Alfabetización Tecnológica

# Gestión de Contraseña

*Nivel II - Módulo 3*

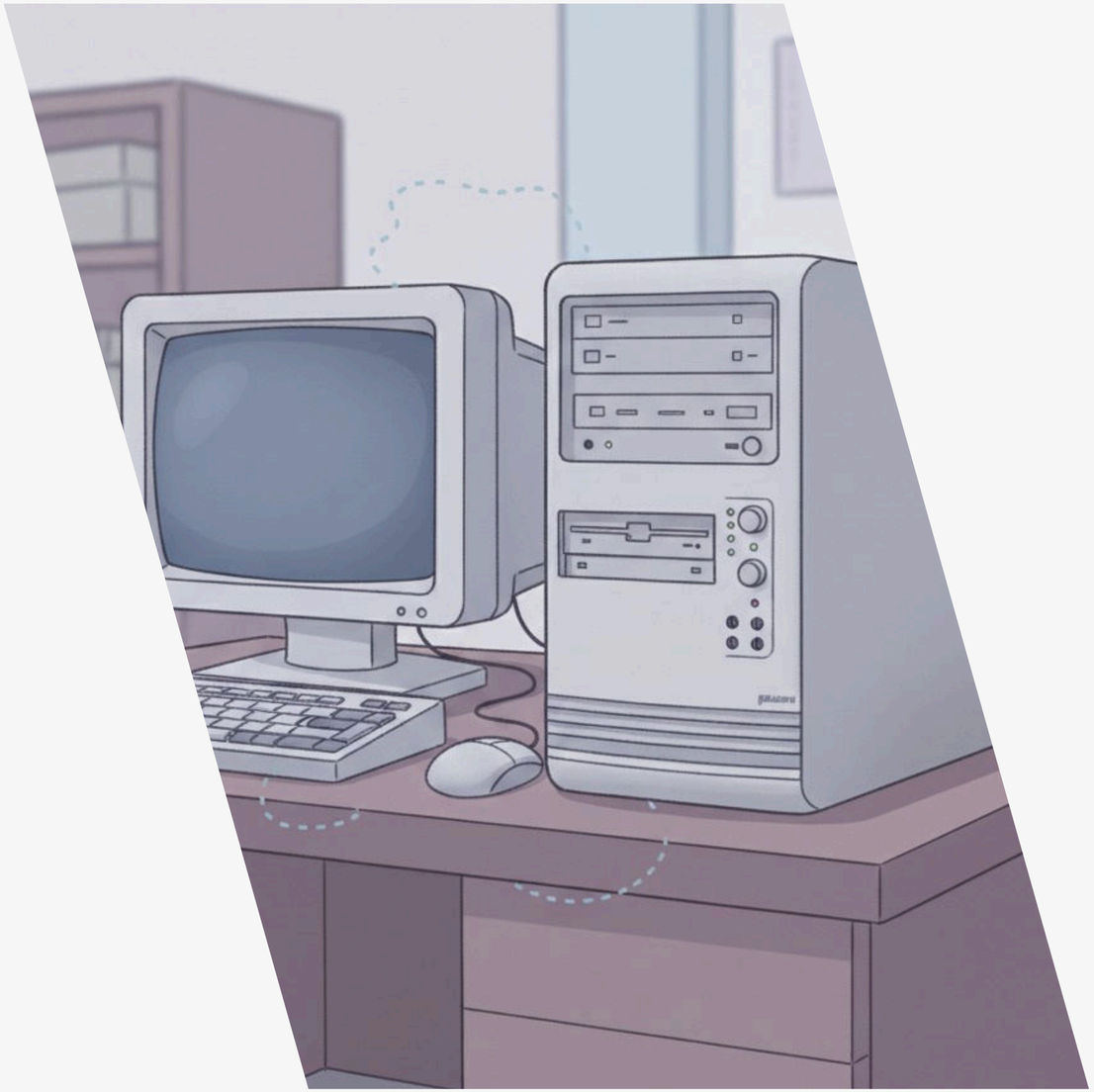


# CONTENIDO


1 Gestión de Contraseña ..... 3

2 ¿Qué es Inteligencia Artificial (IA)? ..... 37

3 Creación de Contenido con IA ..... 46

# ¿Qué es una contraseña?

- Es una clave que protege tu información.
- Como la llave de tu casa.





