender y reconocer contenidos falsos o manipulados en el día a día.** A través de ejemplos históricos - como el incendio de Roma injustamente atribuido a Nerón- y ejemplos de formatos desinformadores (como titulares de noticias falsas, mensajes alarmistas, sátiras, citas editadas o publicidad escondida), se invita a los participantes a reflexionar sobre cómo y por qué se difunden estos mensajes. Cada categoría incluye ejemplos

reales y se anima a las personas formadoras a invitar a los/as participantes a compartir mensajes similares que hayan visto o recibido. **Usar sus propias experiencias refuerza el aprendizaje y ayuda a identificar las principales señales que permiten detectar contenidos falsos o engañosos en el futuro.**

La presentación también incluye pautas sencillas para identificar señales de alerta: comprobar quién ha creado y compartido un mensaje, prestar atención a las direcciones web, leer más allá de los titulares, detectar lenguaje cargado de emoción y cuestionar las afirmaciones extremas. Se proponen ejercicios interactivos -como ver y comentar [el vídeo del "árbol de espaguetis" de la BBC](#) (emitido originalmente como una broma del Día de los Inocentes) para fomentar la curiosidad, el sentido del humor y el pensamiento crítico sobre lo que vemos en internet.

Para cerrar la sesión, el curso refuerza algunos consejos prácticos para un comportamiento digital responsable: tomarse un momento antes de compartir cualquier contenido, ser prudente con los mensajes que buscan provocar miedo o enfado, evitar reenviar información sin comprobar si es cierta y comprender que lo que compartimos en internet puede tener consecuencias reales. También es importante recordar que todas las personas pueden ser vulnerables y aprender formas sencillas de verificar la información cuando surjan dudas.

A través de esta sesión, los/as participantes adquieren herramientas simples y prácticas para **pensar de forma crítica, actuar con responsabilidad y reforzar su confianza y seguridad en el entorno digital.**



### Preguntas de activación

- ¿Para qué usas tu móvil durante el día?
- ¿Alguna vez has recibido un mensaje alarmista que te ha preocupado o te ha molestado? ¿Se lo reenviaste a alguien?
- ¿Alguna vez has descubierto si un mensaje era falso o verdadero? ¿Cómo lo descubriste?
- Cuando recibes un mensaje así, ¿qué aspectos te hacen pensar que puede ser cierto?
- ¿Sigues confiando en las cadenas de correos como fuentes de información o tiendes a ignorarlas ahora?



### Preguntas para reflexionar

- ¿Crees que serías capaz de reconocer un mensaje engañoso?
- ¿Qué harías si recibieras un mensaje que ha sido reenviado muchas veces?

## MÓDULO #2 “Ciencia, cambio climático y salud”



### Información del contenido

Los mensajes falsos o engañosos suelen difundirse rápidamente a través de los teléfonos móviles y las redes sociales. Muchos de ellos están diseñados para crear miedo en torno a la salud, la ciencia o el medioambiente .-temas especialmente sensibles y, que en algunos casos, pueden suponer un riesgo para las personas mayores. Sin generar alarma, es importante hablar de estos temas con calma, fomentando la confianza y animando a las personas participantes a reflexionar cuidadosamente sobre lo que comparten, quién lo dice y por qué. La clave es enseñar la importancia de recurrir a **fuentes fiables** y de reforzar la confianza en el **conocimiento científico y en el consenso de los/as expertos/as**.

Cuando la gente recibe este tipo de información engañosa, lo que realmente se pone en duda es el conocimiento científico en sí y los métodos utilizados para construirlo. **Es fundamental reforzar la idea de que vivimos en un mundo altamente especializado -nadie puede saber de todo- y que por ello es importante saber dónde encontrar información fiable y verificada proveniente de las personas expertas adecuadas.** A través debates en grupo y reflexiones guiadas, se invita a las personas participantes a explorar estas ideas y compartir sus opiniones.

El curso emplea historias conocidas y ejemplos reales. Un caso de estudio muestra a una persona que confía en una cura médica falsa, ayudando a las personas participantes a comprender cómo este tipo de mensajes pueden tener consecuencias serias. El curso también examina cómo las personas que difunden estas afirmaciones falsas se aprovechan del miedo y la incertidumbre y compara estos casos con ejemplos de buen periodismo, responsable y riguroso, sobre temas de salud, ciencia y medioambiente. Se anima a los/as participantes a reflexionar sobre cómo las emociones son usadas para hacer creer que estos mensajes parezcan más creíbles y para debatir el dicho de “una mentira repetida mil veces se convierte en verdad”, utilizando como ejemplo los mitos sobre las vacunas y el autismo.

