

CEU | Primer acercamiento a la inteligencia artificial (IA) para personas mayores de 60 años

Investigadores participantes

María Sánchez Valle

Tamara Vázquez Barrio

Gonzalo Jiménez Rodríguez

David Vargues Vara

Recuerden la primera vez que utilizaron un teléfono móvil

¿Qué sintieron? (miedo, curiosidad...)

Ahora, con la IA, ¿se preguntan cómo los ordenadores pueden hacer cosas tan increíbles?

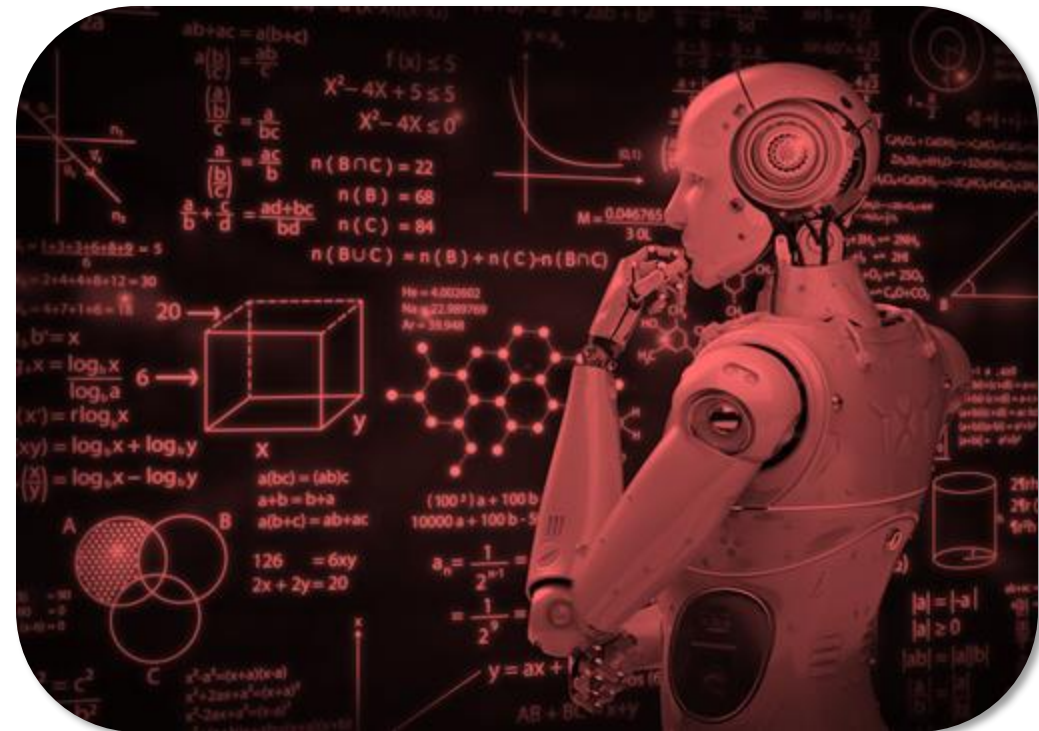


Una analogía

Habla, lee, resuelve problemas.



Aprende a realizar tareas complejas.



¿Qué es la inteligencia artificial?

Es una rama de la informática que se enfoca en crear máquinas y sistemas capaces de realizar tareas que normalmente requieren inteligencia humana.



Tareas de la IA



Reconocer imágenes



Entender el lenguaje

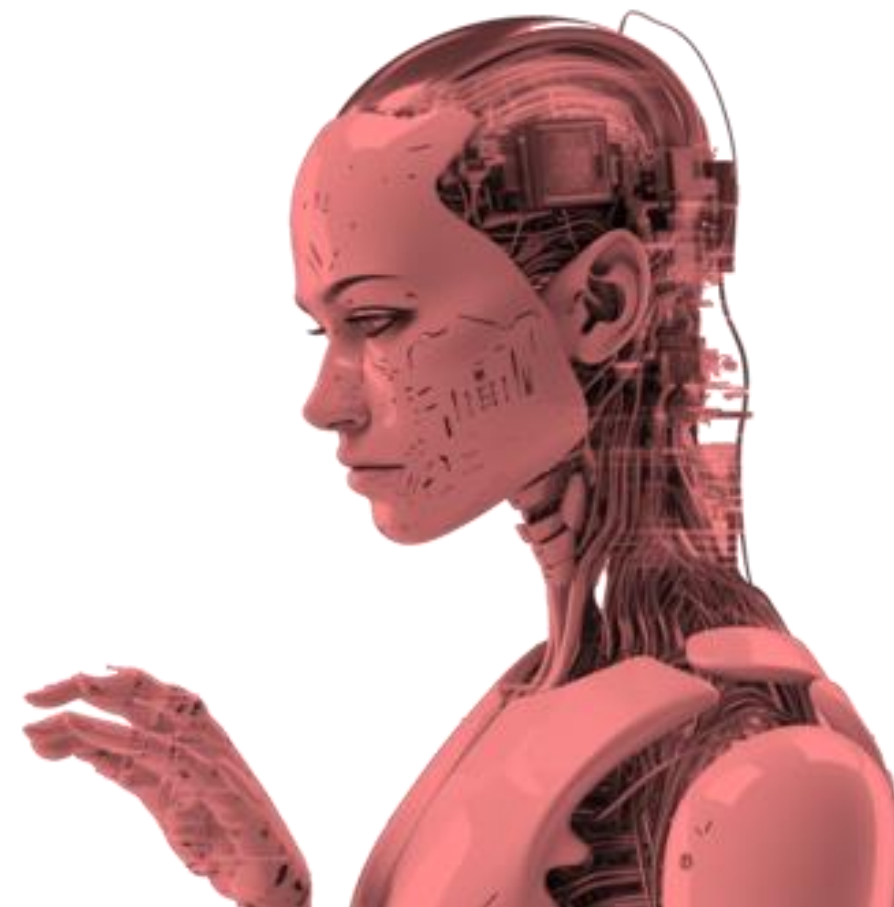


Tomar decisiones

Piensen un momento en su entorno

¿Creen que han utilizado la
inteligencia artificial
en algún momento?

¿Dónde encuentran la IA en
su día a día?



