

Guía práctica para personas de +50



El Traductor de IA

25 palabras clave para entender la Inteligencia Artificial y usarla en tu día a día sin miedo ni tecnicismos



*El primer paso no te deja en la meta,
pero tiene el poder de sacarte del
lugar donde el miedo te tenía
paralizado.*



La Inteligencia artificial y la tecnología no tienen edad, para poder servirse de ellas sólo se necesita curiosidad (si has llegado aquí, primer punto resuelto) y una buena explicación (Espero poderte ayudar en este aspecto).

Esta guía está hecha para ayudarte a entender, sin palabras raras, qué significan los términos más importantes y cómo pueden servirte en la vida real.

Términos por bloques

Bloque 1. Herramientas

IA, IA Generativa, Chatbot, App de IA, LLM, ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot

Bloque 2. Conceptos

Contexto, Iteración, Input, Output, Prompt, Prompt Negativo, Memoria de Chat

Bloque 3. Seguridad

Alucinación, Deepfake, Privacidad de datos, Modo incógnito, Verificación de datos

Bloque 4. Multimedia

Generador de imágenes, Texto a voz, IA de audio, Edición de fotos

Pasa la página y empecemos a hablar el idioma del
futuro...



HERRAMIENTAS

IA(Inteligencia Artificial)

¿Qué es?

Es una tecnología que permite a las máquinas realizar tareas que normalmente requieren inteligencia humana, como razonar, aprender de los errores, entender el lenguaje natural, el contexto...

Ejemplo: El GPS

Piensa en los mapas de toda la vida. Son información, datos, sólo líneas pintadas, números... pero por si solos no representan nada, necesitan de la interpretación de las personas que son las que procesan dicha información y relacionan líneas con carreteras, números con puntos kilométricos, curvas con desvíos... El mapa por si solo no sabe dónde estás ni te ayuda si te pierdes.

Ahora piensa en el GPS de tu móvil...esto es una IA básica: Parte de esos mismos mapas y fuentes de datos pero los interpreta por ti.. sabe dónde estás, si hay tráfico, te recalcula la ruta si te equivocas y te dice cuánto tardarás. Es una máquina "pensando" por ti para facilitarte el viaje.

Recuerda

La IA no es magia, es una herramienta que realiza tareas que requerían de la intervención humana y que ahora pueden ser ejecutadas por máquinas que nos facilitan el proceso



IA Generativa

¿Qué es?

Es un tipo de IA que no solo busca y analiza, sino que crea. Ya no se trata de analizar, procesar, buscar o calcular sino de crear algo que no existía. La IA generativa puede escribir un poema, diseñar una imagen o redactar un correo desde cero.

Ejemplo: El Chef

Si Google es un libro de recetas donde tú buscas una, la IA Generativa es un Chef personal. Ya no se trata de buscar recetas ya existentes sino de crear nuevas recetas... Tú le dices: "Tengo pollo y alcachofas, invéntame una cena sana", y el Chef no busca recetas existentes que contengan esos ingredientes sino que es capaz de crear una receta nueva solo para ti en ese momento.

Recuerda

La IA Generativa es un salto más del proceso de la Inteligencia artificial. Ya no se trata de procesar, analizar o buscar más rápido sino de empezar a crear nuevo contenido original y personalizado.



Chatbot

¿Qué es?

Es un programa diseñado para conversar contigo a través de texto o voz. Es la parte con la que hablas o escribes cuando usas una IA. Lo reconocerás como la caja de texto que ves al abrir herramientas como Gemini o ChatGPT

Ejemplo: El Mostrador

Imagina que vas al banco. El ChatBot es el empleado que te atiende tras el mostrador pero en versión digital.

Recuerda

El chatbot es la puerta de entrada para hablar con la IA de forma sencilla.



App de IA

¿Qué es?

Son las aplicaciones que instalas en tu teléfono (como WhatsApp o Facebook) pero que incorporan en sus servicios capacidades de analizar, clasificar, crear contenido... utilizando la IA

Ejemplo: La lupa

Piensa en la cámara de tu móvil. Haces una foto a una flor y la aplicación te dice cómo se llama, si necesita mucha agua o si puede ser peligrosa para tu perro.

Recuerda

Una app de IA es una herramienta práctica que lleva la inteligencia artificial a cosas de todos los días. Seguramente ya estés usando IA en muchas apps de tu día día sin saberlo



LLM (Modelo de Lenguaje)

¿Qué es?

