

INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR

Programa

“La mayor riqueza es la salud, y el conocimiento para cuidarla sabiamente”.

- Adaptado de Virgilio.



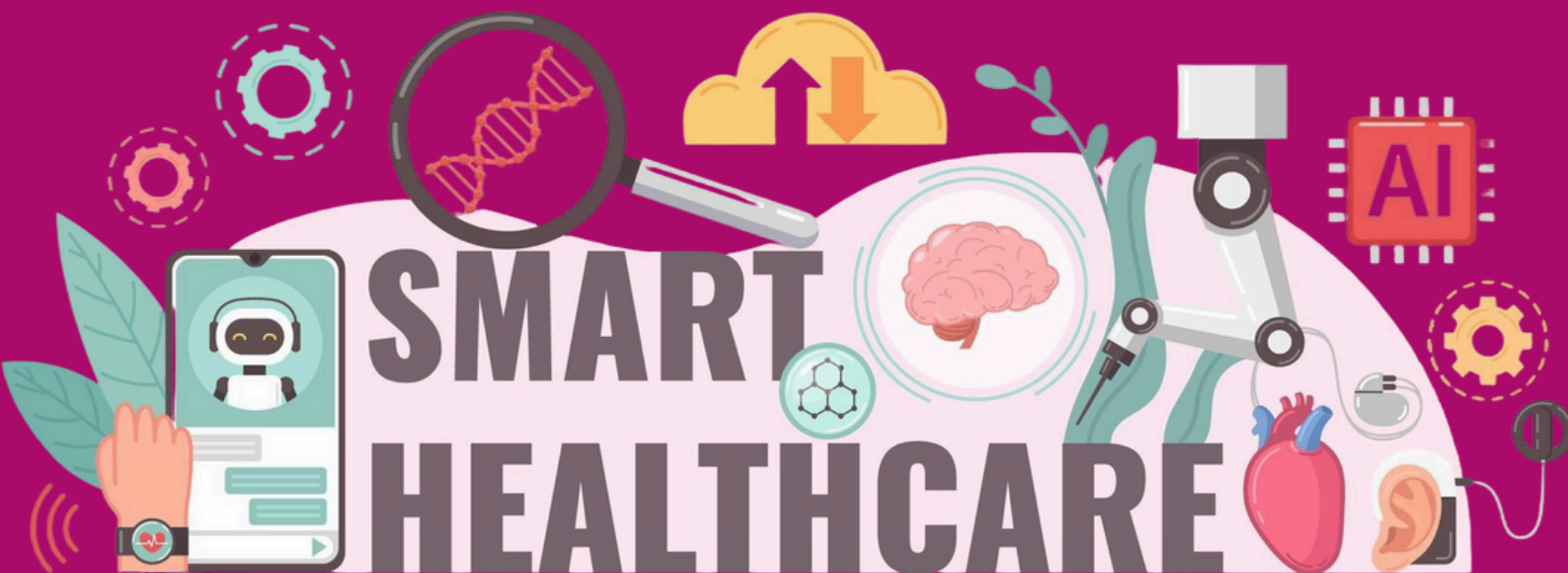
Mediacreativa

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 práctico de 4 días ayuda a los adultos a descubrir cómo la **inteligencia artificial** (IA) puede contribuir a su **bienestar físico y mental**.

Los participantes explorarán **herramientas gratuitas** y accesibles basadas en la inteligencia artificial (desde recordatorios de salud y aplicaciones de seguimiento de actividad, hasta chatbots para mindfulness y motivación), al tiempo que aprenderán a distinguir el **apoyo digital fiable** de la información engañosa, las tendencias de los influencers o las noticias falsas relacionadas con la salud.

El curso combina la experimentación práctica, la reflexión en grupo y el pensamiento crítico, mostrando cómo la tecnología puede mejorar los hábitos saludables sin sustituir el criterio humano ni el asesoramiento profesional.

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

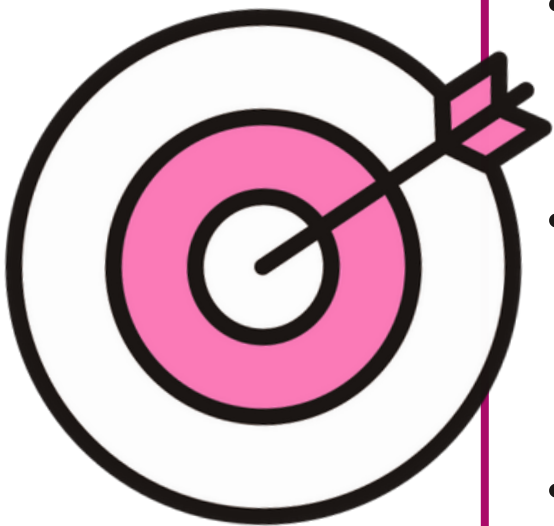
Adultos interesados en mejorar sus conocimientos digitales y sobre salud mediante el uso práctico, ético y creativo de herramientas de inteligencia artificial.
Deben tener conocimientos básicos sobre el uso de smartphones u ordenadores (navegación, mensajería, aplicaciones).