Chatbots



Chatee con la IA

Gemini





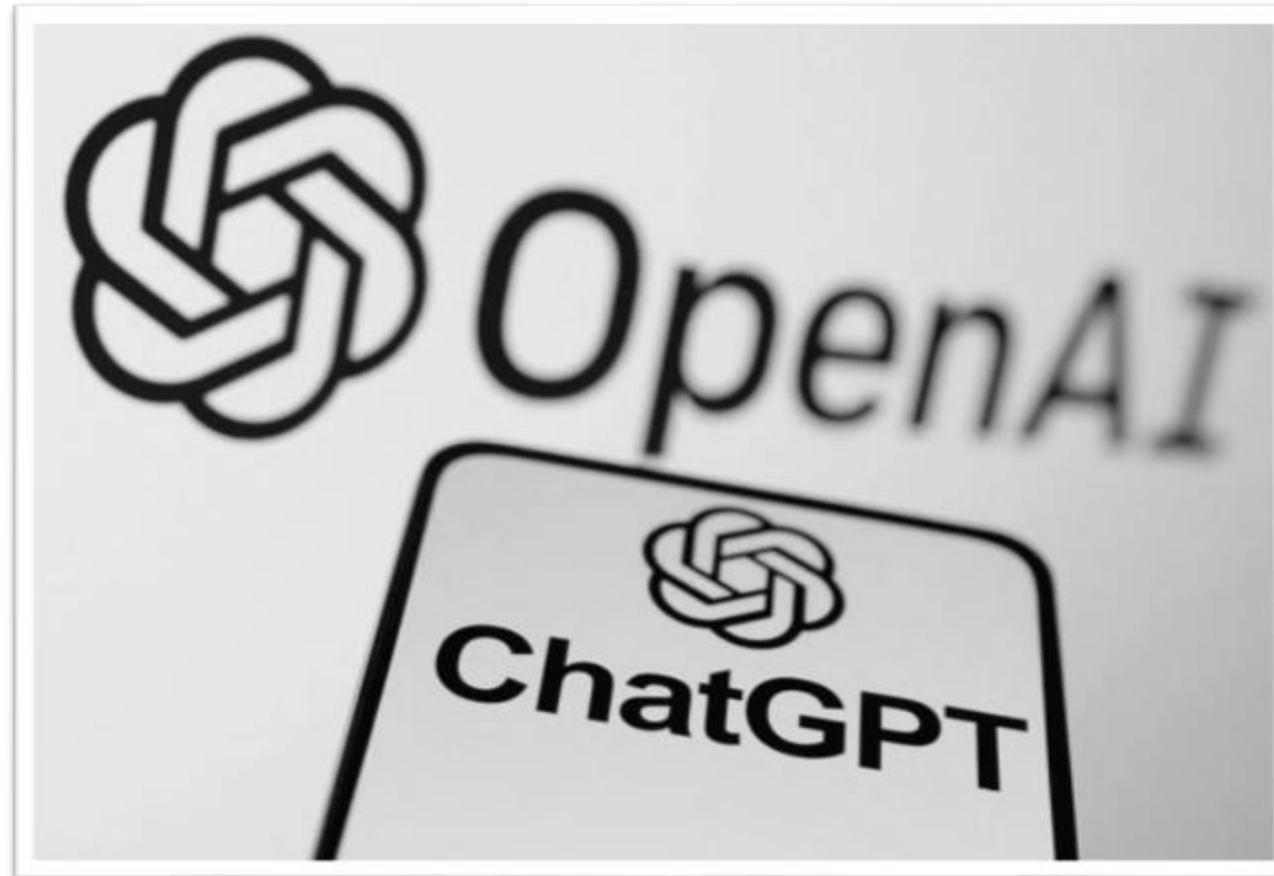


Copilot

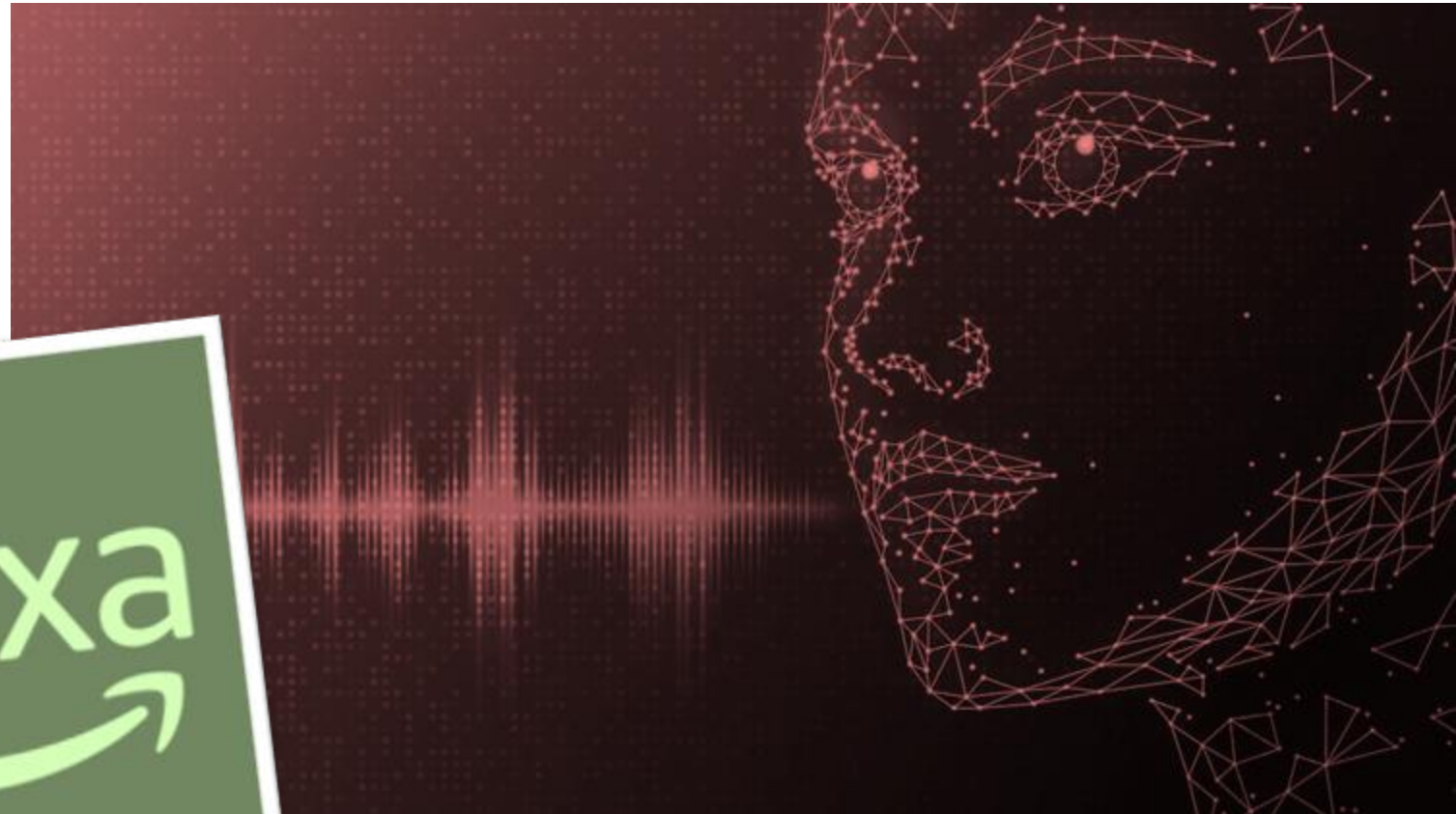




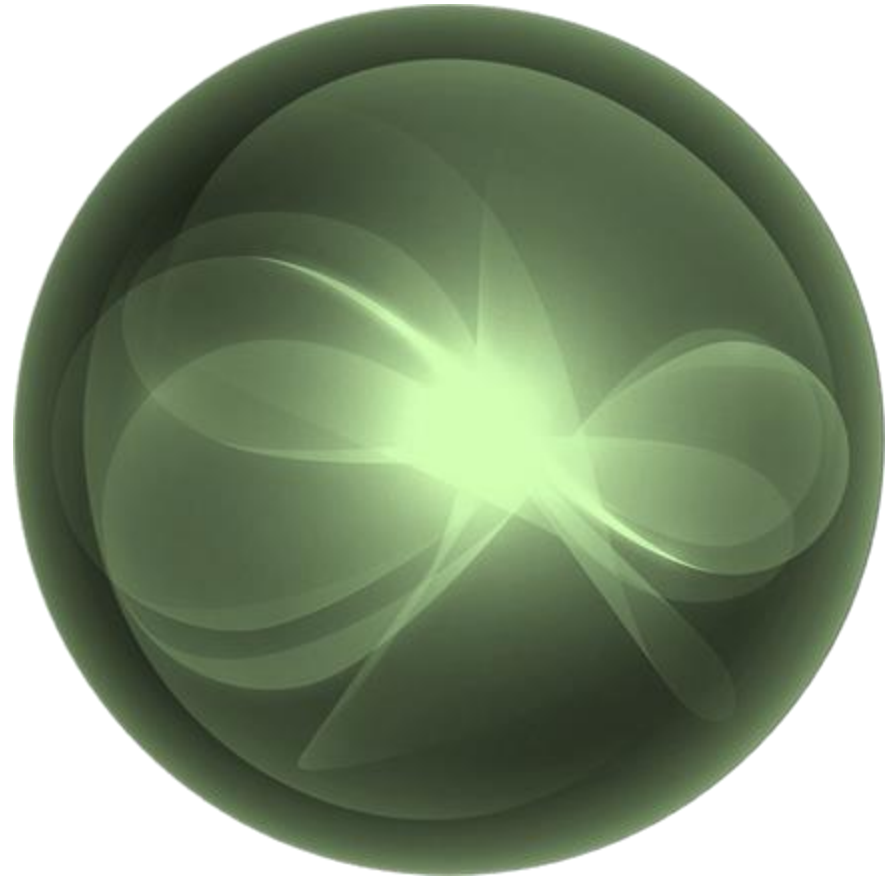
ChatGPT



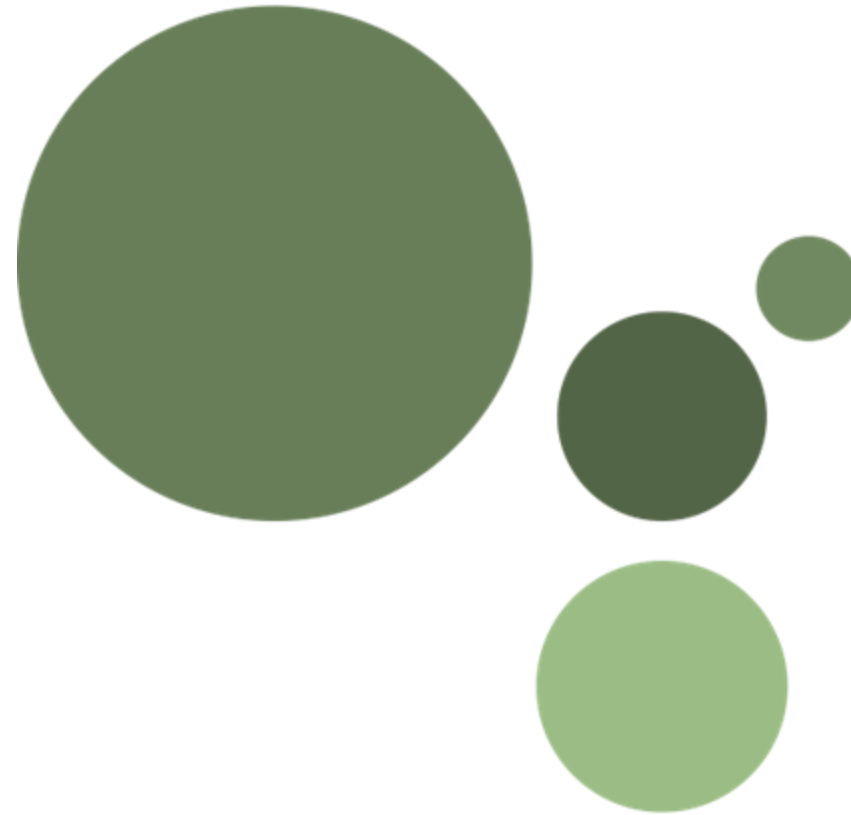
Hable con la IA











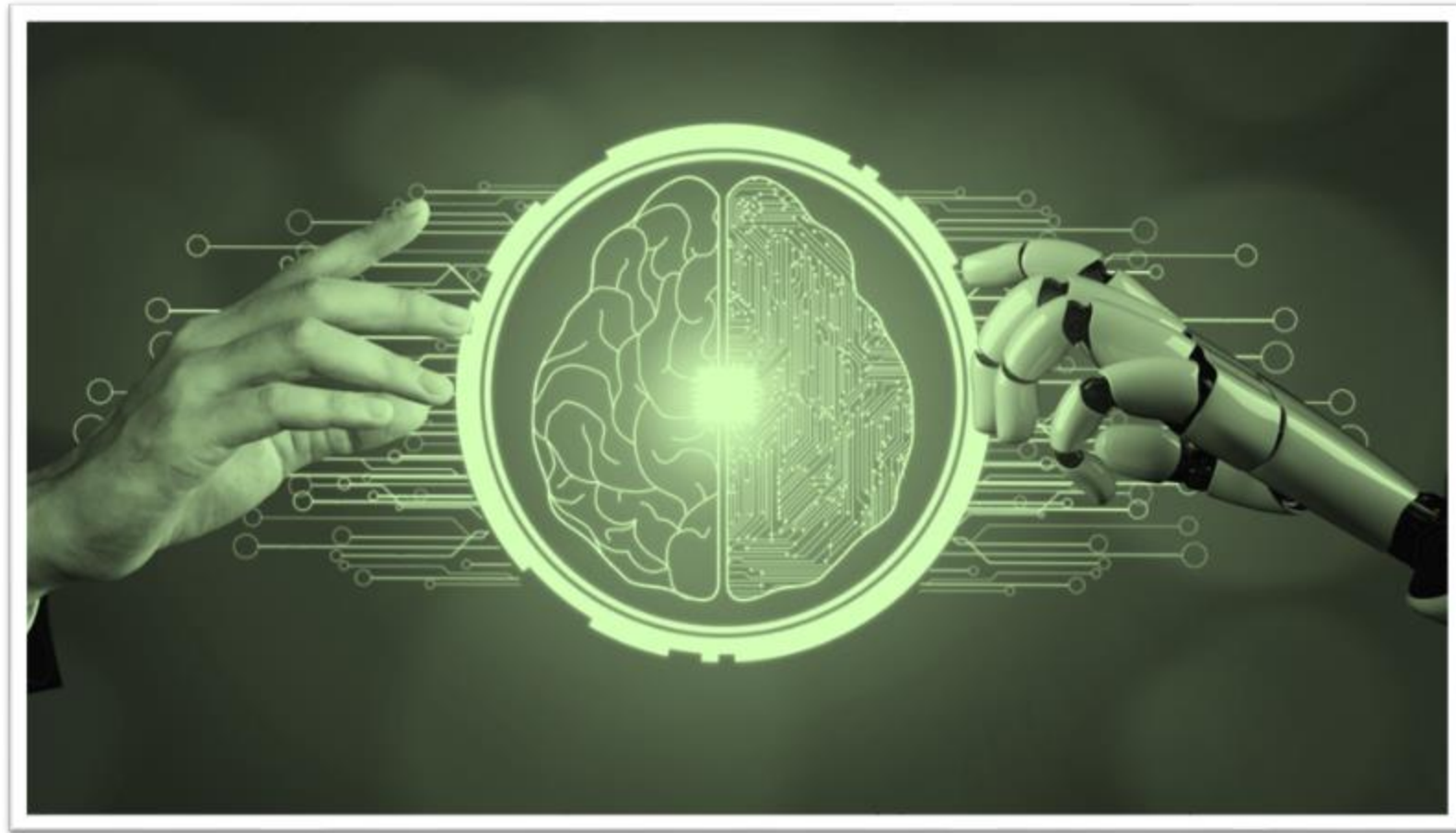


Conducción



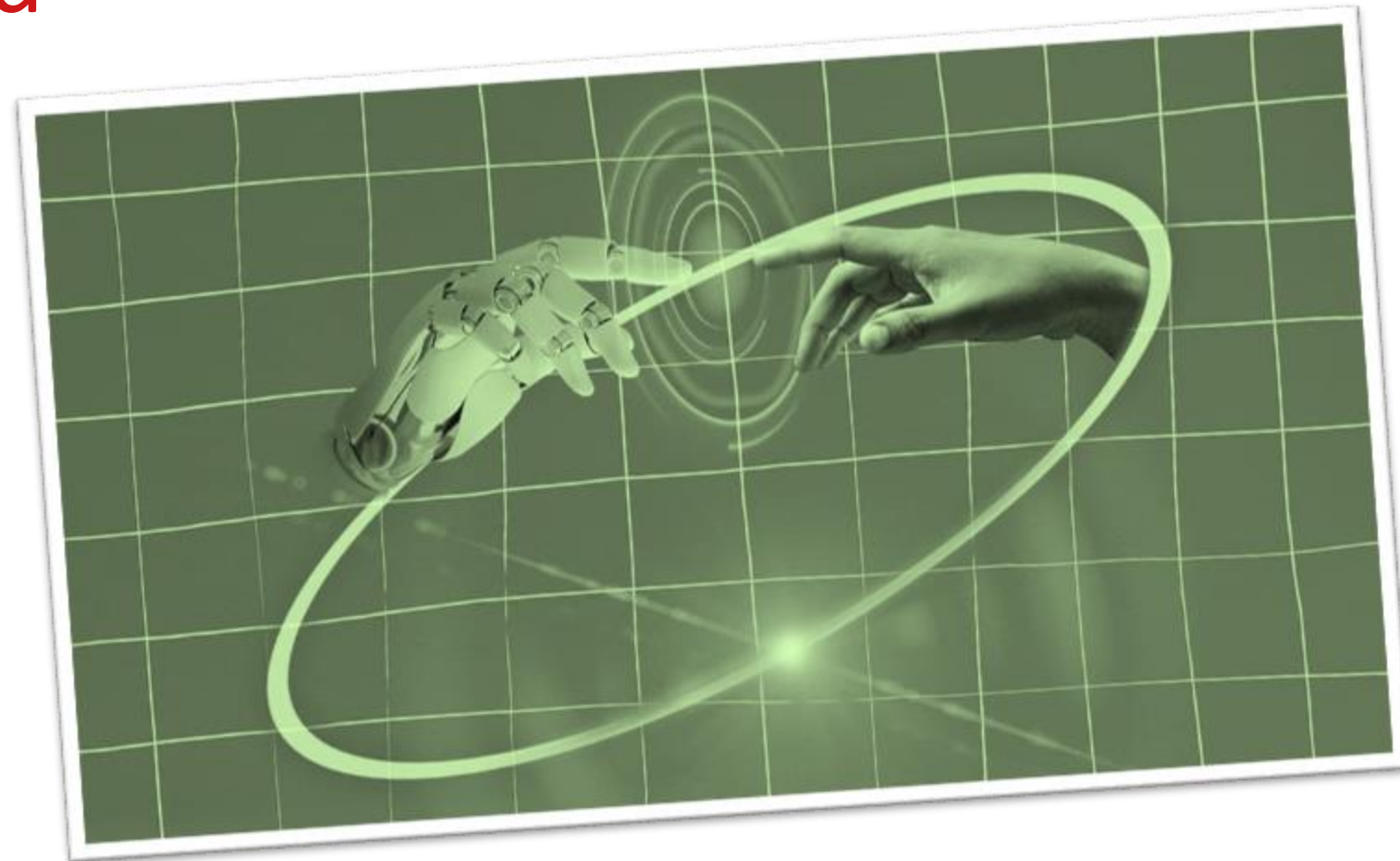


Recomendaciones





Publicidad



¿Qué consigue?

- ✓ Los anuncios son más relevantes.
