

# FLUIDEZ EN IA

## DIARIO DE APRENDIZAJE

12 Pasos hacia la Fluidez en IA: Trabajo • Vida • Liderazgo

Nombre del participante	
Cargo / Función	
Organización	
Departamento	
Responsable directo	
Fecha de inicio	
Fecha de finalización	



**Practique. Reflexione. Crezca.**

**Pausa de práctica.**

Tómese unos momentos para completar la actividad antes de continuar.




### Cómo usar este diario

Descargue y abra este diario antes de comenzar el curso. Es su registro personal de aprendizaje a lo largo del curso **12 Pasos hacia la Fluidez en IA**, diseñado para ayudarlo a reflexionar de forma crítica — no solo sobre lo que produce la IA, sino sobre lo que usted piensa al respecto.

Complete cada sección a medida que avanza por el curso. Sea honesto, específico y use sus propias palabras. No hay respuestas correctas ni incorrectas — el valor está en la reflexión.

*Si está completando este diario como parte de un **programa de formación organizacional**, su responsable directo o el equipo de Formación y Desarrollo puede pedirle que comparta el Registro Resumen de la última página.*

 **No es necesario completar este diario de una sola vez.** La mayoría de las reflexiones se pueden completar en pocos minutos después de cada sección. No hay respuestas correctas ni incorrectas — el valor está en la reflexión.

EdtecPro

## Section 1 Antes del curso

Tómese unos minutos para registrar su punto de partida. Esto le ayudará a ver cuánto ha avanzado al final del curso.

**¿Qué sabía ya sobre la IA antes de comenzar este curso?** Piense en noticias, herramientas que haya podido usar o conversaciones que haya tenido sobre la IA.

**¿Cómo había utilizado herramientas de IA antes de este curso, si es que lo había hecho?** Enumere las herramientas (p. ej., ChatGPT, Copilot, Gemini) y describa brevemente cómo las utilizó.

**¿Cómo se sentía ante la IA antes de comenzar este curso? ¿Por qué?** Considere su nivel de confianza, cualquier preocupación y su actitud general.

Mi confianza con las herramientas de IA antes del curso	1 Nada seguro	2 Poco	3 Bastante	4 Seguro	5 Muy seguro	Marque →
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

## Section 2 Fundamentos de la fluidez en IA

**Enumere tres prácticas de uso responsable de la IA que aprendió en esta sección.** Use sus propias palabras en lugar de copiar del curso.

**¿Cuándo NO debería la IA reemplazar el juicio humano?** *Piense en al menos dos situaciones específicas relevantes para su propio trabajo o vida.*

**Defina los siguientes términos clave con sus propias palabras:**

**Prompt** *¿Qué le da a la IA y por qué es importante?*

**Dirigir la IA de forma eficaz** *¿En qué se diferencia esto de simplemente hacer una pregunta? ¿Qué marca la diferencia?*

**Alucinación de IA** *¿Por qué es esto un riesgo y qué debe hacer al respecto?*

**Modelo de lenguaje grande (LLM)** *¿Con qué se entrena y qué hace?*

### Section 3 Reflexiones sobre las 12 Categorías

Use la tabla a continuación para registrar su idea clave de cada actividad y una forma en que podría aplicar esa categoría en su propio trabajo o estudios.

Categoría	Idea clave u observación	¿Cómo puedo usar esto en mi trabajo?
1. Edición y revisión		
2. Instrucción		
3. Escritura creativa		
4. Evaluación		
5. Resumen		
6. Conversación		
7. Datos		
8. Generación de código		
9. Orientación y consejos		
10. Investigación		
11. Preguntas		
12. Traducción		

### Reflexiones individuales por categoría

#### Edición o revisión

¿Qué cambió en el resultado cuando refinó su enfoque?

#### Instrucción

¿Confiaría en la IA por sí sola para procedimientos técnicos o de seguridad crítica? ¿Por qué sí o por qué no?

### Escritura creativa

¿Dónde le sorprendió la IA y dónde se sintió predecible o cliché?

### Evaluación

¿Cómo cambió la calidad de la respuesta de la IA al añadir criterios específicos?