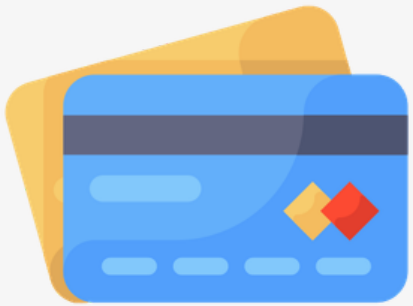
Una contraseña es un conjunto de caracteres utilizados para acceder a información reservada en un sistema, servicio, sitio web, computador o a un dispositivo móvil

# ¿Por qué son importantes?

- Protegen tu correo, banco y redes sociales.
- Evitan accesos no autorizados.



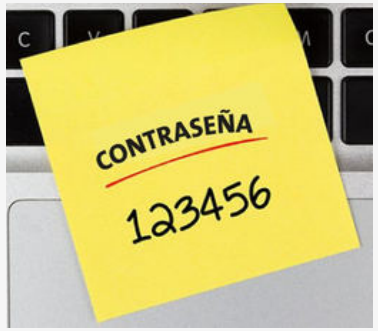






# Errores comunes

- Usar la misma contraseña.
- Usar datos personales.
- Compartir contraseñas.





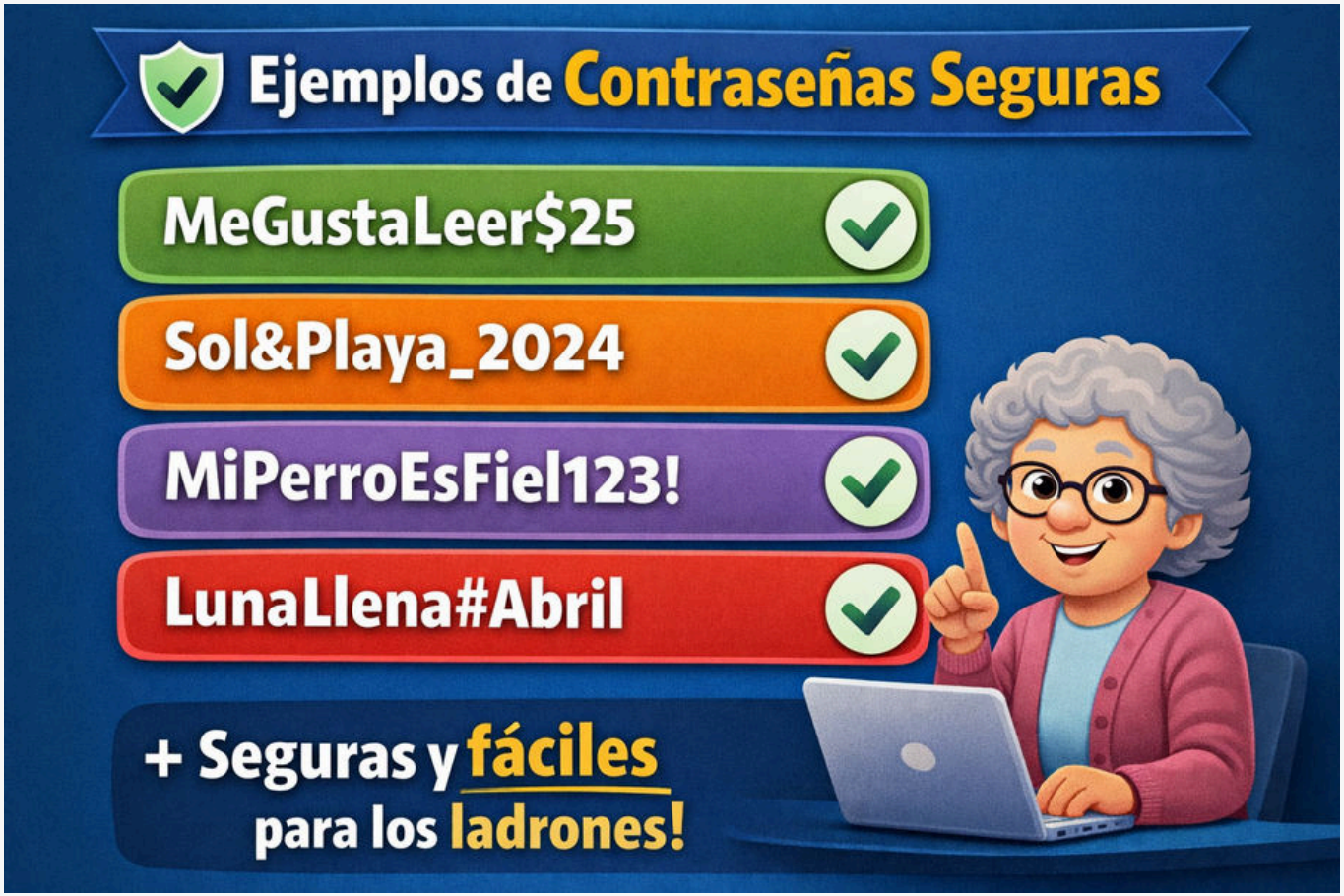

# Contraseñas únicas

Caracteristicas:

- Debe tener mínimo 8 caracteres de largo.
- No debe contener datos personales o que sean fáciles de descifrar o de uso cotidiano.
- No utilice contraseñas anteriores.
- Como estructura debe contener la combinación de los 4 grupos de caracteres: Letras mayúsculas y minúsculas, números y los siguientes símbolos ~¡@#$%^*()_-+={ }[ ]|:;",.¿

# Cómo crear una contraseña segura

- Usa frases fáciles de recordar.
- Combina letras, números y símbolos.
- Ej:



# Cómo recordarlas

- Usar un cuaderno seguro.
- Crear frases personales.
- No pegarlas en la pantalla.