- ✓ Las campañas publicitarias son más eficientes.
- ✓ Los usuarios ven anuncios que les interesan, lo que mejora su experiencia en línea.



¿Cómo hace las recomendaciones?

- ✓ Analiza los datos.
- ✓ Segmenta audiencias.
- ✓ Crea anuncios personalizados.
- ✓ Optimiza campañas: persona, momento y contenido adecuado.

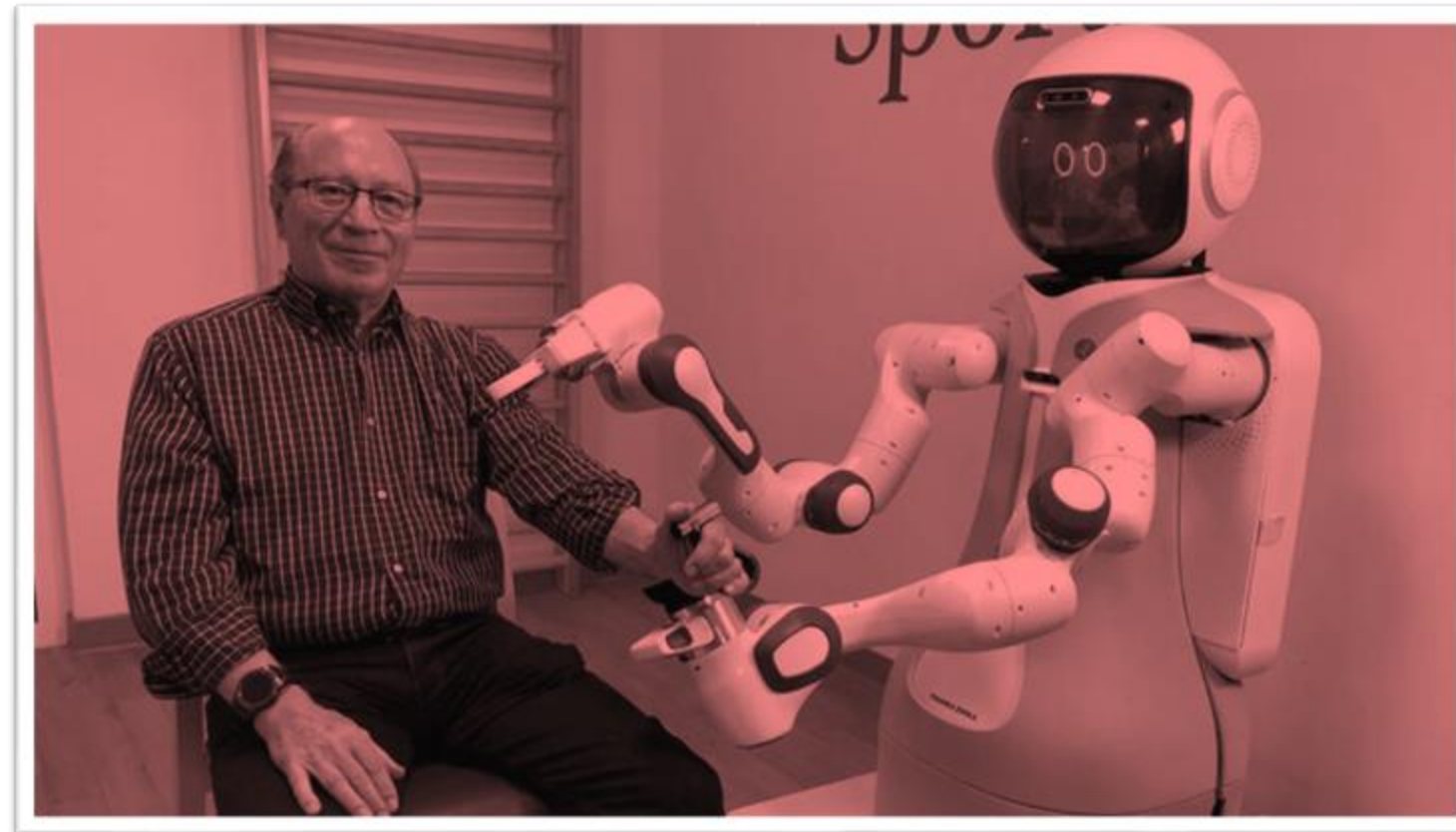


¿Alguna preocupación hasta el momento?

Un ejemplo: la privacidad.



Beneficios de la IA



Salud

Diagnósticos y rehabilitación.