Es el "cerebro" que hay detrás de las IAs que escriben. Es una máquina que ha asimilado todo el conocimiento que existe (Libros, estudios, noticias, leyes) y que ha aprendido como hablamos los humanos para poder transmitirlo de forma clara y ordenada. Está entrenado con muchísima información para entender cómo hablamos las personas y contestar de forma útil.

Ejemplo: La librería

Es como una persona que hubiera leído miles de libros, artículos, manuales y periódicos y además recordara lo importante para ayudarte cuando le preguntas algo.

Recuerda

El LLM no es ni la herramienta ni la conversación en sí: es el motor que hace posible que la IA entienda y responda



ChatGPT

¿Qué es?

Es la herramienta de IA más famosa del mundo. Es un chatbot creado por la empresa OpenAI que sirve para casi todo: escribir, resumir, traducir o simplemente charlar. Su evolución (y éxito ha hecho que la herramienta haya ido añadiendo funcionalidades como búsqueda en la web, creación de imágenes...)

Ejemplo: El ángel de la guarda

Imagina tener una persona al lado que sabe de todo, te puede ayudar en todo, le puedes pedir cualquier cosa (“Analiza este mail y escribe una respuesta educada”, “lee este documento y hazme un resumen de 2 párrafos”, “analiza este pdf y luego responde estas preguntas acerca de su contenido”...)

Recuerda

ChatGPT es una herramienta muy versátil: puede ayudarte en muchísimas tareas cotidianas. Piensa en el chatbot como un asistente continuo para cualquier tema.



Gemini

¿Qué es?

Es la inteligencia artificial creada por Google. Su gran ventaja es que está conectada a todo lo que ya usas de Google (tu correo de Gmail, tus mapas o tus documentos).

Ejemplo: El guía de Google

Es como tener un ayudante dentro de tu cuenta de Google al que puedes pedirle que busque una cita en tus correos o te organice una tarea. Su éxito (Al igual que en ChatGPT) ha hecho que haya ido incorporando funcionalidades (generación y análisis de imágenes, de videos...) y herramientas (NoteBookLM...)

Recuerda

Gemini destaca sobre todo por su integración con el mundo Google.



Claude

¿Qué es?

Es otra inteligencia artificial (de la empresa Anthropic) muy conocida por ser muy "educada", segura y por escribir de una forma que suena muy humana y menos robótica que las demás. Esta herramienta se ha centrado en ofrecer cada vez una mejor experiencia en su chat y en funcionalidades de programación.

Ejemplo: El escritor elegante

Si buscas una herramienta que te permita obtener información, analizar datos, generar imágenes, automatizar procesos de mails... Chat GPT o Gemini ofrecen más posibilidades y alternativas pero si buscas detalle, calidad de análisis y redacción, la elegancia y sensibilidad de Claude marca la diferencia. Cualquier resultado de estas herramientas bien configuradas tiene un nivel altísimo pero con Claude se nota un extra de cuidado en los detalles.

Recuerda

Claude suele destacar por la calidad de su redacción y por lo bien que explica.



Copilot

¿Qué es?

Es la IA de Microsoft. Se llama así porque su objetivo es ser tu "copiloto" mientras usas el ordenador. Esta pensando para aumentar la productividad en el entorno Microsoft. Su gran ventaja es que se encuentra integrado directamente en la herramienta Microsoft 365 de modo que puede trabajar directamente en tus documentos de Word, Excel, mails de Outlook...

Ejemplo: El ayudante de oficina

Imagina que estás escribiendo una carta en Word y te quedas en blanco. Copilot aparece a tu lado y te dice: "¿Quieres que termine yo el párrafo por ti?" o "¿Quieres que te resuma este documento largo en tres frases?", "¿Quieres que le de un enfoque más profesional". Es el compañero que te quita el trabajo aburrido. Es como un compañero de oficina que te ayuda a resumir un documento, redactar un correo o mejorar una presentación sin empezar desde cero.

Recuerda

Copilot es especialmente útil si ya usas herramientas de Microsoft en tu día a día. (Word, Excel, PowerPoint...)



CONCEPTOS

Contexto

¿Qué es?