# Paso a Paso general de cambio de Contraseña

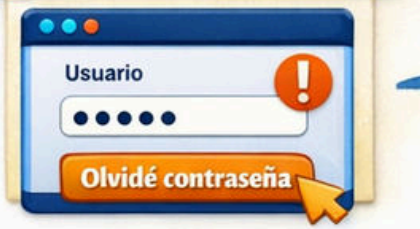




# Cambia tu Contraseña

## Paso a Paso

### 1. Olvidé Contraseña




1. Haz clic en “Olvidé contraseña”

### 2. Ingresa tu correo o teléfono




### 3. Recibe el Código




### 4. Ingresa el Código




### 5. Escribe Nueva Contraseña




### 6. Guarda en Lugar Seguro




### ¡Contraseña Actualizada!

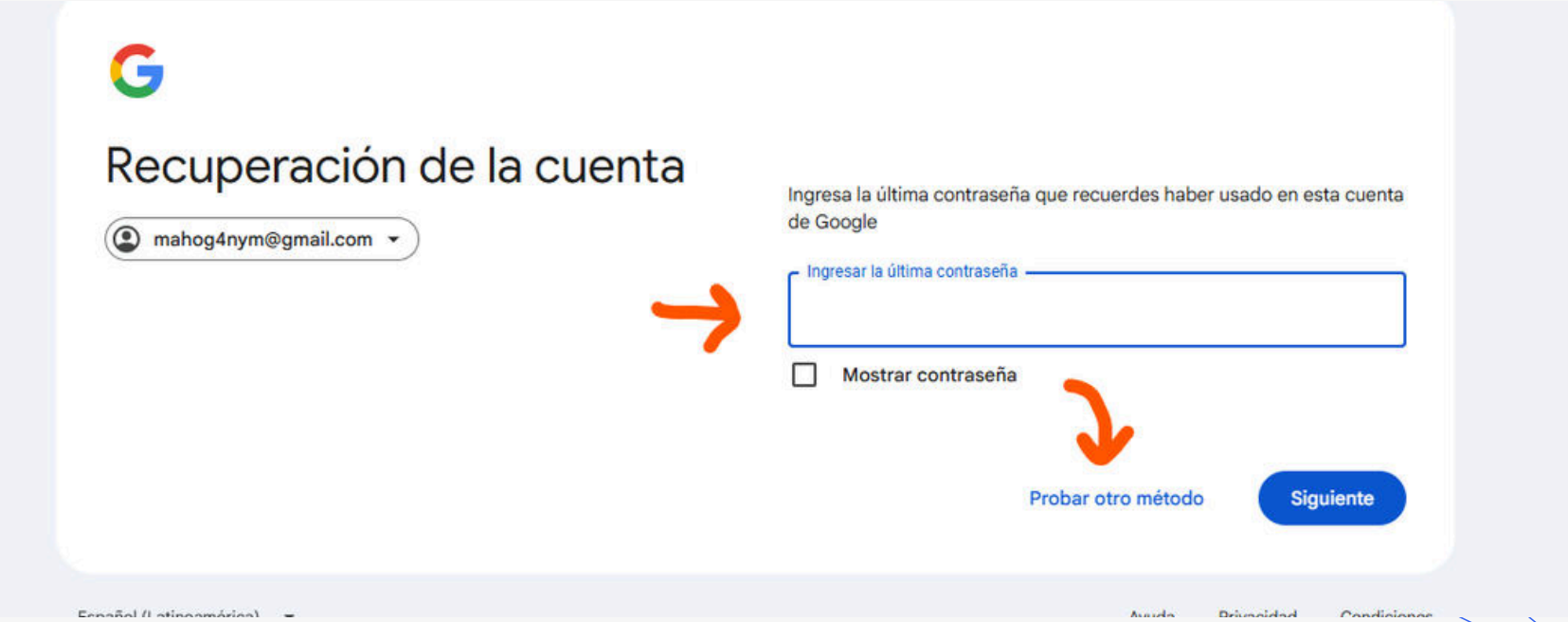
# Cambiar contraseñas

- Hazlo si olvidas o sospechas algo.
- Usa 'Olvidé mi contraseña'.



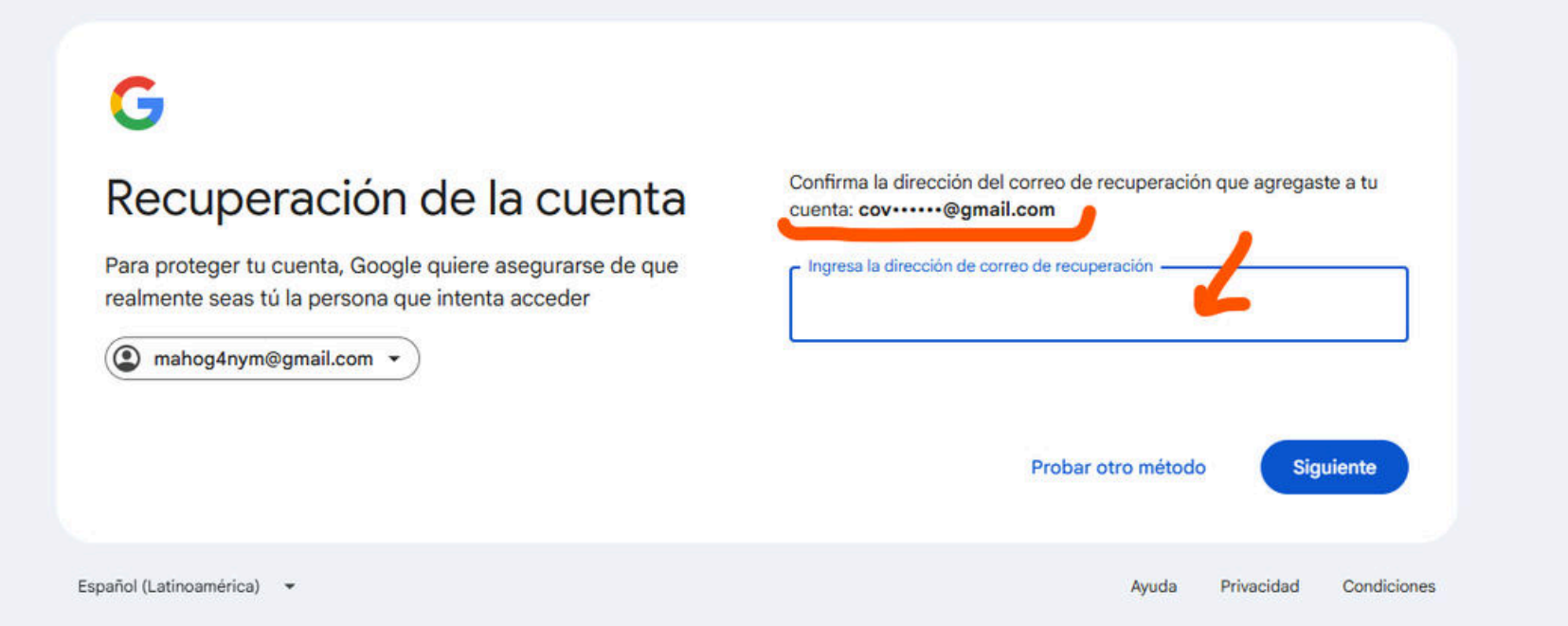
# Cambiar contraseñas

- Aqui por ejemplo, nos dará la opcion de colocar alguna contraseña que nos acordemos o probar otro método.