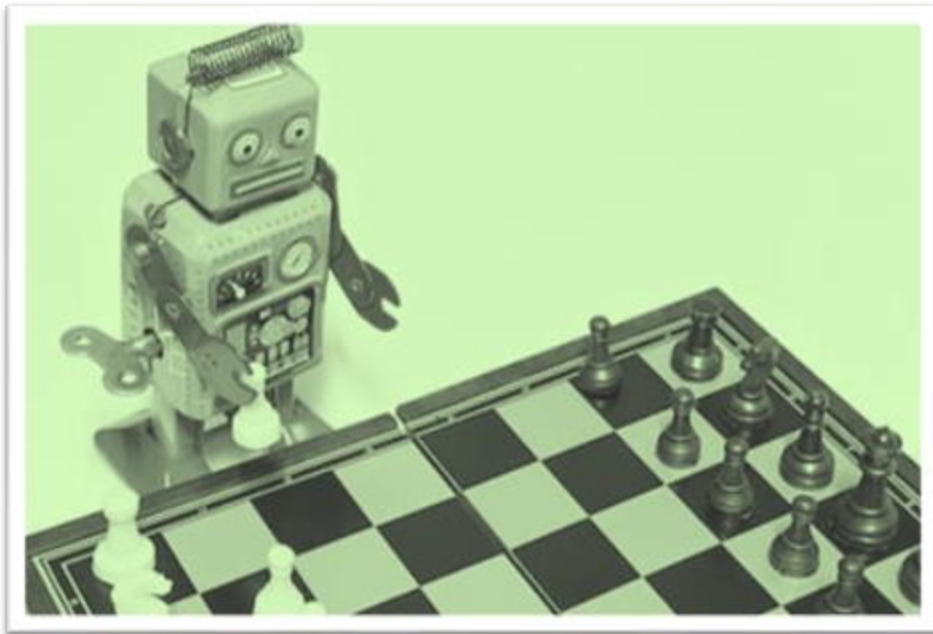


Seguimiento de pacientes.



Entretenimiento

Juegos interactivos



Recomendaciones



Hogar

Electrodomésticos inteligentes

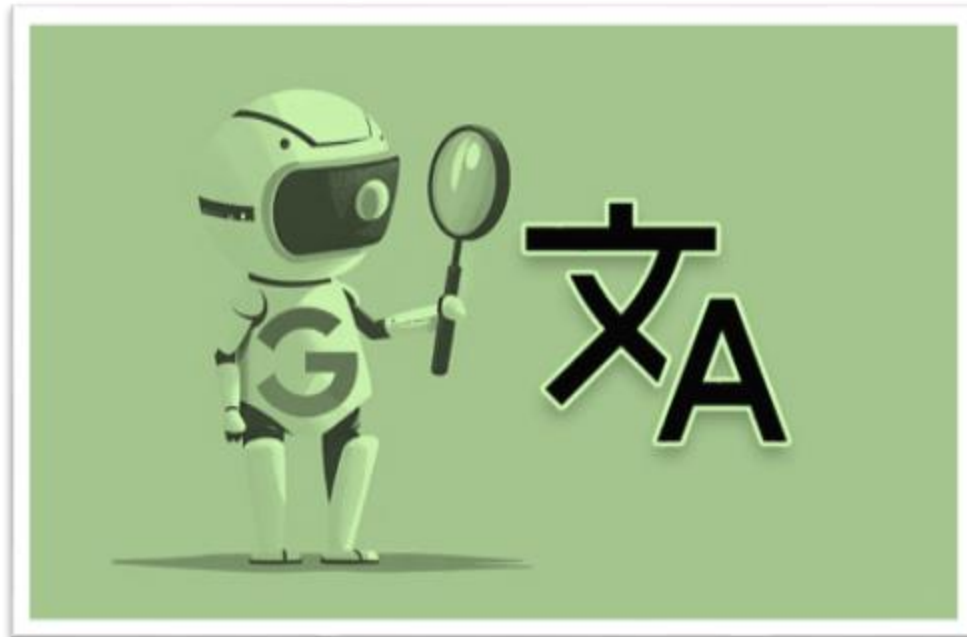


Sistemas de seguridad

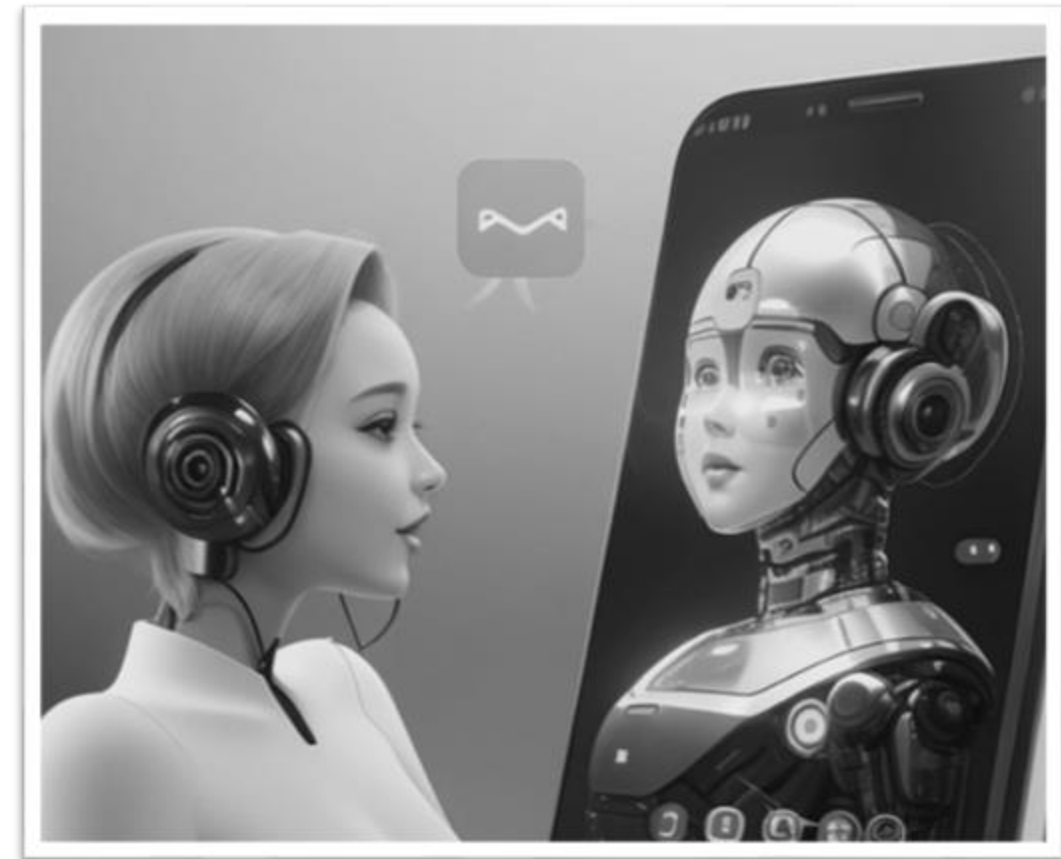


Comunicación

Traductor instantáneo

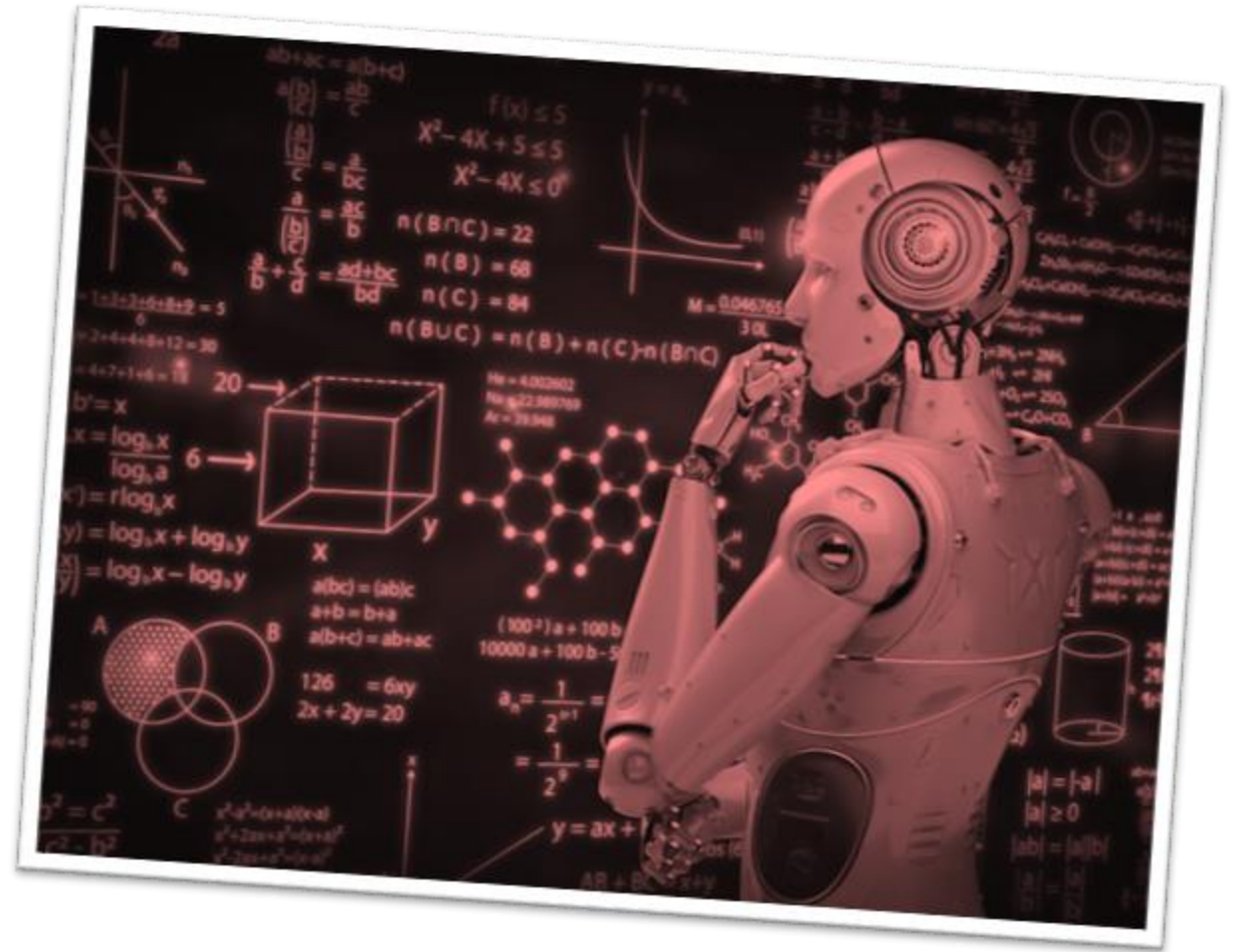


Asistente virtual para llamadas



¿Cómo funciona?