**Otra parte clave del curso se centra en cómo la ciencia funciona realmente. Las personas formadoras explican los pasos básicos del método científico, comparten ejemplos históricos y destacan que la ciencia no está exenta de errores -se revisa y corrige constantemente para mejorar el conocimiento.** El consenso científico sobre el cambio climático se utiliza como ejemplo de cómo se construye la certeza cuando miles de estudios llegan a las mismas conclusiones. Los participantes también aprenden a reconocer señales de alerta en los mensajes, como cuando algo ofrece una solución excesivamente simple o afirma que “la ciencia demuestra” algo sin lugar a dudas.

Los contenidos falsos o engañosos sobre salud y clima suelen utilizar **el miedo, la urgencia o la sensación de amenaza para captar la atención**. También puede aparecer como un consejo amistoso o historias personales que parecen fiables. Las personas formadoras deben recordar a los/as participantes que, cuando un mensaje suena demasiado alarmista o perfecto, **es mejor detenerse y pensar antes de actuar**.

Para cerrar la sesión, el curso ofrece estrategias prácticas para lidiar con este tipo de mensajes y una lista de fuentes fiables que las personas participantes pueden consultar información verificada sobre ciencia, salud y cambio climático.

El principal objetivo es que todas las personas comprendan que **que todos/as podemos ser vulnerables** a contenidos falsos o confusos, pero que también podemos **aprender a protegernos si nos tomamos un momento antes de reaccionar, reconocemos nuestras emociones y confiamos en voces expertas**.



### Preguntas de activación

- ¿Qué descubrimiento o logro científico de la historia te impresiona más?
- Cuando tienes una duda o preocupación relacionada con la salud, ¿a quién sueles acudir?
- ¿Qué diferencias hay entre buscar algo en internet y preguntarle a una persona experta?
- ¿Qué riesgos podría tener esto?
- ¿Hay algún descubrimiento científico que todavía te cueste entender?
- ¿Qué fuentes consideras respetables o confiables cuando se trata de temas científicos?



### Preguntas para reflexionar

- ¿De dónde crees que proviene la desconfianza hacia la ciencia?
- ¿Qué se podría hacer para que las personas confíen más en el conocimiento experto?

## MÓDULO #3 "Estafas y seguridad en línea"



### Información del contenido

#### **"¿Alguien ha recibido un mensaje de texto diciendo que tiene un paquete pendiente de entrega?"**

Las estafas en línea se han convertido en un problema cada vez más frecuente para todas las personas -incluidas las personas mayores, quienes a menudo son el público objetivo de engaños diseñados especialmente para su grupo de edad. Hoy en día, la mayoría de estas estafas llegan directamente a los móviles mediante mensajes de texto, llamadas telefónicas o correos electrónicos, haciéndolas parecer personales y urgentes. Estos ataques no solo ponen en riesgo los datos personales de las personas o sus ahorros, también generan estrés, inseguridad y en algunos casos dependencia en otras personas para usar la tecnología. Por esta razón, es fundamental abordar este tema en un entorno educativo seguro y constructivo en el que las personas participantes puedan compartir sus dudas y experiencias de forma abierta y con confianza.

Los riesgos para este grupo de edad van desde la pérdida de dinero hasta el miedo a usar el teléfono o internet por temor a volver a ser engañados. Esto puede derivar en aislamiento o desconfianza hacia las herramientas digitales, que, cuando se utilizan de forma segura, pueden ser muy útiles. Los/as formadores/as deben recalcar que cualquiera puede caer en una estafa, sin importar la edad o la experiencia. No es un signo de debilidad ni de falta de inteligencia -y siempre se pueden aprender nuevas formas de protegerse mejor.

**El curso comienza enseñando que las estafas han existido siempre, incluso si ahora tienen nuevos nombres y formas, como phishing, spoofing o vishing.** Estos términos, normalmente empleados en los medios, se explican con un lenguaje claro y sencillo, ayudando a los/as participantes a entender cómo los estafadores usan estos mensajes para robar información personal o dinero. El curso también explora por qué los datos personas tienen valor hoy en día y qué precauciones básicas son importantes cuando los compartimos. El aula debería ser un espacio seguro en el que las personas participantes sientan que pueden compartir sus preguntas y reconozcan que todas las personas, sin excepción, están expuestas a este tipo de trampas digitales.

Otra parte del curso se centra en ejemplos comunes de estafas, como sorteos falsos, alertas bancarias fraudulentas, mensajes sobre paquetes inexistentes, correos electrónicos que imitan a instituciones oficiales o falsas promesas de inversión rápida. A través del análisis conjunto de casos reales, los/as participantes aprenden a identificar señales de advertencia -como remitentes desconocidos, direcciones web extrañas o mensajes urgentes que piden actuar de inmediato. El objetivo es fomentar la paciencia y el pensamiento crítico, sin generar miedo, para que puedan reconocer las estafas en cuanto aparezcan en sus teléfonos y responder con calma y seguridad.

El curso también aborda la dimensión emocional de las estafas. **Ser engañado/a puede afectar profundamente la confianza personal, generando vergüenza, culpa o desconfianza hacia la tecnología.** Por eso, es importante explicar claramente qué hacer si esto ocurre: buscar ayuda, hablar del tema sin sentir vergüenza y recordar que nadie debe afrontar esta situación en soledad.

