

EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR BASADOS EN LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Programa

**"La mayor riqueza es la salud, y el conocimiento
para cuidarla sabiamente."**

- Adaptado de Virgil



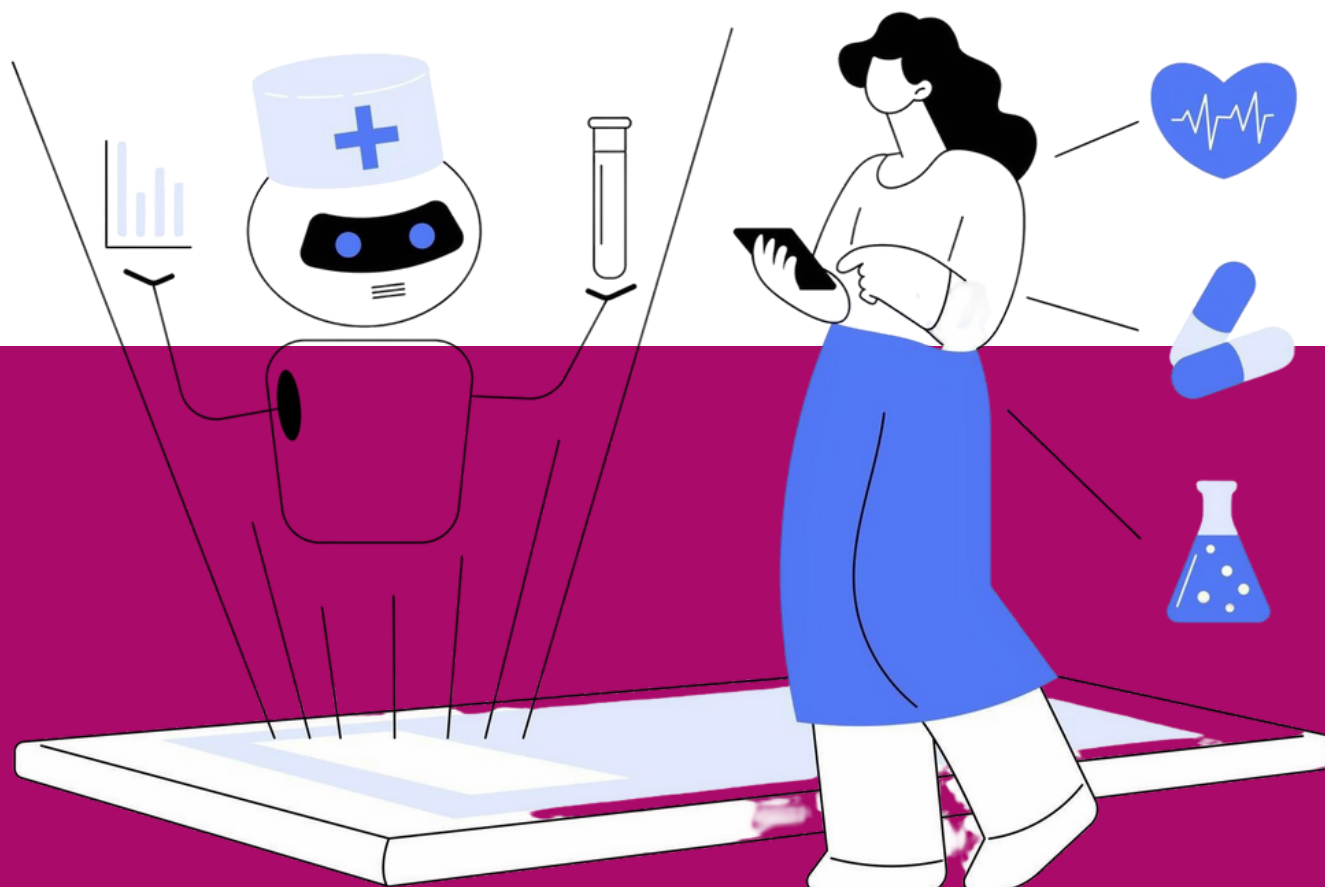
Mediacreativa

www.mediacretiva.eu



Índice

RESUMEN DEL CURSO	3
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	4
METODOLOGÍA	5
PROGRAMA DÍA A DÍA	6
COMPETENCIAS A ADQUIRIR	10
SEGUIMIENTO, TUTORÍA Y EVALUACIÓN	11
CONTACTO	12





Resumen del curso

Este curso de cuatro días proporciona a los educadores, formadores y facilitadores de adultos los conocimientos, las herramientas y las estrategias didácticas necesarias para ayudar al alumnado (especialmente a personas adultas y cuidadores informales) a utilizar la **inteligencia artificial para el autocuidado, el bienestar y el apoyo comunitario**.