- ✓ Aprende de la experiencia.
- ✓ Se adapta y cambia cuando obtiene nuevos conocimientos.



Funciona como las redes neuronales

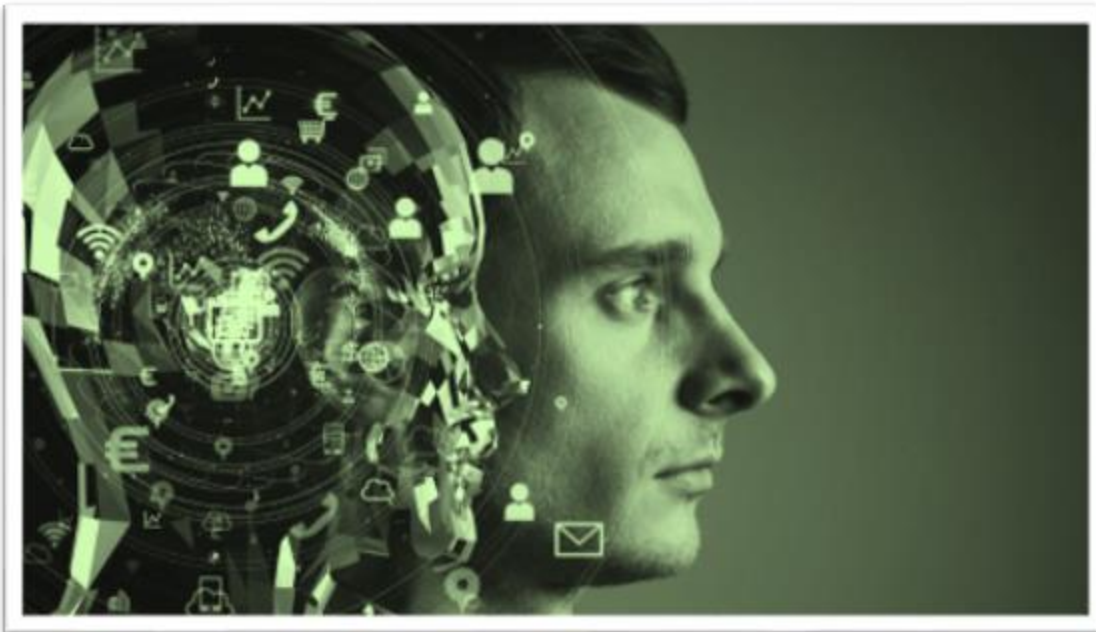
Las neuronas reciben y envían mensajes.

La IA tiene nodos, cada nodo recibe información de otros nodos, la procesa y luego la envía a otros nodos.



Desafíos

Ética



Empleo



Futuro



Van a utilizar en sus teléfonos inteligencia artificial: asistente de voz

Ejemplo:

1. Abra en su teléfono uno de los chatbot mencionados (Siri o Google).
2. Pregúntale qué datos tiene de usted.
3. Pregúntale para qué utiliza sus datos.

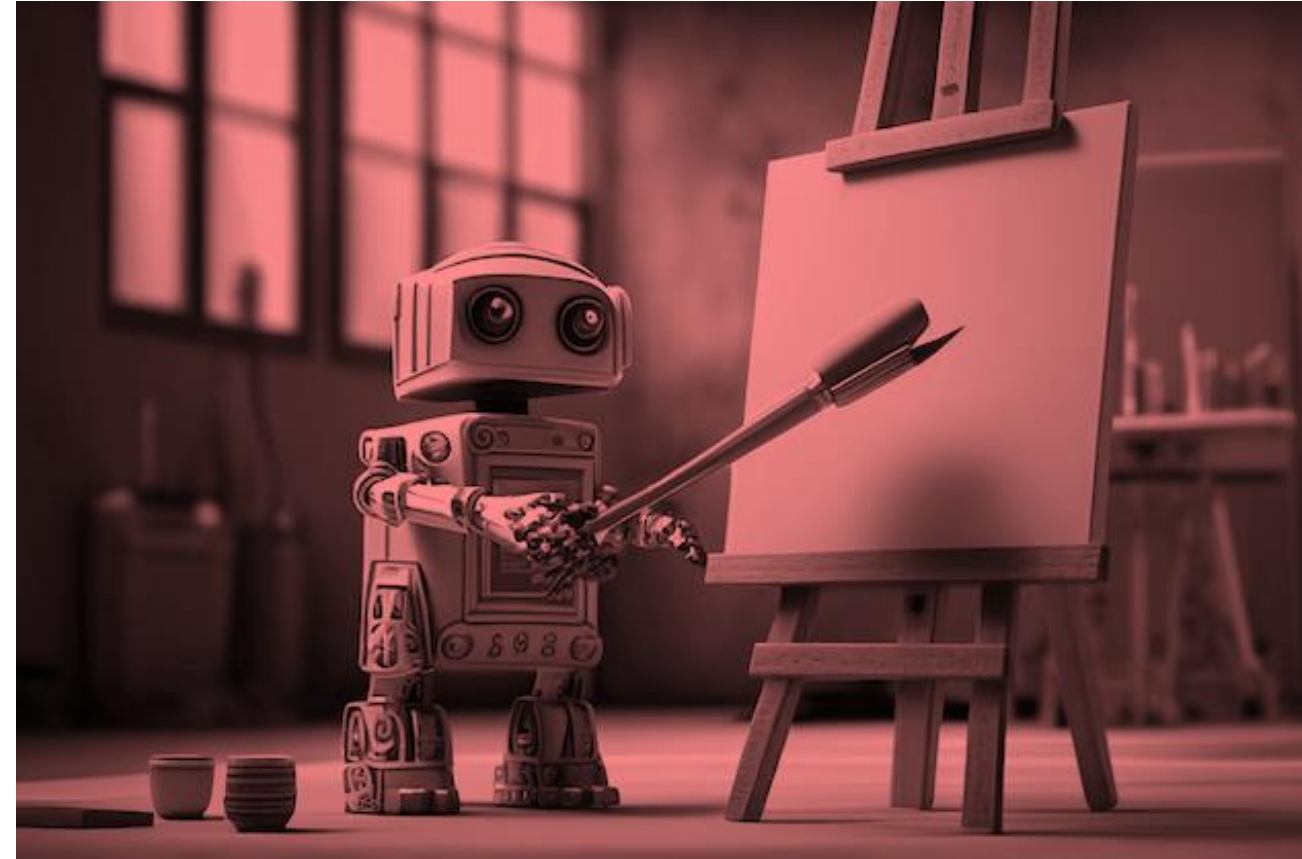
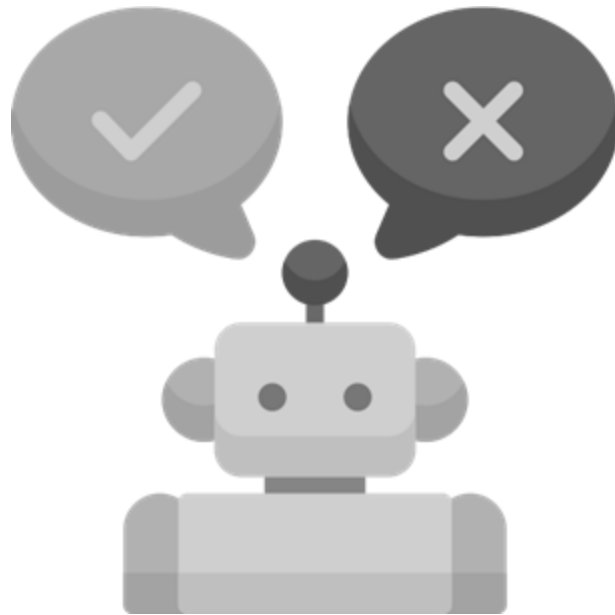


Ejercicio

1. Haga la pregunta que quiera pero que ya sepa la respuesta.
2. ¿Contesta correctamente?
3. Ahora repita con una pregunta de la que no sepa la respuesta.