### Resumen

¿Afectó el cambio de formato o el límite de palabras a la claridad o precisión? ¿Qué observó?

### Conversación

¿El diálogo se sintió natural? ¿Qué lo hizo funcionar — o no funcionar?

### Datos

¿Eran realistas los datos generados? ¿Qué pregunta de seguimiento debería hacerse siempre?

**Generación de código**

¿Cómo podría ser útil el código generado por IA en su trabajo, aunque no sepa programar?

**Orientación y consejos**

¿Qué hizo que algunos consejos parecieran fiables y otros genéricos?

**Investigación**

¿Cuándo debe verificarse siempre la investigación de IA con otras fuentes?

**Preguntas**

¿Cómo se comparó la IA con un motor de búsqueda? ¿Cuándo elegiría uno sobre el otro?

**Traducción**

¿Qué riesgos existen al traducir contenido profesional u oficial con IA?

**Section 4 Habilidades y crecimiento**

¿Qué nuevas habilidades desarrolló durante este curso? Piense tanto en las habilidades prácticas (dirigir la IA de forma eficaz, evaluación de resultados) como en las habilidades de pensamiento (revisar los resultados con atención, saber cuándo cuestionar la IA).

¿Cómo ha cambiado su mentalidad respecto a la IA desde que comenzó este curso? Considere su nivel de confianza, su conocimiento de las limitaciones y su seguridad al usar la IA de forma responsable.

Lo que me generaba incertidumbre antes	Lo que me genera más confianza ahora
--	--------------------------------------

Mi confianza con las herramientas de IA después del curso	1 Nada seguro	2 Poco	3 Bastante	4 Seguro	5 Muy seguro	Marque →
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

## Section 5 Aplicación a mi trabajo y vida

Enumere tres formas en que puede aplicar inmediatamente la IA en su trabajo o estudios. Sea lo más específico posible — nombre la tarea, la herramienta y cómo la utilizaría.

¿Cuál de las 12 categorías será más útil en su trabajo diario? Explique por qué y dé un ejemplo de cómo lo usaría.

¿Qué preocupaciones o preguntas tiene aún sobre el uso de la IA? Pueden estar relacionadas con la ética, la precisión, la privacidad o su contexto de trabajo específico.

## Section 6 Reflexión final

Complete esta frase con sus propias palabras:

*“La fluidez en IA significa...”*

¿Cuál es un compromiso que asumirá como resultado de este curso? *Hágalo específico, realista y con un plazo determinado.*

### Section 7 Mi plan de acción de fluidez en IA

Use esta tabla para establecer tres compromisos concretos para aplicar sus habilidades de fluidez en IA después del curso.

Área	Qué haré	Para cuándo
Trabajo / Proyectos		
Aprendizaje y Desarrollo		
Equipo / Colegas		

¿Quién podría apoyarle en la aplicación de lo que ha aprendido? *Piense en colegas, responsables, grupos de aprendizaje u oportunidades de formación adicionales.*

### Section 8 Opcional: Desafío final

Esta sección opcional es para los participantes que deseen profundizar más.

**Pregunta a su IA:** “Basándose en mi trabajo a lo largo de las 12 categorías, sugiere 3 formas responsables y de alto impacto en que puedo usar la IA de forma eficaz en [su campo de trabajo o estudio].”

**Pegue o resuma la respuesta de la IA a continuación.**

**Evalúe la respuesta de la IA. ¿Fue útil, genérica o sorprendente? ¿Qué cambiaría en el prompt para obtener un mejor resultado?**



## REGISTRO RESUMEN

Para registros laborales, carga en el LMS o revisión del responsable directo

Nombre del participante	
Organización / Departamento	
Responsable directo	
Fecha de finalización	
Puntuación de la evaluación (si procede)	

Tres cosas clave que aprendí en este curso:

Un cambio inmediato que haré en cómo uso la IA en el trabajo:

Un área en la que aún quiero desarrollar mi fluidez en IA:

<b>Firma del participante:</b>	<b>Firma del responsable directo:</b>
<b>Fecha:</b>	<b>Fecha:</b>