El espacio de aprendizaje debe sentirse como un **lugar de apoyo, donde las personas mayores puedan expresar sus preocupaciones, recuperar la confianza y reforzar su independencia en el uso de las herramientas digitales.** Con frecuencia, el miedo a ser engañadas o a usar incorrectamente los dispositivos puede generar agotamiento emocional o dependencia de los familiares. Por ello, las sesiones formativas deben ofrecer un espacio donde sea posible hacer preguntas libremente, compartir inquietudes y descubrir nuevos canales de ayuda que **promuevan la autonomía y la tranquilidad.**

Al final, el papel de la persona formadora es guiar con paciencia y comprensión, evitando el alarmismo, pero al mismo tiempo destacando la importancia de actuar con responsabilidad y reflexión. A través de ejemplos prácticos, debates en grupo y una interacción respetuosa, las personas participantes pueden aprender no solo a reconocer las estafas más comunes, sino también a enfrentarlas con confianza. El objetivo final es que los/as participantes terminen el curso **sintiéndose más seguros/as, independientes y conscientes de que siempre tienen el derecho de detenerse, pensar y comprobar antes de actuar en línea.**



### Preguntas de activación

- ¿Crees que ahora hay más estafas que antes?
- ¿Has recibido alguna vez un mensaje o una llamada de alguien que se hacía pasar por una autoridad, un empleado del banco o la policía, pidiéndote urgentemente tus datos personales o dinero?
- ¿Te ha pasado a ti o conoces a alguien a quien le haya ocurrido?
- ¿Qué pasó en esa situación?
- ¿Crees que podría haberse evitado?



### Preguntas para reflexionar

- Si tuvieras que inventar una estafa, ¿cómo crees que podrías hacer que funcionara?
- ¿Cómo crees que este tipo de estafas afectan tu comportamiento o tu vida diaria?



### Preguntas para reflexionar

- ¿Qué se podría hacer para que te afectaran lo menos posible?
- ¿Has recibido alguna vez un mensaje diciendo que habías ganado un sorteo? ¿O una oferta demasiado buena para ser verdad?
- ¿Alguna vez has sido víctima de una estafa? ¿Qué crees que hizo que confiaras en el mensaje? (Aquí, el formador/a puede empezar compartiendo una experiencia personal para generar un espacio más cómodo y ayudar a comprender que es más común de lo que parece caer en estas situaciones.)
- ¿Qué preguntas podríamos hacernos para comprobar si lo que hemos recibido es de confianza o no? Y si llegamos a caer en una estafa, ¿qué deberíamos hacer?

## MÓDULO #4

### “Teorías conspirativas”



#### Información del contenido

Aunque las **teorías de la conspiración** han sido un **fenómeno que ha existido siempre**, el funcionamiento de Internet y las redes sociales han favorecido la **amplificación y viralización** de fabulaciones desinformadoras. Para ayudar a los adultos mayores a reconocer este tipo de relatos falsos, debemos explicarles que las teorías de la conspiración tienen un comportamiento muy similar a otro tipo de bulos. Llegan a nuestros teléfonos móviles en forma de **mensajes alarmistas, imágenes incluso podemos verlas en programas de televisión sensacionalistas**.

También es importante remarcar **cuándo** es más probable que afloren este tipo de relatos ficticios. Generalmente, los desinformadores aprovechan **momentos de confusión e incertidumbre**, como las primeras horas o días de una crisis sanitaria o de un desastre climático, en los que apenas tenemos información, para propagar rumores y ofrecer explicaciones alternativas de lo que está ocurriendo. Teniendo esta idea en mente, se debe transmitir por qué es fácil que todas y todas acabemos creyendo alguna vez en una narrativa desinformadora.

Aunque las teorías de la conspiración han sido un fenómeno que ha existido siempre, el funcionamiento de Internet y las redes sociales han favorecido la amplificación y viralización de fabulaciones desinformadoras. Para ayudar a los adultos mayores a reconocer este tipo de relatos falsos, debemos explicarles que las teorías de la conspiración tienen un comportamiento muy similar a otro tipo de bulos. Llegan a nuestros teléfonos móviles en forma de mensajes alarmistas, imágenes incluso podemos verlas en programas de televisión sensacionalistas.

También es importante remarcar cuándo es más probable que afloren este tipo de relatos ficticios. Generalmente, los desinformadores aprovechan momentos de confusión e incertidumbre, como las primeras horas o días de una crisis sanitaria o de un desastre climático, en los que apenas tenemos información, para propagar rumores y ofrecer explicaciones alternativas de lo que está ocurriendo. Teniendo esta idea en mente, se debe transmitir por qué es fácil que todas y todas acabemos creyendo alguna vez en una narrativa desinformadora.