TEMAS CLAVE

- La IA y el bienestar.
- Herramientas digitales de salud para el equilibrio físico y mental.
- Apoyo emocional a través de la IA (chatbots, meditación, reflexión).
- Desinformación, influencers y noticias falsas sobre salud.
- Uso responsable y crítico de la IA para el autocuidado.



Objetivos de aprendizaje



- Comprender cómo la inteligencia artificial contribuye a la salud y el bienestar en el día a día.
- Identificar y utilizar herramientas gratuitas y accesibles para el bienestar físico y mental.
- Fortalecer el pensamiento crítico y la alfabetización digital para reconocer la desinformación o las tendencias perjudiciales.
- Diseñar un plan de bienestar personal asistido por IA alineado con objetivos éticos y realistas.
- Promover la reflexión, la autonomía y los hábitos digitales saludables entre los compañeros y las comunidades.

METODOLOGÍA

El curso se basa en un **enfoque experiencial y reflexivo**, combinando breves aportaciones teóricas con ejercicios prácticos, simulaciones e inmersión cultural.

La **gamificación** y la **experimentación guiada** se utilizan para hacer que el aprendizaje sea activo y ameno.

El **aprendizaje informal** también desempeña un papel fundamental: las pausas para tomar café, las actividades al aire libre y los retos colaborativos refuerzan el espíritu de equipo y el aprendizaje mutuo, lo que hace que la experiencia sea tanto personal como comunitaria.

Las técnicas incluyen:

- **Aprendizaje práctico:** los participantes exploran directamente las aplicaciones y herramientas.
- **Aprendizaje entre iguales:** intercambio de ideas y descubrimientos entre los participantes.
- **Conciencia crítica:** se analizan las ventajas, los riesgos y los aspectos éticos de cada herramienta.
- **Reflexión y ética:** se fomenta el pensamiento crítico sobre el equilibrio entre el uso de la tecnología y el cuidado personal.

El programa concluye con un **proceso estructurado de reflexión y evaluación** que permite a los participantes conectar lo que han aprendido con su propia vida y bienestar personal. A través de comentarios individuales y grupales, se evalúa cómo las herramientas de IA pueden contribuir a la salud física, el autocuidado y el equilibrio emocional en situaciones cotidianas y realistas.

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: DESCUBRIENDO LA IA APLICADA A LA VIDA Y SALUD

Welcome

Bienvenida e integración del grupo. Presentación del programa, los participantes y los objetivos. Actividad para romper el hielo y explorar los hábitos y percepciones acerca de la tecnología y el bienestar.



¿Qué supone la IA en el ámbito de la salud? De los mitos al uso real. Sesión interactiva en la que se analiza cómo la IA contribuye actualmente a la salud: aplicaciones para el seguimiento de pasos, recordatorios de medicación, sugerencias dietéticas o gestión del estrés. Los participantes comparan las expectativas con las aplicaciones reales.

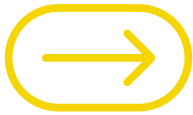


Actividad grupal: “Mapeo de mis hábitos cotidianos”. Los participantes reflexionan sobre sus rutinas diarias e identifican las áreas en las que la tecnología ya desempeña un papel importante (sueño, alimentación, ejercicio, relaciones sociales). En pequeños grupos, crearán un «mapa de hábitos» visual, en el que compartirán similitudes y diferencias entre estilos de vida y culturas.



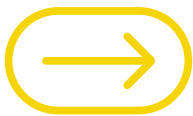
Actividad grupal: Caminata por el bienestar. Los participantes darán un paseo ligero al aire libre por una de las zonas verdes de Bilbao para explorar las perspectivas locales sobre el equilibrio y la vida saludable. Las pausas guiadas de mindfulness les ayudarán a reflexionar sobre cómo la naturaleza, la comunidad y los hábitos digitales pueden trabajar juntos para favorecer el bienestar general.

DÍA 2 - IA PARA LA SALUD FÍSICA: DE LA CONCIENCIACIÓN A LA ACCIÓN

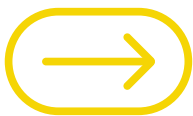


Laboratorio práctico: Exploración de aplicaciones de fitness y nutrición.