Es toda la información extra que le das a la IA para que entienda tu situación particular. El contexto debe darse mediante el prompt (también hay otros sistemas más avanzados). Sin contexto, la IA te da una respuesta genérica; con contexto, te da una respuesta a tu medida.

Ejemplo: El médico

Si vas al médico y solo dices "me duele la rodilla", su conocimiento se va limitar a eso. El contexto es decirle: "Me duele la rodilla derecha, desde ayer que subí escaleras y tengo 65 años". Cuanto más contexto das, más acierta el "diagnóstico" de la IA. Dile todo lo que debe saber, si estas operado del menisco de esa rodilla ¿No crees que debería saberlo?

Recuerda

Cuanto mejor expliques tu situación(mediante el prompt), mejor podrá ayudarte la IA.



Iteración (o Refinar)

¿Qué es?

Es el proceso de pedirle a la IA que cambie, mejore o corrija algo que ya te ha entregado. No tienes por qué conformarte con el primer resultado. Este punto es importantísimo y te obliga a entender el Chatbot de IA como lo que realmente es, un compañero con el que puedes conversar, pedirle que cambie partes de su respuesta, que aplique otro enfoque...

Ejemplo: El sastre

Imagina que vas a hacerte un traje. En la primera prueba te queda un poco ancho. No tiras el traje, sino que le dices al sastre: "Corta un poco aquí y sube el bajo". Eso es iterar: pulir el trabajo hasta que quede perfecto. Este es uno de los puntos fuertes de la IA que debes entender, no es un buscador, no es un chat, puedes conversar con ella como lo haría con cualquier persona a la que le hubieras pedido ese trabajo hasta que el resultado sea el que esperas.

Recuerda

Con la IA se puede conversar y mejorar el resultado poco a poco hasta dejarlo a tu gusto.



Input

¿Qué es?

Es todo lo que tú le das a la IA: una pregunta, una orden, una foto, un audio o un documento.

Ejemplo: El asesor

Imagina que recibes una carta de Hacienda (Dios no lo quiera :)) y decides buscar un asesor para que te diga qué te están diciendo, que significa y que pasos debes seguir. En este caso, en tu chatbot el input sería lo que escribes en ese recuadro de texto (Indicando que vas a adjuntar una carta y que quieres que la analice) y el propio fichero adjunto de la carta.

Recuerda

El input es la información de entrada: lo que tú le entregas a la máquina.



Output

¿Qué es?

Es la respuesta o el resultado que la IA te devuelve después de procesar lo que le has pedido.

Ejemplo: La máquina de café

Imagina una máquina de café con cápsulas, tu has puesto tu input (la cápsula) y has pulsado el botón ¿El output? Tu café, listo para consumir...

Recuerda

El output es el resultado que recibes de la IA.



Prompt

¿Qué es?

Seguro que esta palabra la habrás escuchado muchísimas veces si has oído hablar de IA... a veces el hecho de usar la palabra en inglés nos puede causar una sensación de desconocimiento o complejidad que no es necesaria. El prompt es simplemente “la instrucción” específica que le escribes a la IA (lo que escribes en la caja de texto o dices mediante el micrófono). Simplemente eso... y nada más y nada menos que eso... es muy simple y quizás la parte más importante de la interacción de la IA.

Ejemplo: El camarero

Como vimos antes, el Prompt es tu pedido. De su adecuación depende la calidad de la respuesta. Cuanto más completo sea y más “Contexto” le des en tu petición mejor será la respuesta de la IA. No es lo mismo pedir “un café” que “un descafeinado de sobre con leche de avena muy caliente”. Cuanto mejor sea el Prompt, mejor será el servicio.

Recuerda

Cuanto más claro y concreto sea tu prompt, mejor será la respuesta.



Prompt Negativo

¿Qué es?

Es decirle a la IA lo que no quieres que aparezca en la respuesta o en la imagen que está creando. Se podría definir como una parte del prompt ya que se especifica en el mismo lugar que el prompt y dentro de la misma instrucción.

Ejemplo: La ensalada

Cuando pides una ensalada en un restaurante y añades: "Pero por favor, sin cebolla". Ese "sin cebolla" es el Prompt Negativo. Le ahorras tiempo a la IA diciéndole qué ingredientes debe evitar.

Recuerda

A veces es tan importante decir lo que quieres como decir lo que no quieres.



Memoria de Chat

¿Qué es?