De las siguientes imágenes vamos a ver cuál está generada con IA y cuál no



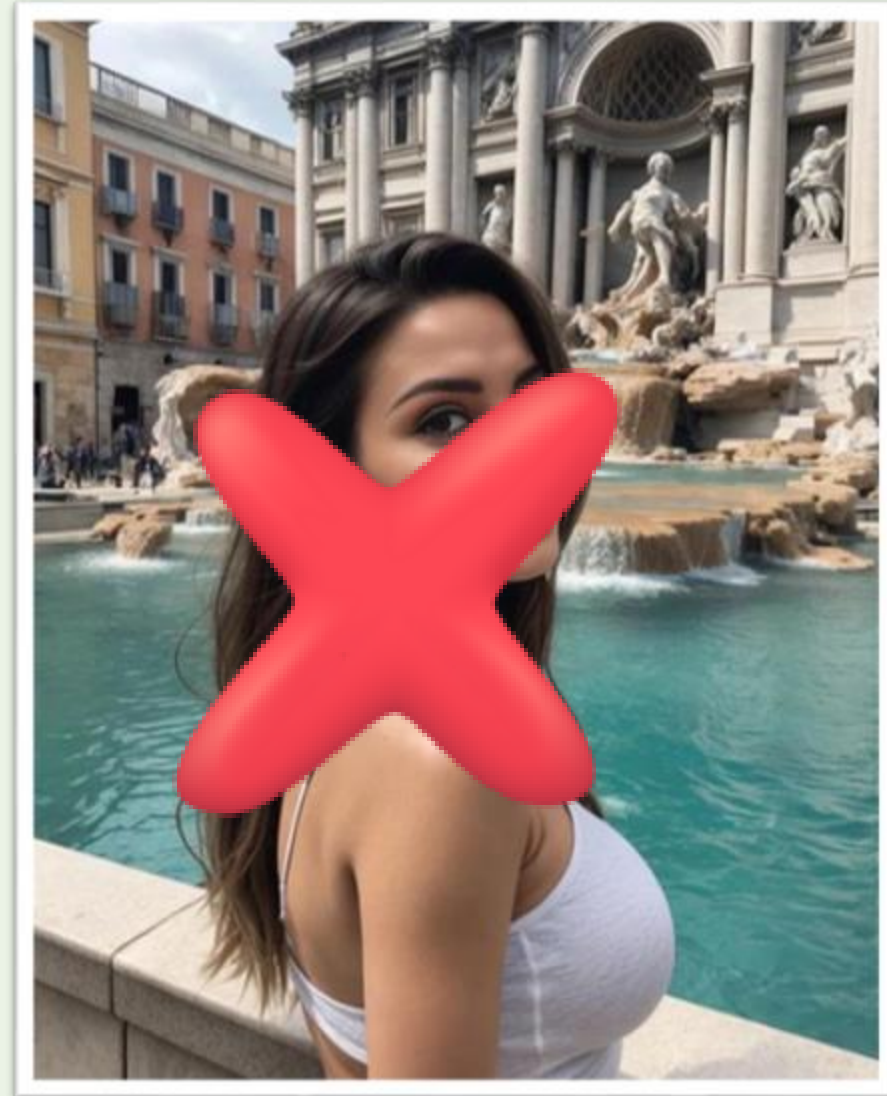








Estrellas del fútbol
tratan de contactar
con Emily Pellegrini,
modelo creada por
IA, creyendo que es
una chica real-
MARCA







¿Cómo protegerse?

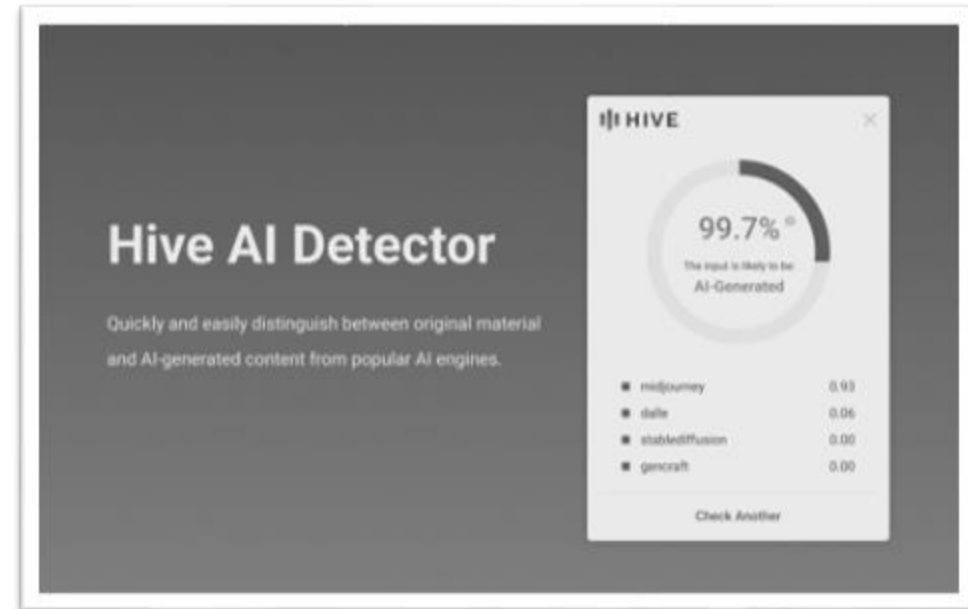


Detectores de *deepfakes*

InVid



Hive AI Detector



Protección contra contactos sospechosos

InVid



Aplicaciones



¡Atención!!!

No solo hay que tomar precauciones con imágenes o audio, las conversaciones con la IA han de estar controladas.



Precauciones a tomar con los chatbots

- ✓ Verifique la información (no se forme opiniones únicamente basadas en ellos).
- ✓ Proteja su privacidad.
- ✓ No comparta información sensible.
- ✓ Sea consciente de los sesgos (no siempre son objetivos).
- ✓ No se encariñe excesivamente.



¿Alguna
duda?



¡Gracias por su atención!

Es el momento de practicar...

Taller de inteligencia artificial generativa



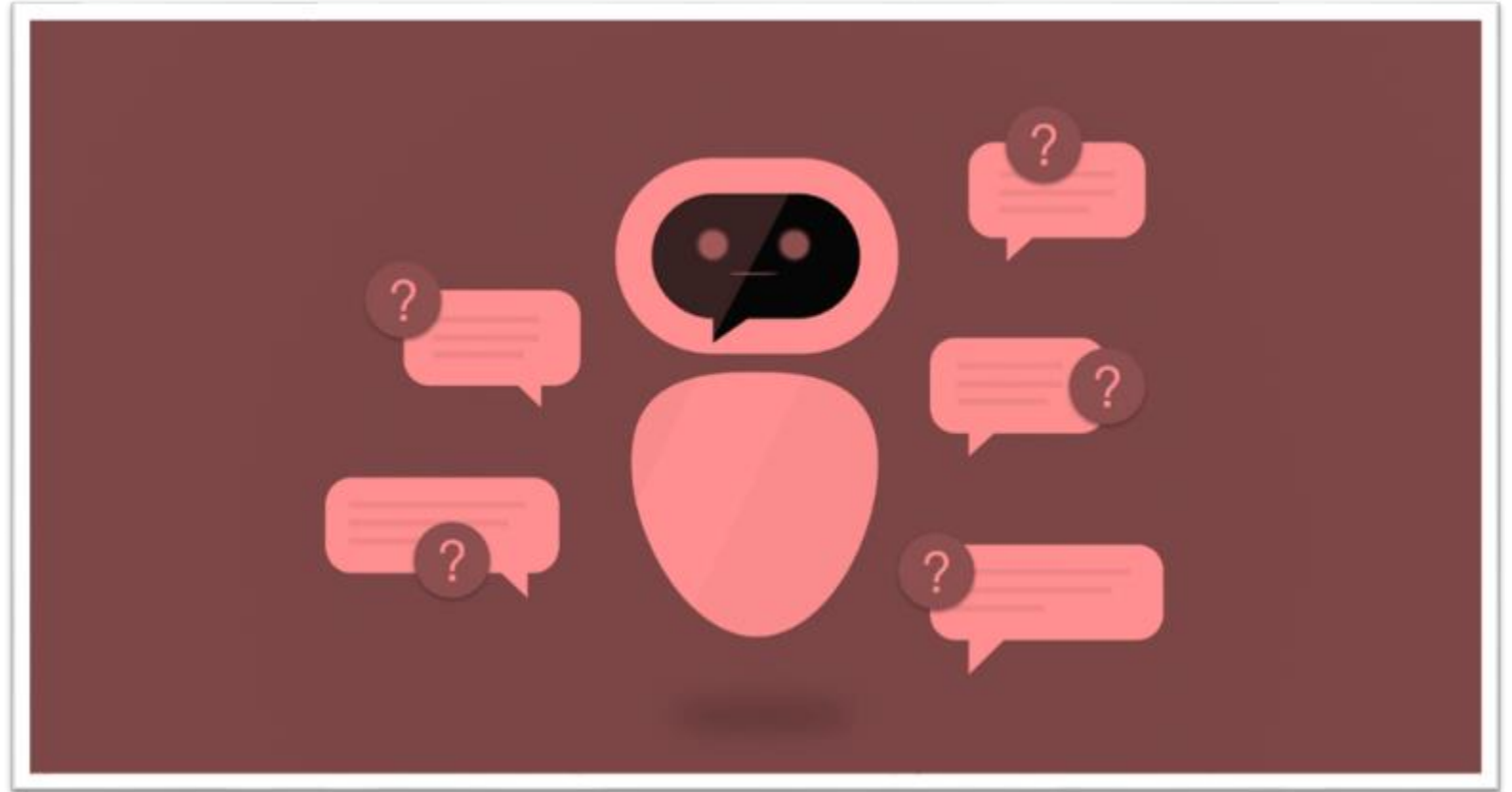
Chatbot

Amigo virtual o asistente personal con el que se puede conversar.



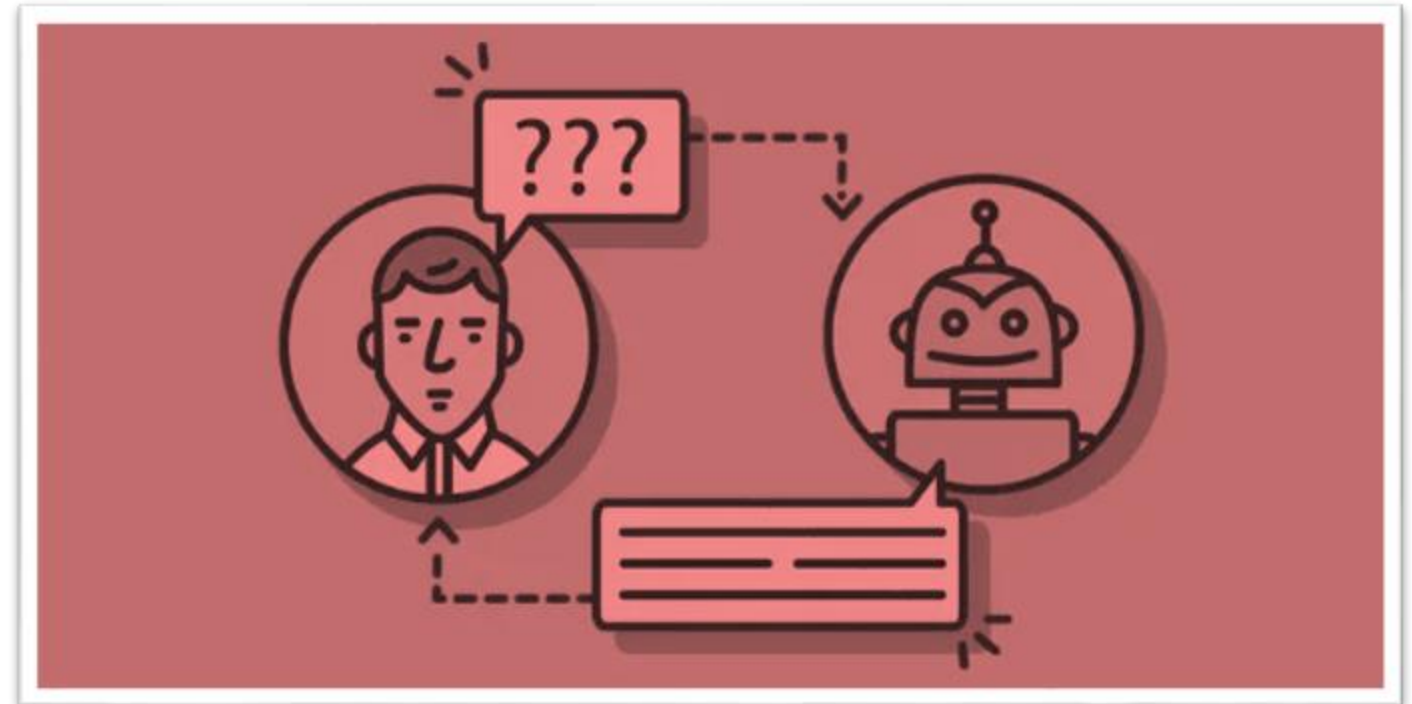
¿Cómo funciona?