Los participantes prueban herramientas gratuitas y fáciles de usar, basadas en inteligencia artificial, para realizar un seguimiento de los pasos, de la actividad y de la nutrición. Aprenden a establecer objetivos realistas para la actividad física y el cuidado personal, y debaten cómo la tecnología puede apoyar, y no sustituir, los hábitos saludables.



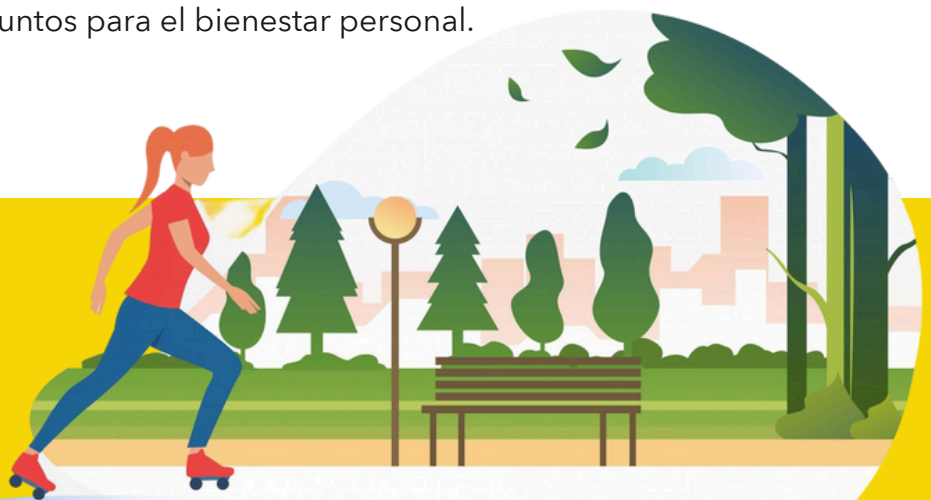
Desafío grupal: “App Lab”. En equipos, los participantes exploran tres aplicaciones de bienestar diferentes y comparan su diseño, usabilidad y credibilidad. Para hacerlo más dinámico, cada grupo prepara una presentación en la que defiende qué aplicación recomendaría y por qué, basándose en la fiabilidad, la motivación y la experiencia del usuario. Una rápida votación grupal decide cuál es el “aliado digital” más fiable.



Juego de rol: “Mi entrenador personal digital”. Por parejas, los participantes simulan una sesión de entrenamiento utilizando consejos de salud generados por IA (de chatbots o asistentes virtuales). Uno hace de “entrenador” y el otro de “usuario”, y después reflexionan sobre cómo la IA puede motivar, apoyar o abrumar. El análisis posterior se centra en el bienestar emocional y el uso responsable de los consejos digitales.



Experiencia local: bienestar inteligente en la ciudad. Una ruta guiada por Bilbao destaca cómo el diseño urbano favorece los estilos de vida activos: carriles bici, parques, gimnasios públicos y zonas verdes. El paseo incluye tareas en equipo (por ejemplo, tomar una foto de “un hábito saludable en acción”) y una reflexión final sobre cómo los entornos digitales y reales pueden trabajar juntos para el bienestar personal.



DÍA 3 - IA Y SALUD MENTAL: EMOCIONES, EMPATÍA Y EQUILIBRIO



Explorando los asistentes de IA. Los participantes experimentan con chatbots y aplicaciones de mindfulness diseñadas para favorecer el bienestar emocional. A través de tareas guiadas, exploran cómo estas herramientas ofrecen motivación, reflexión o consuelo, y debaten qué hace que la empatía digital resulte auténtica o artificial. La actividad abre un debate sobre la confianza, la privacidad y la conexión emocional en la tecnología.



Juego interactivo: "¿Confiarías en este consejo?". En equipos, los participantes analizan publicaciones reales y falsas de redes sociales, consejos de salud y vídeos de influencers relacionados con el bienestar y la salud mental. Cada grupo decide qué ejemplos le parecen fiables y justifica su razonamiento. El juego termina con una ronda de «verificación de datos» utilizando herramientas de verificación, que muestra lo fácil que es que se difunda la desinformación en Internet.

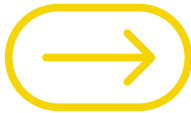


Debate: Ayuda humana frente a ayuda digital. Un debate estructurado en el que los participantes comparten sus perspectivas personales sobre cuándo pueden ser útiles las herramientas basadas en la inteligencia artificial (como los chatbots o los diarios digitales) y cuándo es esencial el contacto profesional o humano. Mediante preguntas situacionales, reflexionan sobre los límites, la responsabilidad y la conciencia emocional en la era digital.