Durante el curso se mostrarán ejemplos prácticos de teorías de la conspiración reconocibles para las personas mayores y a través de ellas se explicarán los mecanismos con los que funcionan este tipo de relatos. En ese sentido se explica gran el papel que juegan las emociones y los sesgos cognitivos a la hora de caer en un contenido conspiranoico. Los formadores deberán ayudar a las personas mayores a entender cómo el miedo, la inseguridad o la soledad que sienten en contextos concretos puede influir en sus decisiones y acciones, y evitar que sientan cualquier tipo de culpa por ello.

El curso propone comenzar con una conversación abierta en la que los participantes mencionen alguna teoría conspirativa conocida, como las que rodean la muerte de Elvis Presley, Lady Di o Walt Disney. Este punto de partida ayuda a captar la atención y a mostrar que las conspiraciones no son algo nuevo, sino relatos que despiertan curiosidad y emoción. A partir de ahí, se analiza por qué tendemos a creer en ellas y cómo, muchas veces, no somos tan racionales como pensamos. Se pueden usar ejemplos cotidianos, como la publicidad o la política, para evidenciar cómo los mensajes pueden influir en nuestras percepciones. El aula debe convertirse en un espacio donde reírse, debatir y reflexionar sin juicios, favoreciendo la confianza y la curiosidad.

En una segunda parte, el curso profundiza en cómo se construyen estas teorías y qué elementos suelen compartir: apelan al secreto y al control oculto, desconfían de las autoridades, ofrecen explicaciones simples a hechos complejos y repiten ideas sin pruebas sólidas hasta hacerlas parecer ciertas. Se trabajan ejemplos conocidos como el terraplanismo, las teorías sobre las vacunas o los “chemtrails” para analizarlos sin ridiculizar a quienes los creen, sino mostrando cómo surgen y se mantienen. Los formadores pueden invitar a los participantes a identificar juntos las señales de alerta y practicar estrategias para verificar lo que reciben. Es fundamental evitar el alarmismo y fomentar la paciencia, la duda razonable y el uso responsable de los dispositivos digitales.

Un aspecto central del curso es el trabajo sobre los sesgos cognitivos, que son atajos que usa nuestra mente para entender el mundo, pero que a veces nos llevan a equivocarnos. Todos los tenemos, sin importar la edad o el nivel de conocimiento.

Comprenderlos ayuda a reconocer cuándo una idea nos atrae porque coincide con lo que ya pensamos o con lo que dice nuestro grupo. Enseñar a detectar estos sesgos de manera sencilla y práctica permite desarrollar un pensamiento más equilibrado y consciente, una herramienta muy útil para prevenir caer en desinformación.

También es importante trabajar las emociones que acompañan estos temas. Las teorías conspirativas suelen apelar al miedo, la rabia o la sensación de desconfianza hacia los demás. Desde una mirada científica y empática, los formadores deben **ayudar a los participantes a reconocer qué emociones se activan en ellos y por qué, animándolos a la autorreflexión**. Saber qué temas nos tocan más de cerca, por experiencias personales o por el entorno, permite mantener la calma y pensar con mayor claridad. Mediante las preguntas de activación y mostrando interés sobre la vida de los participantes podremos tratar de entender a qué cuestiones son más sensibles o podrían ser más susceptibles de creerse. Una vez localizada esta cuestión personal, podemos usarla para hacer un paralelismo con otras teorías de la conspiración que en ocasiones pueden pensar que son inverosímiles.

Es recomendable dedicar un tiempo a **identificar canales de información seguros y confiables**: medios reconocidos, organismos públicos o asociaciones científicas. Aprender a detectar cuáles transmiten confianza y cuáles no es un paso esencial para cuidar el bienestar emocional y la seguridad digital de todos los participantes. De la misma forma, **animarles a que no compartan ni difundan una información de la que no están seguros de su veracidad**.



### Preguntas de activación

- ¿Hubo algún evento importante durante tu vida que generara teorías de conspiración y que hoy en día esté olvidado?
- ¿Cómo se difundían las teorías de conspiración antes de la creación de Internet?
- ¿Qué es una teoría de la conspiración?
- ¿Crees que las generaciones más jóvenes pueden ser más susceptibles a las teorías de conspiración o están mejor preparadas para enfrentarlas?
- ¿Recuerdas alguna teoría famosa?



### Preguntas para reflexionar

- ¿Por qué crees que la gente se cree las teorías de la conspiración?

## MÓDULO #5 “IA: Inteligencia Artificial”



### Información del contenido

El curso propone comenzar con una actividad práctica llamada “¿Real o creada por IA?”, en la que los participantes observan distintas imágenes y tratan de descubrir cuáles son reales y cuáles han sido generadas por inteligencia artificial. Esta dinámica sirve para despertar la curiosidad y mostrar que no siempre es fácil distinguir lo verdadero de lo fabricado. Se enseñan pautas sencillas para observar detalles: las manos, los fondos, la piel, la mirada, los ojos o las marcas de agua. A partir de este ejercicio, se abre la conversación sobre todas las herramientas con IA que usamos cada día, muchas veces sin darnos cuenta, como traductores automáticos, asistentes de voz o aplicaciones de fotografía. El objetivo es crear un ambiente seguro donde preguntar, probar y equivocarse sea parte del aprendizaje.

