

CUADERNILLO APRENDE AMI

Alfabetización Mediática e Informacional
para personas adultas **mayores de 18 años**



Proyecto de la Asociación Española de Verificación Digital (AEVD)

AEVD / APRENDE AMI

MISIÓN AMI

DECIDE CON CRITERIO

Guía práctica de alfabetización mediática e informacional para la vida cotidiana, el trabajo y la participación social.



OBSERVA

Detecta señales

VERIFICA

Busca pruebas

DECIDE

Actúa con autonomía

6 ejercicios + 1 proyecto final · Personas adultas (18+)

Tu criterio es la herramienta principal

No necesitas conocimientos técnicos previos. Puedes resolver los casos en papel o trabajar con recursos digitales. Ninguna actividad exige crear cuentas, publicar información ni comunicar datos personales.

Porque una buena decisión empieza por una buena pregunta.

GUÍA DE TRABAJO • HERRAMIENTAS PARA LA VIDA DIGITAL

Una brújula para informarte

La alfabetización mediática e informacional (AMI) es útil para ejercer derechos y decidir en libertad.



No se trata de desconfiar de todo. Se trata de reconocer quién comunica, con qué evidencias, en qué contexto y con qué intereses. La UNESCO incluye también la creación ética de contenidos y la participación ciudadana; DigComp 3.0 integra la IA de manera transversal.

Método de cinco preguntas

1. ¿QUÉ se afirma exactamente? 2. ¿QUIÉN lo publica y de dónde lo obtuvo? 3. ¿CUÁNDO ocurrió y en qué contexto? 4. ¿QUÉ pruebas o fuentes independientes existen? 5. ¿QUÉ haré si aún hay dudas?

CÓMO UTILIZAR ESTE CUADERNO

- 1 Lee el caso como si te llegara por correo, mensajería o una red social.
- 2 Resuelve las preguntas con tu experiencia y señala qué información falta.
- 3 Elige una acción prudente. «No puedo confirmarlo» también es una respuesta válida.
- 4 Compara tus conclusiones con otra persona, sin discutir por quién tiene razón.
- 5 Si consultas internet, utiliza páginas oficiales y no introduces datos reales en prácticas.

DIAGNÓSTICO INICIAL • SIN NOTA

¿QUÉ HAGO ACTUALMENTE?	A VECES / SÍ / NO
Verifico el origen antes de reenviar una noticia.	_____
Reconozco cuándo una publicidad disfraza sus intereses.	_____
Compruebo los enlaces antes de facilitar datos.	_____
Contrasto una respuesta de IA cuando tiene consecuencias.	_____

¿En qué situación cotidiana me gustaría mejorar?

Tiempo estimado: 20–30 minutos por ejercicio y 45–60 minutos para el proyecto final. Todos los casos son inventados.

RETO 01 • SALUD Y RUMORES VIRALES

¿Consejo útil o afirmación sin pruebas?

Los mensajes sobre bienestar pueden generar decisiones importantes, incluso si los envía alguien de confianza.



CADENA FICTICIA • NO ES UNA RECOMENDACIÓN

«Un preparado natural elimina cualquier problema de tensión en siete días. Un médico famoso lo garantiza, pero los medios lo ocultan. Reenvíalo». No se identifica al profesional ni se aporta estudio.

EJERCICIO • 25 MINUTOS

- 1 Subraya las expresiones absolutas y la apelación a una supuesta autoridad.
- 2 Escribe qué tendría que demostrarse: resultados, riesgos, población estudiada y calidad de las pruebas.
- 3 Distingue entre experiencia personal, opinión experta y evidencia científica contrastable.
- 4 Localiza qué fuentes serían pertinentes: organismos sanitarios, publicaciones científicas y profesionales habilitados.
- 5 Redacta una respuesta respetuosa que evite amplificar el mensaje e invite a consultar a un profesional.

Tres señales que me hacen detenerme:

Respuesta breve que enviaría a quien compartió la cadena:

Regla de seguridad

Nunca cambies ni interrumpas un tratamiento por un mensaje viral o una respuesta automática. Ante dudas personales de salud, consulta a un profesional sanitario cualificado.

RETO 02 • FRAUDES POR MENSAJES

La urgencia también es una técnica

Un mensaje que mete prisa puede pretender que pulses antes de comprobar quién lo envía.



SMS SIMULADO • NO EXISTE ENLACE REAL

«AVISO DE BANCO FARO: hemos bloqueado su cuenta. Tiene 15 minutos para actualizar su identidad o perderá el acceso. Pulse en el enlace adjunto». El banco y la alerta son ficticios.

EJERCICIO • 20 MINUTOS

- 1 Identifica al menos cuatro señales de posible suplantación: urgencia, amenaza, enlace, solicitud de datos o canal inesperado.
- 2 Decide cómo comprobarías la cuenta entrando por la aplicación habitual o marcando el teléfono oficial, nunca desde el enlace recibido.
- 3 Anota qué datos no debes entregar: contraseñas, códigos de un solo uso y números completos de tarjetas.
- 4 Prepara un plan si ya pulsaste: interrumpir la interacción, contactar con el banco, revisar operaciones y seguir las instrucciones oficiales.