Ellos entienden lo que se escribe y ofrecen una serie de respuestas en función de los datos que tienen disponibles en sus sistemas.



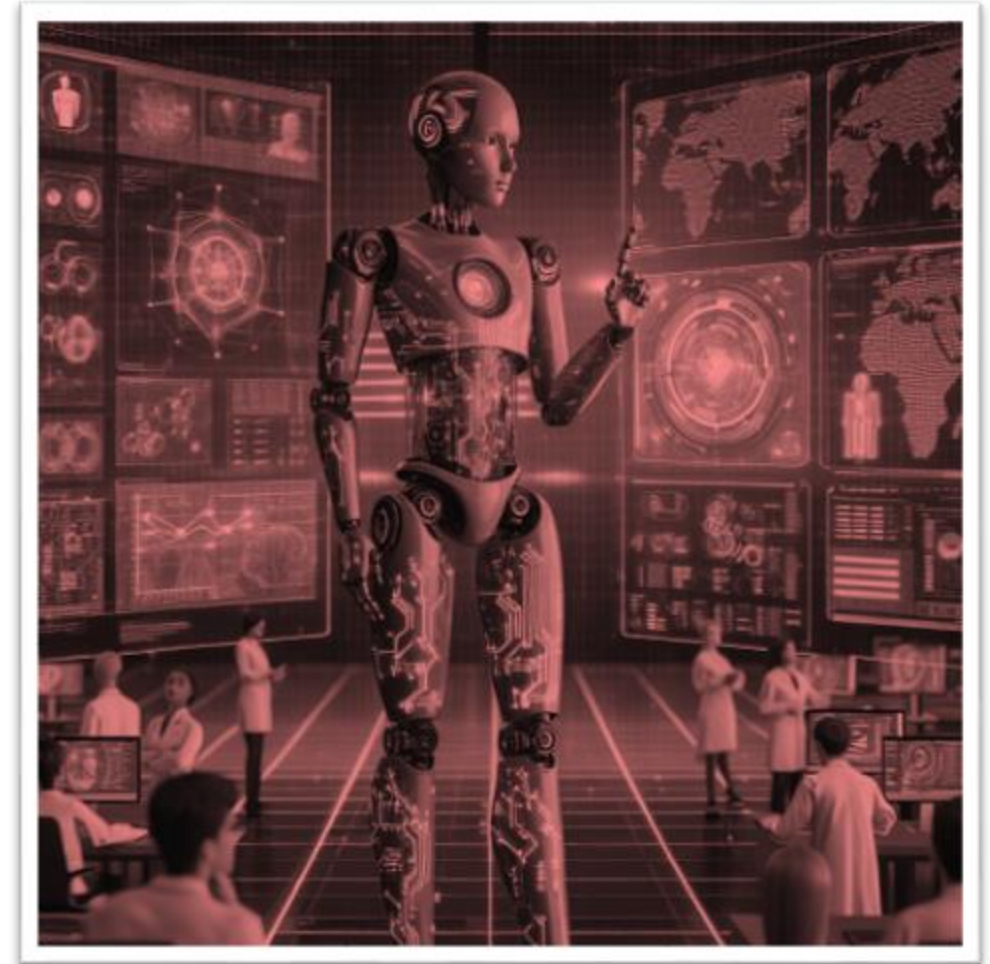
Ventajas

- ✓ Accesibilidad: disponibles en cualquier momento.
- ✓ Facilidad de uso: muy intuitivos, solo hay que describir los objetivos.
- ✓ Información instantánea y personalizada.
- ✓ Juegos.



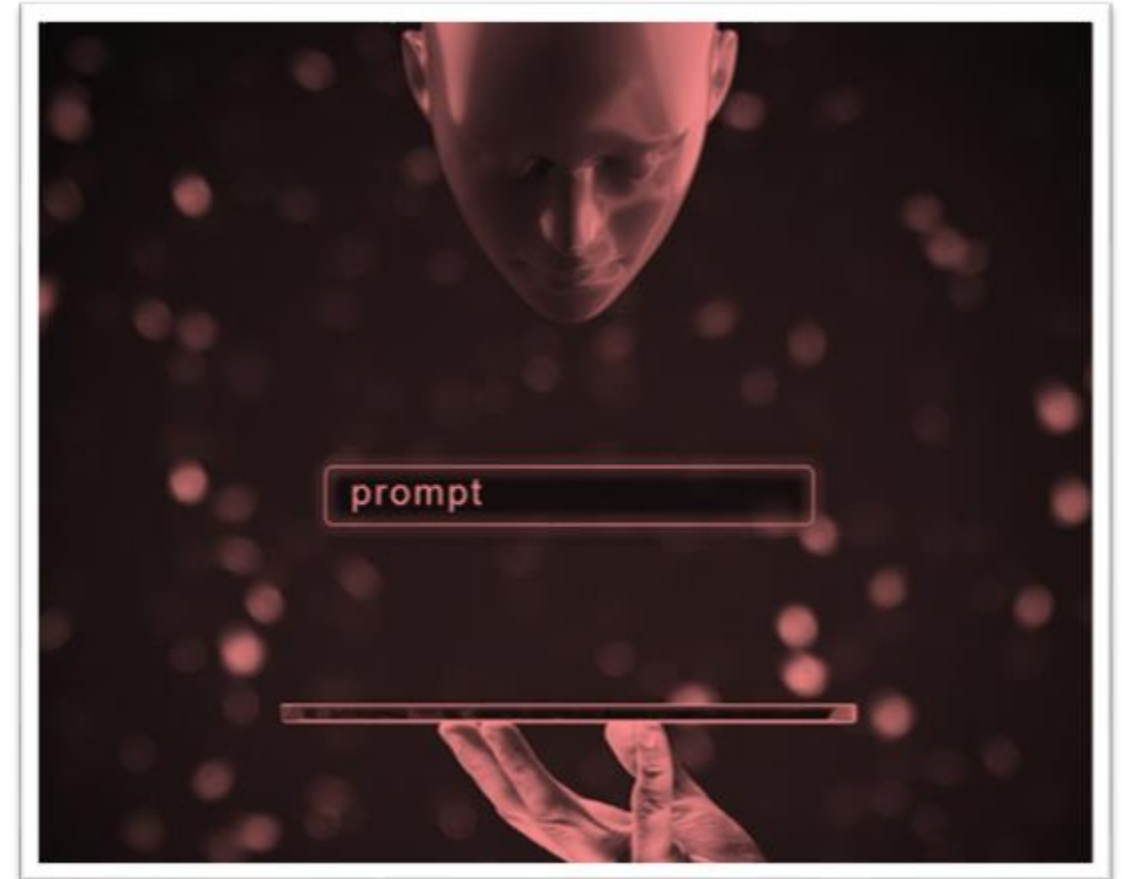
Antes de nada...

Para que nuestra IAG nos ofrezca la respuesta que más se ajusta a lo que buscamos, debemos entrenarla con informaciones claras o *prompts* precisos.



Prompt

Un *prompt* es la frase que se le indica a la IAG para que produzca un contenido.