En otra parte del curso se reflexiona sobre cómo ha mejorado la IA en los últimos años y cómo funciona. Se explica de forma muy simple que la IA aprende analizando grandes cantidades de ejemplos guardados en bases de datos, y que los sistemas como ChatGPT predicen la palabra siguiente más probable en una frase, sin tener comprensión real. También se analizan los fallos que puede tener, como inventar datos o generar errores, y se insiste en que no debe considerarse una fuente totalmente confiable. Los formadores pueden guiar un debate sobre los mejores usos de la IA –como la ayuda a la traducción, la creación artística o la asistencia en tareas cotidianas– frente a los riesgos de depender de ella para temas delicados o de creer que “sabe” más que las personas. Se trata de evitar tanto el miedo como la idealización de la tecnología.

Es fundamental fomentar una alfabetización sobre inteligencia artificial para todas las edades. La IA ya forma parte de la vida cotidiana y no se trata de un tema exclusivo de los jóvenes o de los expertos. Las personas mayores también pueden y deben formar parte de esta conversación, aportando su experiencia, sus dudas y su opinión. Sentirse incluidos en este debate ayuda a reducir el aislamiento generacional y refuerza la idea de que sus voces son valiosas y necesarias para entender cómo queremos convivir con estas tecnologías.

Comprender de manera básica cómo funciona la IA es una herramienta para mantener la calma frente a los cambios. Saber que la IA no piensa, sino que combina datos y patrones de lenguaje, permite evitar el alarmismo y el miedo. Con este conocimiento, se pueden usar estas herramientas con sentido crítico y precaución, comprobando los resultados antes de darlos por válidos. Los formadores deben procurar que el lenguaje técnico no sea una barrera: cada nuevo término puede explicarse con ejemplos sencillos y comparaciones cotidianas que acerquen el tema sin hacerlo intimidante.

Un aspecto muy importante para comprender la inteligencia artificial es el valor de los datos. Todo sistema de IA aprende a partir de grandes cantidades de información que ha sido recopilada previamente: imágenes, textos, grabaciones o ejemplos

creados por personas. Cuantos más datos tiene y mejor organizados están, más precisa puede ser su respuesta. Sin embargo, si los datos contienen errores, prejuicios o representaciones incompletas, la IA también los reproducirá. Por eso es esencial entender que la calidad de los datos influye directamente en los resultados. Este tema puede trabajarse en el aula con ejemplos sencillos –como cómo una receta sale diferente si los ingredientes no son buenos– para mostrar que detrás de cada respuesta de la IA hay siempre una base creada por seres humanos, y que la reflexión crítica sobre de dónde salen esos datos es una parte fundamental de su uso responsable.

El pensamiento crítico sigue siendo el eje principal de este aprendizaje. Los participantes deben aprender a detenerse, analizar lo que ven o leen, buscar otras fuentes y hacerse preguntas. Reconocer una imagen o texto generado por IA no requiere conocimientos avanzados, sino atención y práctica. Es importante ofrecer alternativas de comunicación que faciliten la comprobación de contenidos de manera sencilla, como contrastar con sitios oficiales o preguntar a personas de confianza.

Es recomendable promover el diálogo constante en el aula. Escuchar las experiencias, los miedos y las ideas de los participantes ayuda a construir estrategias compartidas. La conversación abierta y el respeto a los diferentes puntos de vista fortalecen la confianza, la autonomía y el uso responsable de los dispositivos digitales. Así, el aula se convierte en un espacio seguro donde aprender, compartir y adaptarse juntos a las nuevas tecnologías sin miedo, pero con sentido crítico y responsabilidad.



### Preguntas de activación

- ¿Alguna vez has usado una herramienta de inteligencia artificial como ChatGPT? ¿Para qué?
- Si la inteligencia artificial no “piensa” como un ser humano, ¿cuál crees que es la mayor diferencia entre una respuesta de una IA y el consejo de un experto?
- ¿De qué manera la inteligencia artificial ya nos está ayudando en las tareas cotidianas?



### Preguntas para reflexionar

- What worries you the most about AI?

## Otros recursos



### Guía para usar herramientas digitales

Un desafío común que los formadores han notado es que algunas personas mayores entienden conceptos como verificar información, consultar varias fuentes y pensar de manera crítica, pero todavía les cuesta usar algunas herramientas digitales, especialmente las más técnicas, como la búsqueda inversa de imágenes de Google.