Es la capacidad de algunas IAs para recordar detalles de conversaciones anteriores y así no tener que empezar de cero cada vez. Esta opción suele ser configurable en los chatbots y resulta una forma de poder dar a la IA más contexto sin especificarlo cada vez.

Ejemplo: Experto hostelero

Imagina que tú y tu pareja queréis celebrar vuestro aniversario y le pides a tu chatbot que te sugiera 3 restaurantes elegantes y de gran calidad a una distancia de 50 km de tu casa. Sin memoria, tu prompt deberá especificar todos los detalles y circunstancias que el chatbot deba tener en cuenta. Con memoria activada no será necesario especificar ciertos detalles porque el chat ya será capaz de recordar que debe tener en cuenta que tu pareja es vegetariana y que os encanta la comida italiana.

Recuerda

La memoria puede hacer la experiencia más cómoda, pero no conviene compartir datos sensibles sin necesidad.



SEGURIDAD

Alucinación

¿Qué es?

Es cuando la IA da una respuesta inventada, incorrecta o confusa, pero lo hace como si estuviera totalmente segura. Su intención no es engañar sino sonar más creíble. Hoy en día, la mejora de los modelos nos ha llevado a que esas alucinaciones se hayan reducido muchísimo.

Ejemplo: El amigo vacilón

Seguro que tienes muchos amigos(o tu mismo) que cuando cuentan una historia “le tiran un poco de salsa” para que suene más espectacular o divertida... Eso es una alucinación. Imagina también al típico amigo que completa sus comentarios de vez en cuando con algún dato inventado que refuerza su idea... otra alucinación. Has escuchado la expresión “Éste se ha tirado un triple” pues la IA se tira algunos...

Recuerda

Aunque la IA cada vez falla menos, conviene verificar siempre lo importante.



Deepfake

¿Qué es?

Son vídeos, fotos o audios creados con IA que imitan la cara o la voz de una persona real de forma casi perfecta. Se usan mucho para bromas, pero también para engañar.

Ejemplo: El imitador

Es como una imitación de voz de un famoso, pero llevada a un nivel mucho más realista y difícil de detectar. Seguro que habrás escuchado alguna vez las típicas bromas radiofónicas que se hacen llamando a gente imitando la voz de algún famoso. Pues eso es un deepfake.

¿Alguna vez has visto carteles de broma de un personaje al que se le cambia la cara por la de otra persona para hacer una broma? (Es bastante común en carteles, camisetas, chapas... de despedidas de solteros) pues la IA también es capaz de hacerlas pero con una pequeña diferencia, las hace tan bien que no es tan evidente que la imagen es mentira.

Recuerda

No todo lo que ves o escuchas en internet tiene por qué ser real.



Privacidad de Datos

¿Qué es?

Es la protección de la información personal que compartes cuando usas una herramienta digital, incluida la IA.

Ejemplo: El diario

Cuando hablas con la IA, es como escribir en un diario. Debes fijarte en si ese diario tiene una buena llave (configuración de privacidad) o si es un cuaderno que dejas abierto en un banco del parque. La política de privacidad te protege frente a que puedas preguntarle algún tema personal o íntimo a la IA y eso quede entre vosotros

Recuerda

Nunca le des a la IA tus contraseñas o el número de tu tarjeta. La IA no debe causarte más respeto del que te causan otras muchas tecnologías o herramientas. ¿Compartirías tus contraseñas o datos de tu tarjeta en una conversación de whatsapp? (Espero que no) Pues con tu chat de IA tampoco. ¿Porque si lo hago va a pasar algo? Pues seguramente no pase nada, pero mejor evitar el riesgo ¿no crees?



Modo Incógnito

¿Qué es?

Es una opción que tienen algunas IAs para que la conversación no se guarde en el historial o no se use para mejorar el sistema.

Ejemplo: Palabras al viento

Seguro que alguna vez has oído (o dicho) la frase “Esta conversación haremos como nunca ha sucedido” pues el modo incógnito es precisamente eso, te permite interactuar con la IA de forma normal pero con la seguridad de que al terminar la conversación todo será como si no se hubiera producido la conversación

Recuerda

El modo incógnito te da más tranquilidad cuando no quieres dejar rastro de una conversación.



Verificación de datos

¿Qué es?

Es el proceso de comprobar en fuentes fiables (periódicos, libros, webs oficiales) si lo que la IA te ha dicho es verdad o es una alucinación. Es importante que realices este proceso de contrastar sobre todo si la pregunta es importante.