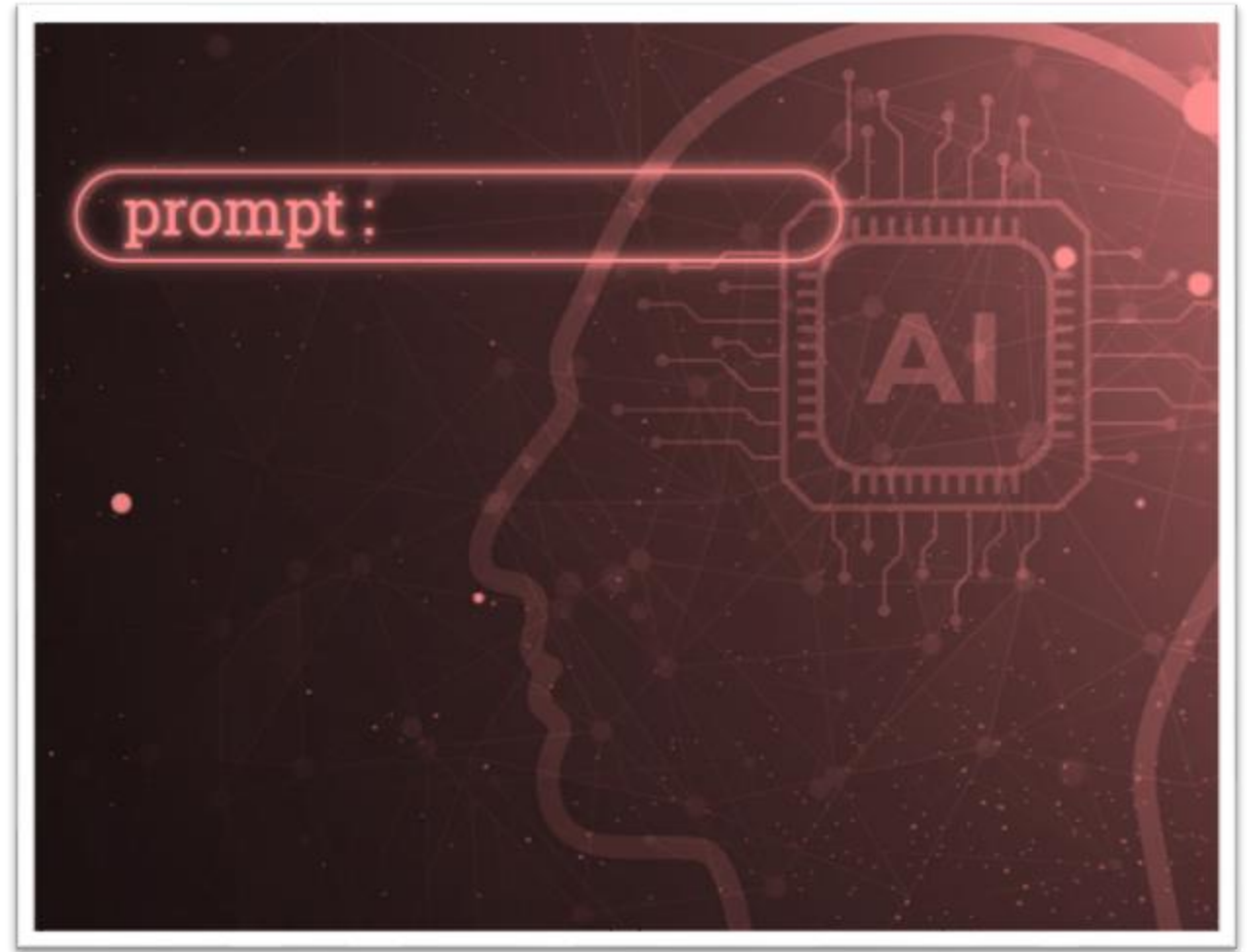
¿Cómo ha de ser o qué debe contener?

- ✓ Un lenguaje específico y directo.
- ✓ Contexto y antecedentes valiosos.
- ✓ Brevedad y concisión.
- ✓ Mismo tono durante la conversación.
- ✓ Descripciones de la estructura, el formato y los objetivos que perseguimos.



Recomendaciones

- ✓ Adjudíquele un rol para que sepa cómo debe actuar y comience con las instrucciones.
- ✓ Defina tecnicismos y jergas en caso de introducirlas.
- ✓ *Feedback* o retroalimentación: Muéstrelle su grado de satisfacción con las respuestas.



Importante

Contrastar con fuentes externas si es una cuestión trascendente y ser conscientes de que ni es exacta ni, a veces, imparcial. Se alimenta de lo que encuentra en la web (*Fake News*, Alucinaciones, *Deepfakes...*).



Ejemplo de *prompt con método "ROCE" (rol, objetivo, contexto y estilo)*

R: Eres una persona que ha asistido al seminario "Inteligencia Artificial para Mayores", impartido en la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Comunicación de la Universidad CEU San Pablo.


O: Escribe un post para Instagram, al que acompañará una fotografía grupal que tomé, que refleje que he participado y que mi experiencia ha sido muy positiva debido a los aprendizajes que he adquirido.

C: Para tu información, los responsables de esta actividad condujeron al público adulto a través de las nuevas formas de creación de texto e imagen que la IA y el universo algorítmico han precipitado en los últimos tiempos.

E: Es vital que escribas el texto de forma amena e informal para captar la atención y que lo sintetices en unas 100 palabras, además de que incluya tres emojis y un hashtag.

Ideas cotidianas: receta

Qué receta podría preparar baja en calorías y con alto valor energético escogiendo algunos de estos ingredientes?



Mostrar versiones ▾

¡Excelente elección querer preparar una receta saludable y nutritiva! Con los ingredientes que se ven en la imagen, puedes crear varias opciones deliciosas y bajas en calorías, pero con un alto valor energético. Aquí te dejo algunas ideas:

Opciones Frescas y Ligeras:

- **Ensalada de quinoa con verduras:** Combina la quinoa cocida con las verduras frescas como tomates, pepino, cebolla roja y aguacate. Añade un aliño ligero de limón, aceite de oliva y hierbas frescas. La quinoa aporta proteínas y carbohidratos complejos, mientras que las verduras proporcionan vitaminas, minerales y fibra.

Ideas cotidianas: receta

- **Wrap de pollo y vegetales:** Utiliza una tortilla de trigo integral y rellénala con tiras de pollo a la plancha, lechuga, tomate, aguacate y un poco de hummus. Es una opción rápida y nutritiva, ideal para llevar al trabajo o de picnic.
- **Tostadas de aguacate con huevo:** Tuesta una rebanada de pan integral y unta aguacate maduro. Añade un huevo pochado o revuelto y espolvorea con semillas de chía o lino. Es una combinación perfecta de grasas saludables, proteínas y fibra.

Opciones Más Elaboradas:

- **Salmón al horno con verduras:** Marina filetes de salmón con limón, hierbas y especias. Hornéalos junto con una mezcla de brócoli, zanahoria y calabacín. El salmón es una excelente fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3, mientras que las verduras aportan vitaminas y minerales.
- **Sopa de verduras ligera:** Utiliza las verduras que tengas a mano, como cebolla, zanahoria, apio y calabacín. Sofríelas en un poco de aceite de oliva y cúbreelas con caldo de verduras. Cocina hasta que las verduras estén tiernas y sazónala al gusto.
- **Revuelto de huevo con verduras:** Bate unos huevos y añádeles espinacas, champiñones y cebolla. Cocina a fuego lento hasta que los huevos estén cuajados. Es una opción rápida y fácil para un desayuno o cena ligero.

Ideas cotidianas: receta

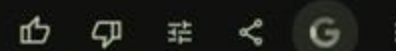
Consejos adicionales:

- **Prioriza los alimentos frescos:** Las frutas, verduras y proteínas magras son la base de una dieta saludable y baja en calorías.
- **Controla las porciones:** Aunque los alimentos sean saludables, es importante controlar las cantidades que consumes. ▾
- **Añade sabor con especias:** Utiliza hierbas y especias para darle sabor a tus platos sin necesidad de añadir grasas adicionales. ▾
- **Hidrátate:** Bebe suficiente agua a lo largo del día para mantenerte hidratado y ayudar a tu cuerpo a funcionar correctamente.

¿Te gustaría que te proporcione una receta más específica? Si me dices qué ingredientes te gustaría utilizar con más detalle, puedo crear una receta personalizada para ti.

¡Recuerda que lo más importante es disfrutar de la comida y comer de forma equilibrada!

Comprobación completada • Comprende los resultados



Ideas cotidianas: regalo

Vienen mis nietos a verme y quiero sorprenderles con un regalo original basado en sus gustos. El chico tiene ocho años y le encanta el fútbol (es aficionado del Racing de Santander) y los dibujos animados del estilo de Pokemon; y la chica tiene diez y se entretiene mucho con la fotografía, el baloncesto y el patinaje. ¿Con qué podría acertar?

Mostrar versiones

¡Qué emoción que vengan tus nietos! Es una excelente idea sorprenderlos con un regalo personalizado que les encante. Aquí te dejo algunas ideas basadas en sus gustos, combinando lo divertido con lo educativo:

Para el niño de 8 años:

- **Experiencia de fútbol:** Si es posible, ¡qué mejor que vivir una experiencia futbolística! Podrías regalarle entradas para un partido del Racing de Santander, una camiseta oficial firmada o una visita al estadio.



Ideas cotidianas: regalo

- **Juegos de mesa temáticos:** Juegos de estrategia basados en el fútbol o en el mundo Pokémon pueden ser una excelente opción.



Juegos de mesa de Pokémon

- **Consola portátil con juegos de fútbol o Pokémon:** Para que pueda jugar a sus juegos favoritos en cualquier lugar.



Consola portátil Nintendo Switch

Ideas cotidianas: regalo

- **Kits de creación de figuras de Pokémon:** Si le gusta construir y personalizar, este tipo de kits le encantarán.



Kits de creación de figuras de Pokémon

- **Libros de actividades o cómics de fútbol o Pokémon:** Para que pueda disfrutar de sus personajes favoritos leyendo y creando.

Ideas cotidianas: regalo

Para la niña de 10 años:

- **Cámara de fotos instantánea:** Para que pueda capturar sus momentos favoritos y tener recuerdos físicos.



Cámara de fotos instantánea

- **Accesorios para su cámara:** Lentes, trípode, fundas, etc. para que pueda experimentar con la fotografía.
- **Curso de fotografía o edición de imágenes:** Para que pueda desarrollar su talento y aprender nuevas técnicas.
- **Balón de baloncesto personalizado:** Con su nombre o el logo de su equipo favorito.

Ideas cotidianas: regalo

- **Balón de baloncesto personalizado:** Con su nombre o el logo de su equipo favorito.



Balón de baloncesto personalizado

- **Patines o protecciones para patinar:** Para que pueda practicar su deporte favorito con seguridad.



Patines para niña

- **Libros o revistas de fotografía:** Para inspirarse y aprender más sobre este arte.

Ideas cotidianas: regalo

Ideas adicionales:

- **Entradas para un evento relacionado con sus intereses:** Un concierto de su grupo favorito, una exposición de fotografía, un partido de baloncesto, etc.
- **Suscripción a una plataforma de streaming:** Para que pueda ver sus series y películas favoritas.
- **Experiencia única:** Un taller de cocina, una clase de baile, una visita a un museo, etc.

Consejos adicionales:

- **Combina sus intereses:** Puedes encontrar regalos que combinen ambos intereses, como un juego de mesa de fútbol con elementos de Pokémon.
- **Personaliza el regalo:** Un mensaje personalizado o un envoltorio original harán que el regalo sea aún más especial.
- **Considera sus edades:** Elige regalos adecuados para sus edades y que les supongan un reto.
- **Involucra a tus nietos:** Si tienes la oportunidad, pregúntales qué les gustaría recibir.

¡Espero que estas ideas te ayuden a elegir el regalo perfecto para tus nietos!

¿Te gustaría que te proporcione más ideas o que te ayude a personalizar un regalo en particular?

Su turno...

Vamos a trabajar con dos herramientas de IA para crear imágenes.