#### **1. Fomentar la autonomía, no la dependencia**

Aunque parezca más fácil hacer la tarea por ellos, es mejor animar a los participantes a hacer cada paso por sí mismos, con tu ayuda. Aprender a hacer pequeñas acciones digitales de manera independiente, como hacer clic derecho en una imagen o abrir una nueva pestaña del navegador, aumenta su confianza y motivación. Celebra cada logro, aunque sea pequeño.

#### **2. Adaptarse al grupo y a las necesidades individuales**

El grupo puede ser muy variado: algunos pueden manejar muy bien teléfonos o computadoras, mientras que otros casi no usan Internet. Ajusta tu ritmo y tu lenguaje, repite los pasos si es necesario y muestra cómo hacerlo de forma visual. Evita palabras técnicas y da instrucciones simples y claras.

#### **3. Usar la búsqueda inversa de imágenes de Google como oportunidad de aprendizaje**

Aunque al principio parezca difícil, esta herramienta ayuda a practicar el pensamiento crítico. Los participantes aprenden a preguntarse de dónde viene una imagen y si se ha usado de manera engañosa. Puedes convertirlo en una actividad de descubrimiento usando imágenes que ya tienen en sus teléfonos, que les interesen o que vean en la calle. El objetivo es que aprendan a cuestionar el contenido y comprobar su fuente.

#### **4. Fomentar el aprendizaje en pareja o en grupos pequeños**

Juntar a quienes tienen más confianza con quienes tienen más dificultades permite colaborar, ayudarse mutuamente y reducir el estrés. Además, las personas con más experiencia digital se sienten útiles y valoradas.





## GLOSARIO

**Alfabetización mediática** – La capacidad de acceder, analizar, evaluar y crear medios en diferentes formas; ayuda a las personas a pensar críticamente sobre lo que leen y ven en línea.

**Alfabetización informativa** – Saber cómo encontrar información confiable, entenderla y usarla de manera inteligente.

**Pensamiento crítico** – El hábito de cuestionar la información, buscar pruebas y evitar juicios rápidos.

**Desinformación** – Contenido falso que engaña o manipula a las personas.

**Verificación de hechos (Fact-checking)** – El proceso de comprobar si una afirmación, imagen o historia es verdadera.

**Cámara de eco** – Un espacio online donde las personas solo escuchan opiniones similares a las suyas, reforzando sus creencias.

**Filtro burbuja** – Un entorno digital personalizado donde los algoritmos muestran solo lo que ya te gusta o en lo que crees.

**Algoritmo** – Un conjunto de reglas que usan las plataformas (como Facebook o YouTube) para decidir qué contenido ves primero.

**Clickbait** – Titulares sensacionalistas diseñados para atraer clics, pero que suelen ser engañosos o exagerados.

**Moderación de la plataforma** – Las reglas y sistemas que usan las plataformas para controlar o eliminar contenido dañino o falso.

**Deepfake** – Imagen, video o voz falsa creada con inteligencia artificial que parece real.

**Bot** – Una cuenta o programa automático que puede publicar, comentar o compartir contenido en línea sin control humano.

**Troll** – Un usuario online que provoca o molesta deliberadamente a otros en línea para generar discusiones o caos.

**Huella digital** – Es el rastro de información que dejas cada vez que usas Internet.

**Metadatos** – Información oculta dentro de un archivo (como la fecha, el lugar o el dispositivo usado) que ayuda a comprobar si es auténtico.

**Sesgo de confirmación** – Tendencia a creer la información que coincide con lo que ya pensamos y a ignorar la que no lo hace.

**Disparador emocional** – Contenido creado para provocar emociones fuertes (como enojo, miedo o compasión) y hacer que la gente lo comparta.

**Phishing (suplantación de identidad)** – Estafa en la que alguien finge ser una persona u organización de confianza para robar tus datos personales.

**Bulo** – Mentira creada a propósito para confundir o engañar a las personas.

**Malware** – Programa informático diseñado para dañar o robar información de una computadora o teléfono.

**Autenticación en dos pasos (2FA)** – Medida de seguridad que pide dos formas de verificación antes de entrar a una cuenta.

**Inteligencia artificial (IA)** – Rama de la informática que crea sistemas capaces de analizar datos, reconocer patrones y generar resultados o predicciones automáticamente.

**Cambio climático** – Alteración a largo plazo de los patrones del clima del planeta, como la temperatura, la lluvia o el viento. Es causado principalmente por actividades humanas como quemar combustibles fósiles, talar bosques y practicar agricultura intensiva, que aumentan los gases de efecto invernadero en la atmósfera.

**Edadismo** – Estereotipos (cómo pensamos), prejuicios (cómo sentimos) y discriminación (cómo actuamos) hacia otras personas o hacia uno mismo basados en la edad.

**Envejecimiento activo** – Proceso de aprovechar al máximo las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que se envejece.

**Estereotipos** – Ideas o creencias que tenemos sobre las características de los miembros de ciertos grupos sociales. Aplicar un estereotipo significa atribuir esas ideas a una persona solo por pertenecer a ese grupo.