Ejemplo: El periodista

Dicen que los periodistas (al menos los buenos) no dan la noticia por buena si no la confirman de 2 o 3 fuentes. Pues si la duda es importante para ti o vas a tomar acción sobre algo basándote en la respuesta, también es importante que te asegures de la veracidad de la respuesta. Como ya hemos comentado anteriormente hoy en día son raras las alucinaciones pero no está de más confirmar para tener mayor seguridad.

Recuerda

Si una respuesta es importante para ti, no te quedes solo con lo que diga la IA: contrástalo.



MULTIMEDIA

Generador de Imágenes

¿Qué es?

Es una herramienta de IA que crea imágenes a partir de una descripción escrita.

Ejemplo: El creativo particular

Imagina que tienes a un pintor sentado a tu lado con un lienzo en blanco. Tú le dices: "Píntame un gato con gafas de sol tomando un café en la Puerta del Sol de Madrid". El Generador de Imágenes no busca la foto en Google, la pinta píxel a píxel para ti. ¿No quieres una pintura sino una foto? Pues tienes a un experto fotógrafo dispuesto a ir donde digas, reproducir el entorno que consideres y situar a los personajes que le pidas en las posiciones que decidas. ¿Sabes la cantidad de posibilidades creativas que abre esto?

Recuerda

La IA no busca esa imagen en internet: la crea para ti desde cero.



Texto a voz (Voice AI)

¿Qué es?

Es una tecnología que convierte un texto escrito en una voz que lo lee en alto de forma natural.

Ejemplo: El lector

Llegas a casa, tienes la vista cansada o te escuecen los ojos por culpa de la maldita alergia. Te apetecía leer el artículo que ha publicado un experto en Internet pero tus ojos no están para alegrías. Toma IA, este es el artículo, léelo que te escucho...

Recuerda

La IA no solo escribe: también puede hablar y leer por ti.



IA de Audio

¿Qué es?

Son herramientas que permiten mejorar, transformar o traducir audios usando inteligencia artificial.

Ejemplo: El lector

Tienes un audio de WhatsApp con mucho viento y apenas se oye. La IA puede limpiar el ruido y dejar la voz mucho más clara.

¿Quieres otra idea? Me encanta como explica las cosas esta experta estadounidense, ¿Estará con subítulos en algún sitio?... mejor aún... le paso el audio (o el texto) a la IA y... traduce al castellano y lee.

Recuerda

La IA puede ayudarte a escuchar mejor, traducir audios o incluso trabajar con tu voz.



Edición de fotos (Edición Mágica)

¿Qué es?

Es una forma de retocar fotos sin saber usar programas complicados. Solo tienes que señalar qué quieres cambiar y la IA lo hace por ti.

Ejemplo: El lector

Tienes una foto preciosa en la playa, pero sale una papelera detrás. Señalas la papelera y pides: “quita eso”. La IA la borra y rellena el fondo.

Recuerda

La IA permite hacer retoques de fotos de forma muy sencilla, aunque no tengas conocimientos técnicos.



¡Felicidades! Ya te has subido al tren del futuro.

Has completado esta pequeña iniciación y ahora conceptos que antes parecían "magia" o "chino" ya no son señales que te hacen ponerte en alerta, sentirte abrumado o desfasado. Como has podido comprobar no hay tanta magia ni nada es tan difícil. De hecho, lo más difícil ya está hecho, has decidido ponerte en marcha, interesarte por la IA y buscar formas de adaptarla a tu vida. Recuerda que tu objetivo debe ser aprovechar la IA y usarla, pero no es necesario entenderla ni "sabérsela". *No necesitas saber cómo se construye un motor para saber conducir un coche; con la IA pasa lo mismo.*

La clave ahora es la curiosidad. No tengas miedo a "romper" nada. Abre una de las aplicaciones que hemos visto, como ChatGPT o Gemini, y empieza a conversar. Pídeles un consejo, que te expliquen una noticia o que te ayuden con un correo, cuéntale un poco de tu vida y condiciones y pide que te prepare un menú de comidas o un plan ajustado a tus horarios para hacer algo de deporte...

Este es solo el primer paso de un viaje apasionante donde la tecnología, por fin, está a tu servicio. Olvida el funcionamiento del motor, coge el volante y empieza el viaje...