Las cuatro señales de alerta:

Mi secuencia de actuación segura:

Recuerda

Un nombre de remitente conocido puede falsificarse. INCIBE recomienda verificar directamente con la entidad y ofrece orientación gratuita en el 017. Nunca practiques con cuentas o contraseñas reales.

RETO 03 • DATOS, PORCENTAJES Y CONTEXTO

Cuando la cifra no cuenta todo

Un titular puede usar números ciertos y conducir a una interpretación equivocada.



TITULAR SIMULADO

«¡El apoyo a la medida A sube de 60 a 75 personas!». Dos encuestas diferentes hicieron exactamente la misma pregunta, pero tuvieron distinto número de participantes.

LOS DATOS COMPLETOS

ENCUESTA	A FAVOR	PERSONAS CONSULTADAS
Primera	60	150
Segunda	75	300

EJERCICIO · 25 MINUTOS

- 1 Calcula en cada encuesta la proporción a favor: $(\text{respuestas a favor} \div \text{total}) \times 100$.
- 2 Explica por qué hay 15 respuestas favorables más, pero el porcentaje podría ser menor.
- 3 Anota qué falta para generalizar: muestreo, fechas, pregunta completa y margen de error.
- 4 Escribe un titular fiel a los datos, dejando claro que las muestras no son necesariamente comparables.

Primera: ____ % Segunda: ____ %. ¿Qué cambia?

Titular y advertencia que publicaría:

Al leer un gráfico

Comprueba denominadores, tamaños de muestra y ejes. La diferencia entre dos cifras no demuestra por sí sola que una cosa haya causado la otra.

RETO 04 • AUDIOS, IMÁGENES Y DEEPPFAKES

¿Lo has visto o lo has verificado?

Un contenido convincente no demuestra por sí mismo dónde, cuándo ni cómo se produjo.



CASO FICTICIO • AUDIO EN UN GRUPO VECINAL

Circula una nota de voz: «Mañana cerrará el centro de salud del barrio», supuestamente pronunciada por una persona responsable. No constan fecha, fuente original ni comunicado.

EJERCICIO • 25 MINUTOS

- 1 Diferencia lo observable (existe una grabación) de lo no demostrado (identidad, fecha y veracidad del anuncio).
- 2 Propón dos canales independientes para contrastar: comunicación institucional y contacto directo con el centro, por ejemplo.
- 3 Enumera otras posibilidades: corte de audio, broma, contexto antiguo o síntesis artificial. Evita escoger una sin pruebas.
- 4 Redacta qué dirías al grupo mientras falta confirmación, sin reenviar el audio.

Qué sabemos / qué todavía no sabemos:

Mensaje responsable para el grupo:

Más allá del «parece IA»

Los defectos visibles o sonoros no son detectores fiables por sí solos. La verificación combina procedencia, contexto, corroboración y prudencia al difundir.

RETO 05 • IA, TRÁMITES Y DECISIONES

La respuesta convincente no basta

La IA generativa puede redactar muy bien y, al mismo tiempo, inventar requisitos o referencias.



RESPUESTA DE IA INVENTADA PARA LA PRÁCTICA

«El Bono Aurora se concede automáticamente a toda persona adulta. El plazo termina el 31 de febrero; no hay que consultar las bases ni declarar su importe». No existe ese bono ni ese plazo.

EJERCICIO • 25 MINUTOS

- 1 Localiza un error imposible y dos afirmaciones que requieren prueba documental.
- 2 Elige una fuente primaria para cada punto: convocatoria oficial, boletín aplicable u organismo gestor.
- 3 Valora las consecuencias de actuar sin comprobar: perder un plazo, aportar datos o declarar de forma incorrecta.
- 4 Escribe una instrucción a la IA que solicite fuentes comprobables, fecha de vigencia y que admita la incertidumbre.
- 5 Decide en qué momento recurrirías a una persona profesional (administración, asesoría, ámbito jurídico o sanitario).

Qué comprobaría antes de solicitar una ayuda:

Mi instrucción para usar IA de forma crítica:

Atención a los datos personales

No introduces documentos de identidad, historiales médicos, contraseñas o expedientes en servicios de IA sin valorar sus condiciones y garantías. La responsabilidad de verificar la decisión sigue siendo humana.

RETO 06 • PUBLICIDAD, COMPRAS Y PRIVACIDAD

¿Quién gana con este clic?

Comprender el diseño de las ofertas evita decisiones precipitadas y ayuda a ejercer derechos.