**Prejuicios** – Reacción o sentimiento, positivo o negativo, hacia una persona basado en la idea de que pertenece a un grupo determinado.



## HERRAMIENTA DE EVALUACIÓN

Este cuestionario incluye preguntas para ayudar a evaluar la comprensión y la reflexión después de la formación.

Revisa las preguntas y respuestas y elige aquellas que te ayuden a evaluar mejor al grupo y el trabajo realizado durante la formación.

Recomendamos **no incluir más de 10 preguntas por sesión**.

- En las preguntas de opción múltiple, selecciona una sola respuesta.
- En las preguntas de reflexión, responde con sinceridad: no hay respuestas correctas o incorrectas.

### Módulo 1: Desinformación General

**¿Cuál de las siguientes es una señal común de que la información en línea puede ser engañosa?**

- a) Usa un lenguaje emocional o impactante
- b) Cita varias fuentes verificadas
- c) Proviene de una institución reconocida
- d) Tiene un tono equilibrado

**Si recibes un enlace de noticias de un amigo por WhatsApp, ¿qué deberías hacer primero?**

- a) Reenviarlo a otras personas
- b) Abrirlo de inmediato
- c) Comprobar si proviene de una fuente confiable
- d) Ignorarlo por completo

**¿Qué acción te ayuda a comprobar si una afirmación es verdadera?**

- a) Consultar otras fuentes de noticias confiables
- b) Preguntar en un chat de grupo
- c) Leer solo el titular
- d) Compartirlo para conocer opiniones

**Un mensaje que dice “;Todos deben compartir esto antes de que lo borren!” es un ejemplo de:**

- a) Información oficial
- b) Noticia verificada
- c) Contenido manipulador
- d) Mensaje seguro

**Reflexión: ¿Alguna vez has compartido información en línea antes de comprobar si era verdadera?**

- Sí
- No
- No estoy seguro/a

**Reflexión: Después de este curso, ¿cómo de seguro/a te sientes para identificar desinformación?**

- Menos seguro/a
- Algo seguro/a
- Mucho más seguro/a

**Reflexión: ¿Qué es una cosa que harás de forma diferente al leer noticias en línea a partir de ahora?**

(Respuesta abierta)

**La mejor manera de evitar que la desinformación se propague es:**

- a) Reportar y no compartir contenido sospechoso
- b) Compartirlo para advertir a otros
- c) Borrar tu cuenta
- d) Ignorar todos los medios de comunicación

## Módulo 2: Ciencia, Cambio Climático y Salud

**¿Cuál de las siguientes es una fuente confiable de información sobre salud?**

- a) Una publicación viral en Facebook
- b) El sitio web de la Organización Mundial de la Salud (OMS)
- c) Un grupo de WhatsApp de amigos
- d) Un video aleatorio en Internet

**Un titular que dice “Se ha encontrado una cura milagrosa para todas las enfermedades” probablemente sea:**

- a) Una noticia confiable
- b) Un gran avance médico
- c) Información engañosa o falsa
- d) Un consejo del gobierno

**Reflexión: ¿Qué tan seguro/a te sientes para reconocer información falsa sobre salud en Internet?**

- Nada seguro/a
- Algo seguro/a
- Seguro/a
- Muy seguro/a

**Si un artículo afirma que “el cambio climático es un engaño”, ¿qué deberías hacer?**

- a) Creerlo si coincide con tu opinión
- b) Comprobar las pruebas y las fuentes científicas
- c) Ignorar todas las noticias sobre el clima
- d) Compartirlo para debatir

**Reflexión: ¿Te sientes más capaz de confiar en fuentes científicas creíbles después de esta formación?**

- Sí
- No
- No estoy seguro/a

**Reflexión: ¿Cuál es una señal de que un artículo científico puede ser falso o exagerado? (Respuesta abierta)**

**Los consejos médicos confiables deben venir de:**

- a) Profesionales o instituciones verificadas
- b) Influencers en redes sociales
- c) Famosos sin credenciales médicas
- d) Blogs desconocidos

**Reflexión: ¿Qué hábito adoptarás para comprobar la información relacionada con la salud?**

(Respuesta abierta)

**Reflexión: ¿Cómo puedes ayudar a las personas de tu entorno a confiar en la ciencia confiable sin parecer crítico o juzgarlos?**

(Respuesta abierta)

## Módulo 3: Timos y seguridad digital

### ¿Cuál de los siguientes mensajes es más probable que sea una estafa?

- a) "Tu paquete está listo para recoger – haz clic aquí para confirmar."
- b) "Tu amigo te envió una foto."
- c) "Aquí está tu invitación al evento."
- d) "Tu factura ha sido pagada."