Práctica de mindfulness junto al río. Para concluir la jornada, una sesión guiada al aire libre en una tranquila zona a orillas de la ría de Bilbao combina ejercicios de respiración, conciencia y movimientos suaves. La práctica refuerza el vínculo entre la calma mental, la conciencia corporal y el equilibrio tecnológico, y cierra la jornada con una reflexión compartida sobre la salud emocional y la presencia.

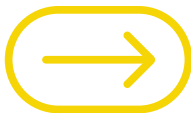
DÍA 4 - ELECCIONES INTELIGENTES: ÉTICA, DESINFORMACIÓN Y RESPONSABILIDAD DIGITAL



Detección de desinformación sobre salud digital. Los participantes exploran ejemplos reales en línea de dietas "milagrosas", consejos de salud basados en inteligencia artificial y tendencias virales sobre bienestar. En pequeños grupos, aplican métodos de verificación sencillos para separar la realidad de la ficción, reflexionando sobre cómo la desinformación puede afectar a las decisiones cotidianas.



Reto interactivo: "Descifra el feed". A través de una actividad rápida y lúdica, los equipos clasifican las publicaciones en redes sociales como fiables, engañosas o falsas. Se ganan puntos por la precisión y la argumentación. El ejercicio combina la diversión con el pensamiento crítico, fomentando la conciencia de cómo los algoritmos y los influencers dan forma a lo que vemos.



Laboratorio colectivo: "IA para un futuro saludable". Combinando debate y creatividad, esta actividad final en grupo reta a los participantes a debatir dilemas éticos reales en el ámbito de la salud digital (por ejemplo, chatbots que dan consejos médicos, planes de entrenamiento físico generados por IA) y, a continuación, a diseñar una idea sencilla y responsable basada en la IA para promover el bienestar de la comunidad. Cada equipo comparte su propuesta en una breve presentación, celebrando tanto la reflexión como la innovación.



Reflexión en grupo y ceremonia de clausura.

Una última ronda de reflexiones sobre las conclusiones clave y los compromisos personales con el equilibrio digital. 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

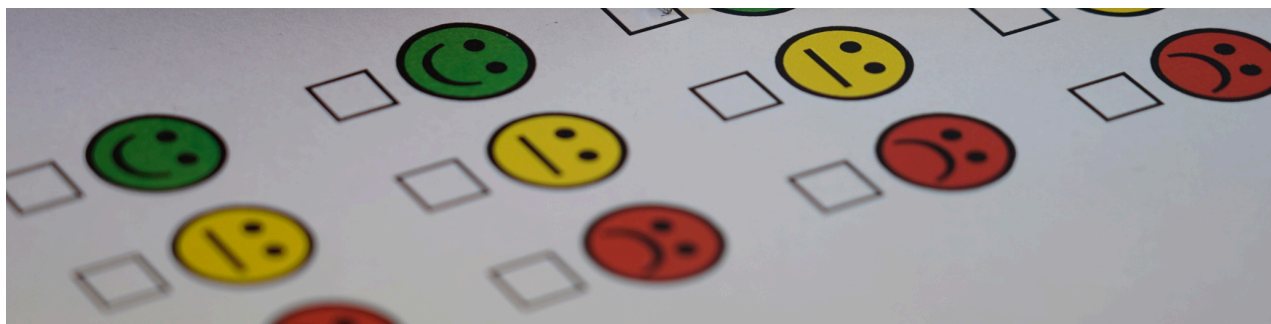


COMPETENCIAS



- Capacidad para utilizar herramientas de inteligencia artificial para la salud y el bienestar personal.
- Mejora de la alfabetización digital y la evaluación crítica de la información en línea.
- Comprensión de los aspectos éticos y de seguridad de las herramientas digitales para la salud.
- Confianza para diseñar y mantener rutinas de bienestar personal.
- Concienciación sobre la dimensión humana del autocuidado digital.

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

- Los participantes integrarán herramientas de IA en rutinas saludables, manteniendo al mismo tiempo una conciencia crítica.
- Los participantes compartirán prácticas de bienestar digital con la comunidad o con grupos de compañeros.
- Los participantes promoverán un uso responsable y centrado en las personas de la IA en el ámbito de la salud.

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.

¿Te animas a convertir la tecnología en tu aliada para una vida más saludable e inteligente?

Comprueba las fechas e inscríbete por correo electrónico.

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



¡Preinscríbete ahora, sin necesidad de anticipo!