TIENDA DIGITAL FICTICIA • TRES SEÑALES

PANTALLA / MENSAJE SIMULADO	¿QUÉ OBSERVAS?
A. «Gratis 14 días»; después, 19,90 €/mes. La renovación está en letra pequeña.	Información contractual
B. «Última unidad» y contador que se reinicia al actualizar.	Escasez posiblemente ficticia
C. «Recomendado por mi creador favorito» con comisión no señalada.	Interés comercial no visible

EJERCICIO • 20 MINUTOS

- 1 Explica qué decisión pretende impulsar cada pantalla y qué datos necesitarías para decidir con calma.
- 2 Reescribe el anuncio A mostrando precio final, periodicidad y condiciones relevantes de forma clara.
- 3 Marca qué revisarías antes de pagar: identidad del vendedor, importe, renovaciones, desistimiento cuando proceda y reputación verificable.
- 4 Elige un derecho de protección de datos que te gustaría ejercer: acceso, rectificación, supresión u oposición, cuando resulte aplicable.

Mi versión de una oferta transparente:

Qué haría para gestionar mis datos personales:

Marco europeo

El Reglamento de Servicios Digitales exige transparencia en la publicidad de plataformas y prohíbe determinadas interfaces engañosas; el RGPD reconoce derechos sobre nuestros datos, sujetos a condiciones según el caso.

RETO 07 • PROYECTO FINAL: IMPACTO CERCANO

Un kit contra la desinformación

Comparte herramientas, no cadenas alarmistas: crea una ayuda útil para tu comunidad.



ELIGE UN FORMATO • 45-60 MINUTOS

Puedes trabajar individualmente o en grupos de 2-4 personas. Prepara una ficha A4, un cartel, un audio leído en una sesión formativa o un pequeño folleto para una comunidad vecinal, familiar o laboral. No es obligatorio publicarlo en internet.

- 1 Selecciona un problema cotidiano: cadenas de salud, falsas alertas bancarias, anuncios engañosos o citas de IA sin fuentes.
- 2 Identifica a quién va dirigido y redacta un mensaje claro en lenguaje inclusivo, comprensible y sin alarmismo.
- 3 Incluye tres pautas verificables, una fuente institucional y un ejemplo ficticio marcado como tal.
- 4 Añade una recomendación para actuar si algo no puede comprobarse; evita exponer identidades o datos privados.
- 5 Pide a otra persona que revise claridad, precisión y utilidad; corrige cualquier afirmación no sustentada.

FICHA BREVE DEL PROYECTO

DECISIÓN	NUESTRA PROPUESTA
Público y necesidad	_____
Idea clave en una frase	_____
Fuente de referencia	_____

BOCETO · CUATRO BLOQUES DEL MATERIAL

1 · Problema	2 · Señales de alerta
3 · Pasos para verificar	4 · Acción responsable

Criterio de éxito

El mejor material no promete detectar todos los engaños: permite tomar una decisión más informada, evita daños y explica las dudas honestamente.

Tu caja de herramientas AMI

Una última revisión para convertir lo aprendido en hábitos digitales.

ANTES DE CREER, COMPRAR, REENVIAR O ACTUAR... ✓	
Identifico la afirmación, el origen y la fecha.	☐
Contrasto con documentos y fuentes independientes.	☐
Reviso cifras, contexto, imágenes y posibles intereses.	☐
No comparto datos sensibles ni pulso enlaces dudosos.	☐
Compruebo respuestas de IA en fuentes oficiales.	☐
Indico lo que no está confirmado y rectifico errores.	☐

AUTOEVALUACIÓN · 12 PUNTOS

Valora cada dimensión de 0 a 3: comprobación de fuentes; detección de riesgos; decisiones prudentes; comunicación respetuosa. 0 = inicial, 1 = parcial, 2 = adecuada, 3 = autónoma. Mi puntuación: ____ / 12.

PISTAS DE SOLUCIÓN

1. Una cadena no demuestra eficacia sanitaria; el reclamo «cualquier problema» no está justificado. 2. La urgencia, la amenaza y la petición de credenciales son señales de riesgo; verificar por canal conocido. 3. Primera encuesta: 40 %; segunda: 25 %; el titular confunde recuento y proporción. 4. No puede autenticarse el audio sin fuentes. 5. El 31 de febrero no existe; el resto exige bases oficiales. 6. Hay costes recurrentes, presión comercial e intereses que deberían mostrarse con claridad.

FUENTES INSTITUCIONALES CONSULTADAS

UNESCO (2021). Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely! [Fuente](#)

UNESCO (2024). Alfabetización Mediática e Informacional y la información falsa. [Fuente](#)

Comisión Europea / JRC (2025). Marco europeo DigComp 3.0. [Fuente](#)

Comisión Europea (2025). Reglamento de Servicios Digitales: derechos en línea. [Fuente](#)

Comisión Europea. Protección de datos personales: derechos RGPD. [Fuente](#)

INCIBE. Recomendaciones ante la suplantación y el fraude digital. [Fuente](#)

Nota editorial

Material educativo original de Aprende AMI / AEVD, elaborado teniendo en cuenta orientaciones de UNESCO y el marco normativo europeo citado; no implica aval ni certificación de dichos organismos. Casos ficticios e ilustraciones generadas con IA para esta edición. Referencias revisadas en octubre de 2026.