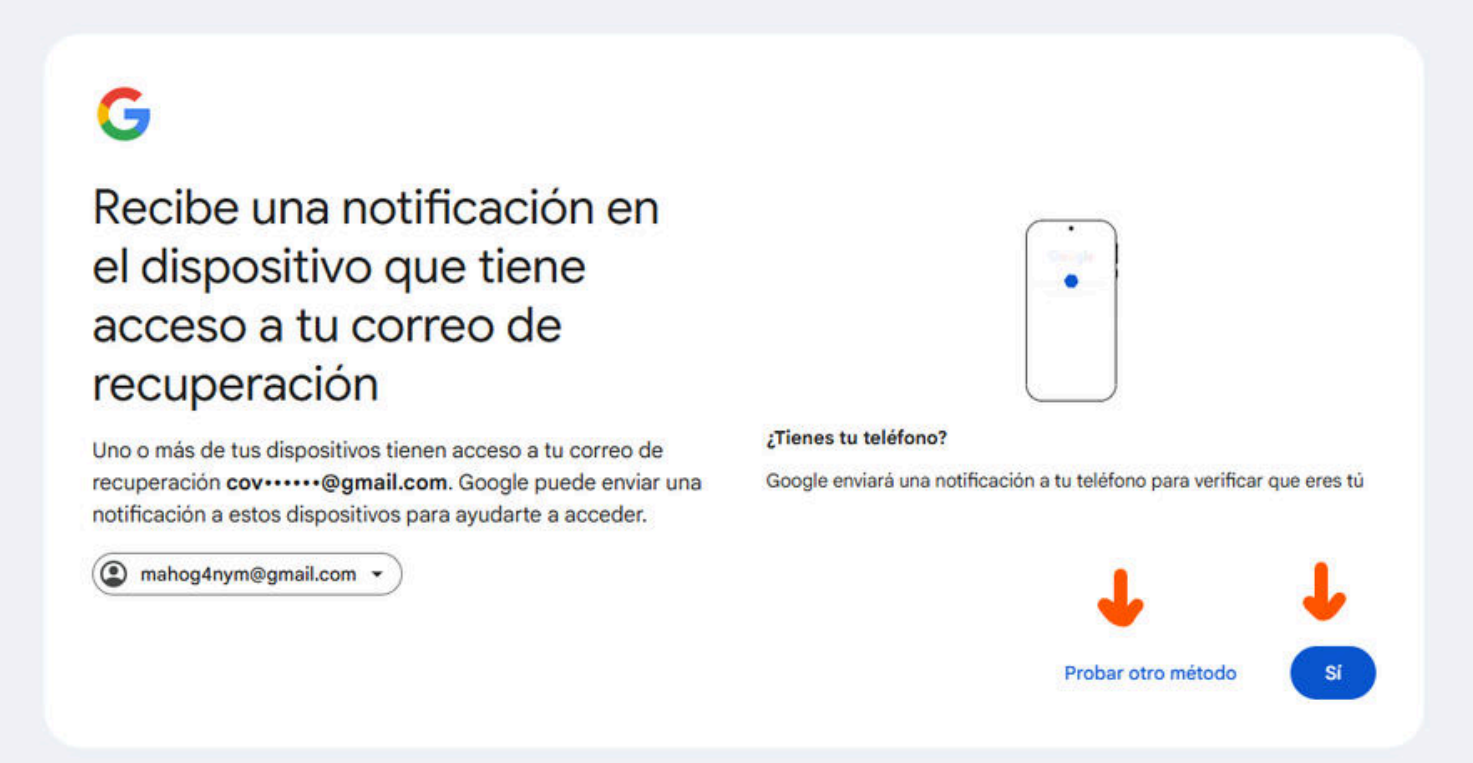
# Cambiar contraseñas

- Si probamos con otro método, nos indicara que debemos colocar algun dato de recuperación, por ejmplo un correo electronico diferente y que este asociado a esa cuenta.



# Cambiar contraseñas

- Luego debemos recibir una notificación de confirmación, debemos tener nuestro celular al alcance para que el proceso sea mas rápido.