Los participantes explorarán aplicaciones accesibles de IA, diseñarán actividades atractivas para el aula, y aprenderán a abordar los aspectos éticos y emocionales de la alfabetización digital en materia de salud.

El programa combina la **experimentación digital** con la reflexión pedagógica, de modo que los participantes aprenden con la IA, y también cómo enseñar con la IA.

Organizado por **Media Creativa**, este programa vincula la alfabetización digital con el autocuidado, el equilibrio emocional y el bienestar de la comunidad a través de talleres interactivos, juegos y experiencias culturales.

DESTINATARIOS

Educadores de adultos, animadores sociales, promotores de salud y facilitadores interesados en integrar herramientas basadas en IA y prácticas de bienestar en entornos de aprendizaje para adultos.

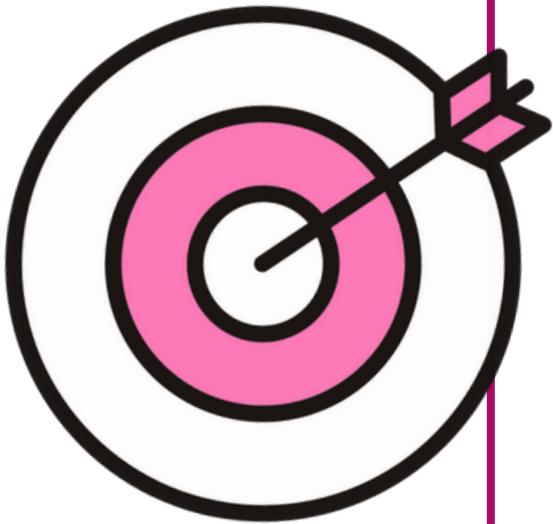
No se necesitan conocimientos técnicos previos. Es suficiente saber utilizar un ordenador o un smartphone a nivel de usuario.

TEMAS CLAVE

- IA para el día a día.
- Salud y autocuidado.
- Bienestar emocional.
- Envejecimiento activo y cuidados.
- Aprendizaje gamificado.
- Enseñar tecnología a adultos.
- Ética y empatía en la IA.
- Inclusión y confianza digitales.



Objetivos de aprendizaje



- Comprender cómo la IA puede contribuir a la salud, el autocuidado y el cuidado informal.
- Explorar herramientas de IA gratuitas y accesibles para el bienestar y el apoyo emocional.
- Aprender métodos participativos y creativos para enseñar estas herramientas a adultos.
- Fortalecer las habilidades de facilitación para guiar la reflexión y el debate ético.
- Diseñar actividades de aprendizaje sencillas y adaptables que combinen tecnología y empatía.

METODOLOGÍA

El curso sigue un **enfoque práctico y experiencial**, combinando aportaciones teóricas con la experimentación, actividades colaborativas y reflexión guiada. Los participantes aprenden haciendo, probando herramientas sencillas de IA para la salud, el equilibrio emocional y el cuidado de otras personas, y reflexionando sobre cómo adaptarlas al contexto del aprendizaje de adultos.

Cada sesión combina **interacción, creatividad y aprendizaje entre pares**, mediante retos grupales, ejercicios gamificados y tareas de diseño colaborativo. La reflexión y el diálogo son elementos clave que ayudan a los educadores a fortalecer sus habilidades de facilitación, su conciencia ética y su confianza para introducir temas de IA y bienestar de manera inclusiva y atractiva.

Las técnicas incluyen:

- **Aprendizaje práctico:** los participantes prueban y exploran herramientas de IA para la salud y el bienestar mediante actividades prácticas guiadas.
- **Aprendizaje entre iguales:** intercambio de experiencias, ideas didácticas y adaptaciones en el aula entre educadores.
- **Aprendizaje gamificado:** uso de juegos, retos y tareas interactivas para simplificar conceptos complejos y aumentar la motivación.
- **Conciencia crítica:** reflexión sobre los beneficios, las limitaciones y los aspectos éticos de la IA en el cuidado y la educación.
- **Reflexión y ética:** fomento del debate y la concienciación sobre la dimensión humana de la tecnología y su impacto en los estudiantes adultos.

El programa concluye con un **proceso de evaluación y reflexión estructurado**, que ayuda a los participantes a conectar lo aprendido con contextos educativos y comunitarios reales. A través de comentarios individuales y grupales, evalúan cómo las herramientas y metodologías de IA pueden apoyar la salud, el autocuidado y el bienestar emocional entre los estudiantes adultos.

PROGRAMA DÍA A DÍA

Las sesiones formativas se desarrollan aproximadamente de 9:00 a 14:00, con actividades culturales opcionales por las tardes. La duración y los programas están abiertos a cambios y adaptaciones según las necesidades e intereses del alumnado.