### ¿Qué deberías hacer si alguien en línea te pide tus datos bancarios?

- a) Dárselos si parece una persona profesional
- b) Negarte y reportar el mensaje
- c) Pedir que te llamen por teléfono
- d) Ignorarlo y borrar el mensaje

### Reflexión: ¿Qué tan seguro/a te sientes ahora para identificar estafas en línea?

- Nada seguro/a
- Algo seguro/a
- Seguro/a
- Muy seguro/a

### Una señal común de un correo electrónico de phishing (suplantación de identidad) es:

- a) Usar un lenguaje urgente o amenazante
- b) Tener un tono claro y tranquilo
- c) No incluir enlaces ni archivos adjuntos
- d) Solo mostrar el logotipo de la empresa

### Reflexión: ¿Alguna vez te ha contactado en línea una persona o una oferta sospechosa?

- Sí
- No
- No estoy seguro/a

### ¿Cuál de las siguientes contraseñas es la más segura?

- a) "12345"
- b) "MiNombre2025"
- c) "P@ssw0rd!98#"
- d) "Password"

### Reflexión: ¿Qué puedes hacer para que tus cuentas en línea sean más seguras?

(Respuesta abierta)

**¿Qué emoción suelen usar los estafadores para manipular a las víctimas?**

- a) Calma
- b) Urgencia o miedo
- c) Aburrimiento
- d) Confianza

**¿Qué medidas personales tomarás en los próximos meses para proteger tu seguridad en línea?**

(Respuesta abierta)

## Módulo 4: Teorías de la conspiración

**¿Por qué las teorías de la conspiración se difunden fácilmente en Internet?**

- a) Porque son apasionantes y generan emociones fuertes
- b) Porque provienen de fuentes confiables
- c) Porque son difíciles de entender
- d) Porque suelen ser verdaderas

**Reflexión: ¿Alguna vez has visto o escuchado a alguien creer en una teoría de la conspiración?**

- Sí
- No
- No estoy seguro/a

**La mejor manera de hablar sobre teorías de la conspiración con otras personas es:**

- a) Insultarlas o burlarse de ellas
- b) Escuchar y compartir pruebas confiables con calma
- c) Evitar hablar del tema
- d) Bloquearlas de inmediato

**Reflexión: ¿Qué tan seguro/a te sientes ahora para reconocer una teoría de la conspiración?**

- Nada seguro/a
- Algo seguro/a
- Seguro/a
- Muy seguro/a

**¿A qué emociones suelen apelar las teorías de la conspiración?**

- a) Al miedo o la ira
- b) Solo a la curiosidad
- c) A la alegría
- d) A la indiferencia

**Reflexión: ¿Qué estrategia puedes usar para evitar que los mensajes cargados de emociones te influyan?**

(Respuesta abierta)

**¿Cuál de las siguientes acciones puede ayudar a reducir la creencia en teorías de conspiración?**

- a) Comprobar y pedir siempre evidencias
- b) Compartirlas con frecuencia
- c) Evitar leer noticias
- d) Ignorar a los expertos

**Reflexión: ¿Te sientes ahora más empático/a al hablar con otros sobre desinformación?**

- Sí
- No
- No estoy seguro/a

**¿Cuál es una buena respuesta cuando sientes incertidumbre sobre información en línea?**

- a) Pausar, verificar y reflexionar antes de reaccionar
- b) Compartir de inmediato para advertir a otros
- c) Borrar todo
- d) Suponer que es falsa

## Módulo 5: Inteligencia Artificial

**¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de IA en la vida diaria?**

- a) Filtros de spam en el correo electrónico
- b) Luces automáticas
- c) Una nota escrita a mano

**Reflexión: ¿Cómo de familiarizado te sientes con las herramientas de Inteligencia Artificial?**

- Nada
- Algo
- Mucho

**Las imágenes generadas por IA se pueden reconocer:**

- a) Comprobando detalles extraños o elementos que faltan
- b) Creyéndolas automáticamente
- c) Ignorándolas
- d) Solo confiando en los comentarios de redes sociales

**Reflexión: ¿Cómo te sientes hacia la IA después de aprender sobre sus riesgos y oportunidades?**

(Respuesta abierta)

**¿Cuál es un riesgo del contenido generado por IA?**

- a) Puede crear textos realistas que parecen informativos
- b) Siempre dice la verdad
- c) Solo mejora el arte

**Reflexión: ¿Cómo de probable es que verifiques si una foto podría estar generada por IA ahora?**

- Nunca
- A veces
- Siempre

**¿Cuál es el enfoque más equilibrado respecto a la IA?**

- a) Temerla completamente
- b) Confiar en ella ciegamente
- c) Ser cauteloso/a y estar informado/a
- d) Ignorarla por completo

**Reflexión: ¿Qué nuevo conocimiento sobre la IA te ha sorprendido más?**

(Respuesta abierta)

**Reflexión: ¿Cómo aplicarás lo que has aprendido sobre IA en tu vida digital diaria?**

(Respuesta abierta)

**Reflexión: ¿De qué manera positiva crees que la IA podría apoyar a las personas mayores en su vida cotidiana?**

(Respuesta abierta)