# Cambiar contraseñas

- Por último, nos dara la opción para crear una nueva contraseña, para así finalizar.



# Recordar:

- En cada sitio web o aplicación, el proceso de cambiar la contraseña puede ser un poco distinto, pero lo importante es leer bien las instrucciones que nos indiquen, para poder realizar el cambio sin ningun problema.



# Actividad práctica

- Crea una contraseña segura.
- Escríbela.
- Compártela con el instructor.





# Resumen

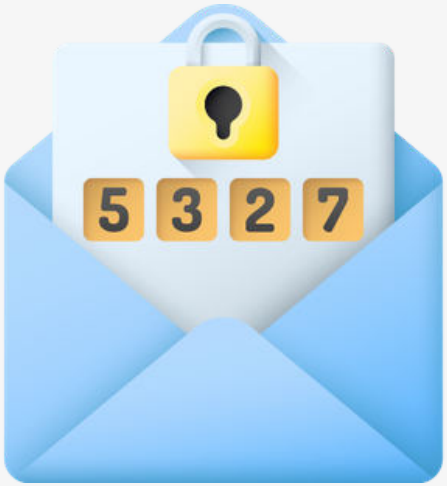

No repitas contraseñas
123456
123456
123456
Usa frases seguras
Sol&Playa_2024
Guárdalas correctamente
Mis Contraseñas
Sol&Playa_2024
LunaLlena#Abril
+ Protege tus cuentas de ladrones
Usa frases seguras

# Códigos de verificación

| Pregunta | Respuesta corta |
| --- | --- |
| **¿Qué es?** | Un número secreto que te llega al móvil o correo. |
| **¿Para qué?** | Para asegurarte de que eres tú quien intenta entrar. |
| **¿Cuánto dura?** | Unos minutos, solo una vez. |
| **¿Debo usarlo?** | No es obligatorio, pero ayuda mucho en cuentas importantes. |
| **¿Qué hago si no me llega?** | Pide “enviar otro código” o usa el método “¿Problemas para recibir el código?”. |

# Códigos de verificación

- Son códigos que llegan por correo o mensaje de texto.
- Sirven para confirmar tu identidad.
- Ejemplo: WhatsApp






# Nunca compartas tu código

- Nadie debe pedirte ese código.
- Ni soporte, ni empresas, ni desconocidos.
- Puede ser una estafa.



# Ejemplo de estafa

- “Te envié un código por error, ¿me lo pasas?”
- Si lo haces, pueden robar tu cuenta.



# ¿Qué hacer?

- No compartir el código.
- Ignorar el mensaje.
- Bloquear el número.
- Consultar con alguien de confianza.







# Regla de oro:

- Los códigos son personales!
- Nunca se comparten!







# Ejemplo de estafa



# ¿Cómo llegan las estafas?

- **Canales comunes de estafas**
  - Las estafas llegan principalmente por correos electrónicos, mensajes SMS o WhatsApp y páginas web no solicitadas, afectando a cualquiera.
- **Mensajes masivos no solicitados**
  - Los estafadores envían mensajes masivos esperando que alguien responda, aunque el mensaje no sea verdadero ni urgente.
- **Tácticas de miedo y urgencia**
  - Los estafadores usan miedo, curiosidad o apuro para provocar respuestas rápidas sin reflexión, buscando datos personales o acciones inmediatas.