DÍA 1: ENTENDIENDO LA IA Y SU POTENCIAL PARA EL BIENESTAR

Welcome

Bienvenida e integración del grupo. Presentación del programa, los participantes y los objetivos. Actividad para romper el hielo y conectar las experiencias de los participantes como educadores. Debate sobre cómo perciben los adultos la tecnología y qué emociones les provoca: curiosidad, miedo, confianza o confusión.



¿Qué supone la IA para la salud y el bienestar? Sesión interactiva en la que se analizará cómo la inteligencia artificial ya está ayudando en el ámbito de la salud y los cuidados: desde contadores de pasos y recordatorios de medicación a chatbots y asistentes digitales. Los participantes descubrirán los usos reales de la IA y debatirán sobre los mitos más comunes.

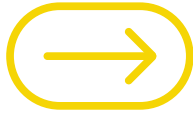


Dinámica de grupo: "Mito o realidad de la IA". Juego cooperativo en el que, por equipos, se decide si las afirmaciones sobre la IA son verdaderas o falsas. Después de cada ronda se ofrece una explicación que relaciona los conceptos con ejemplos cotidianos. Se busca estimular el diálogo, el humor y el aprendizaje participativo.

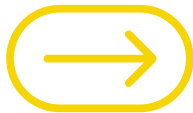


Reflexión: Introducción a la IA para estudiantes adultos. Los participantes debaten cómo abordar estos temas con personas con diferentes niveles de competencia digital. Juntos, elaboran una lista de estrategias inclusivas que les permitan explicar la tecnología de manera sencilla y accesible.

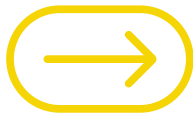
DÍA 2 - ENSEÑANDO IA PARA EL AUTOCUIDADO Y EL CUIDADO DE OTRAS PERSONAS



Exploración de herramientas de IA para el bienestar. Los participantes prueban diferentes aplicaciones gratuitas de apoyo a la salud, el autocuidado y el cuidado de otras personas: sistemas de recordatorios, rastreadores de actividad, bots de mindfulness o relajación. La formación destaca cómo se pueden utilizar como herramientas de aprendizaje, no solo como dispositivos.



Mini-laboratorio: Alfabetización digital en materia de salud. Ejercicio guiado para analizar cómo los adultos buscan, interpretan y aplican la información sobre salud en Internet. Mediante la identificación de riesgos comunes (contenido engañoso, sobrecarga, desconfianza), se reflexiona sobre cómo fortalecer la capacidad de los alumnos para evaluar la información digital.



Actividad grupal: “Diseñar una microlección”. Por equipos, se diseña una actividad para el aula en la que se enseña a los adultos a utilizar una herramienta basada en la IA para el bienestar. Por ejemplo, crear una rutina diaria, utilizar una aplicación de técnicas de respiración o grabar recordatorios sobre salud. Cada equipo presenta su microlección y recibe comentarios de los demás.



Reflexión pedagógica. Debate sobre qué hace que una actividad sea accesible y motivadora para los estudiantes adultos, especialmente para aquellos con escasa competencia digital o con responsabilidades de cuidado.



DÍA 3 - INTELIGENCIA EMOCIONAL, EMPATÍA Y ÉTICA DIGITALES



Explorando la IA emocional. Los participantes interactúan con chatbots y aplicaciones de mindfulness que utilizan IA para proporcionar apoyo emocional. Prueban técnicas de relajación guiada, sugerencias para escribir un diario o herramientas para reducir el estrés, reflexionando sobre sus reacciones y posibles usos en la educación de adultos.



Reflexión ética: ¿Puede una máquina cuidar? Un debate guiado sobre las oportunidades y los límites de la IA emocional. Los participantes debaten sobre ejemplos reales en los que la tecnología puede favorecer –o no– el bienestar mental y emocional.



Taller: Facilitando conversaciones delicadas. A través de juegos de rol, los participantes practican cómo guiar debates con alumnos adultos sobre temas emocionales, de empatía y de privacidad al usar la tecnología. Se hace hincapié en las técnicas de facilitación y el diálogo respetuoso.



Tarea creativa: “Diseñar una dinámica de reflexión”. Cada grupo diseña una actividad de reflexión que podría utilizarse en sus propios talleres (por ejemplo, una carta con una historia, una imagen sugerente o un sencillo diálogo en grupo) para ayudar a los alumnos a pensar de forma crítica sobre la confianza, la tecnología y las relaciones humanas.



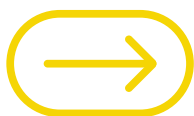
DÍA 4 - DEL APRENDIZAJE A LA FACILITACIÓN: GUIAR A LOS DEMÁS



Taller: “IA para el cuidado y la asistencia comunitaria”. Los participantes trabajan en equipos para diseñar una sesión de formación sencilla para adultos o cuidadores informales de su comunidad. Combinan herramientas basadas en la IA con objetivos de bienestar, como la reducción del estrés, la motivación o la conexión social.



Presentación grupal. Cada equipo presenta su proyecto y recibe comentarios constructivos de sus compañeros y formadores. Se hace hincapié en la creatividad, la inclusión y la aplicación práctica.



Juego de consolidación: “El lienzo del bienestar”. A través de un juego visual y participativo, los participantes resumen las ideas clave surgidas durante la formación (herramientas de IA, métodos de facilitación y consideraciones éticas) creando un catálogo de buenas prácticas compartido.



Reflexión en grupo y ceremonia de clausura. Reflexión final sobre lo que los participantes llevarán consigo a sus entornos profesionales. A continuación, entrega de certificados y pintxo final para celebrar el aprendizaje adquirido.

* El programa puede experimentar algunas modificaciones y su contenido se adapta siempre a los conocimientos previos, las expectativas y las necesidades de los participantes. Éstos reciben el material informativo unas semanas antes del inicio del curso.

COMPETENCIAS A ADQUIRIR POR EL ALUMNADO

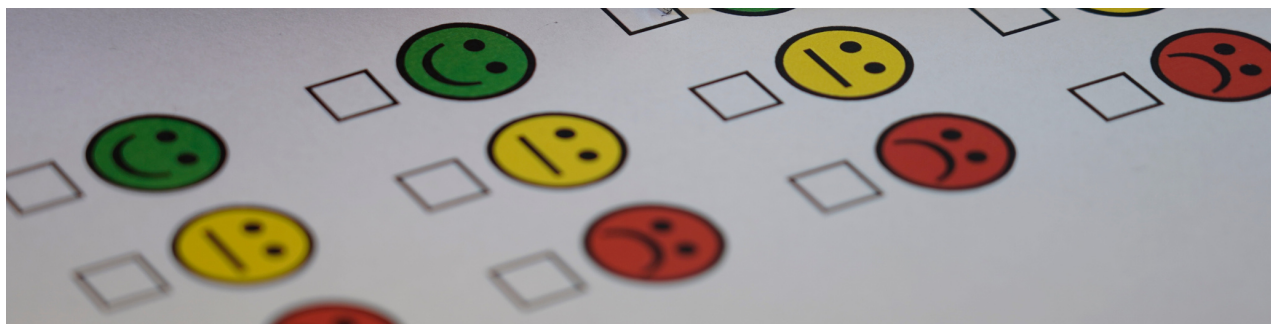


COMPETENCIAS



- Capacidad para utilizar y explicar herramientas sencillas de IA para la salud y el bienestar.
- Mejora de la confianza para integrar la tecnología en la educación de adultos.
- Habilidades prácticas para diseñar y facilitar sesiones de aprendizaje participativas.
- Concienciación sobre los aspectos éticos y emocionales de la IA en contextos de cuidados.
- Capacidad para promover la inclusión digital y el autocuidado a través de la educación.

SEGUIMIENTO, ACOMPAÑAMIENTO Y EVALUACIÓN



MÉTODOS DE SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO DEL ALUMNADO ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA FORMACIÓN

- Contacto continuo con la persona que participa en la formación.
- Cuestionario de evaluación previo y posterior.
- Acompañamiento por parte de la entidad de acogida y la de origen.
- Verificación de las expectativas e intereses de la persona participante.
- Entrevistas individuales.
- Informe de evaluación de la persona participante.
- Encuentros con los demás participantes en la formación: reflexiones y debates en los que se evaluará la calidad de los resultados del aprendizaje.

USO PREVISTO DE LOS RESULTADOS Y EVALUACIÓN

- Aplicación de los métodos y herramientas en programas de formación locales o talleres comunitarios.
- Creación de recursos educativos o ejercicios adaptados a los alumnos adultos.
- Intercambio entre iguales y difusión de buenas prácticas a través de redes profesionales.
- Evaluación mediante observación, comentarios de los participantes y autorreflexión.

CERTIFICACIÓN Y MATERIALES

- Certificado de participación (formato Erasmus+).
- Acceso digital a materiales didácticos y recursos de apoyo.
- Diario de reflexión del participante.
- Recomendaciones de aprendizaje tras el curso.

¿Quieres guiar a otros hacia el bienestar digital con la IA?

Comprueba las fechas e inscríbete por correo electrónico.

Contacto: info@mediacreativa.eu
www.mediacreativa.eu



¡Preinscríbete ahora, sin
necesidad de anticipo!