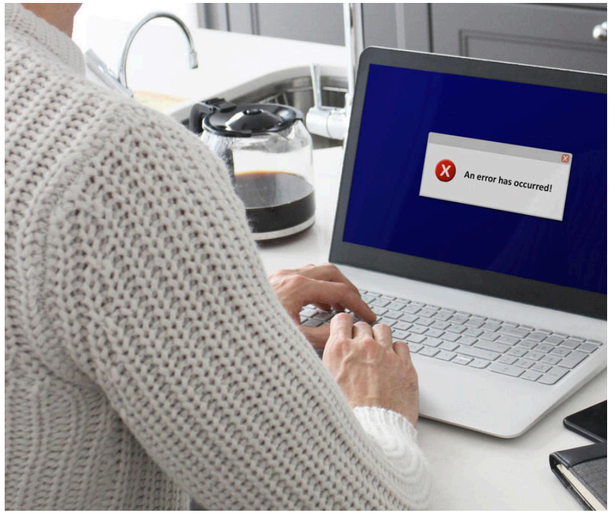




# Páginas web falsas

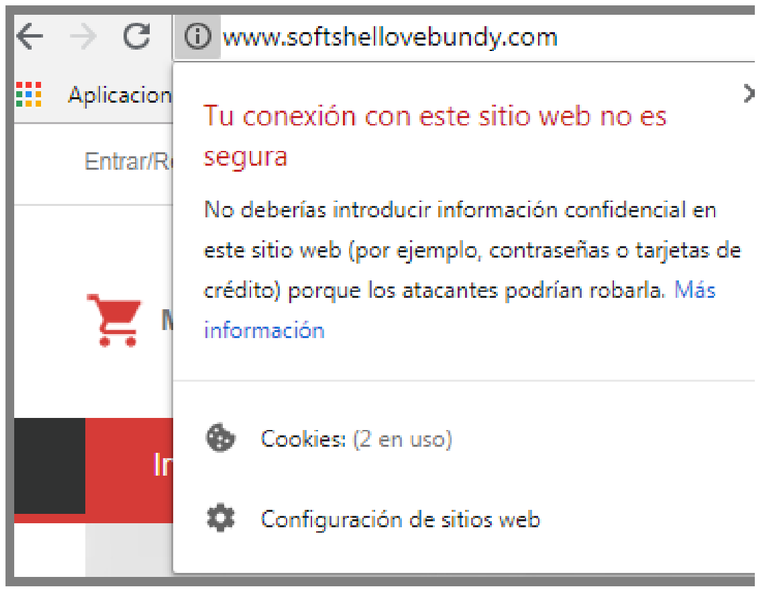
- **Definición de páginas falsas.**
  - Una página web falsa imita un sitio real para engañar y obtener datos personales o financieros de usuarios desprevenidos.
- **Riesgos de seguridad.**
  - Estas páginas ponen en riesgo la información sensible del usuario, como contraseñas y datos bancarios, mediante engaños visuales convincentes.
- **Precauciones recomendadas.**
  - No ingresar datos en enlaces sospechosos y cerrar la página ante dudas, consultando con alguien de confianza si es necesario.

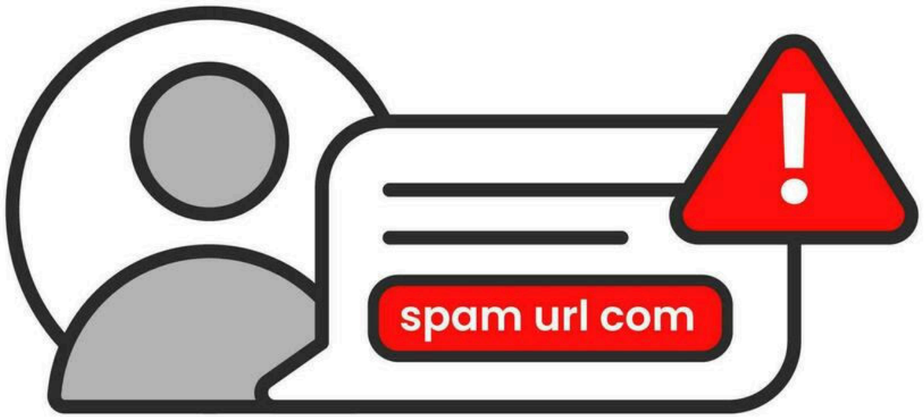


# Links o enlaces peligrosos

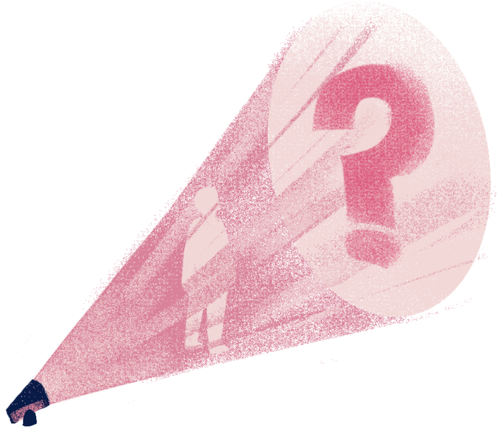
- **Definición de enlace.**
  - Un enlace es un texto o botón que dirige a otra página web al hacer clic, básico para la navegación en internet.
- **Enlaces peligrosos y estafas.**
  - Estafadores usan enlaces falsos con mensajes urgentes para engañar y dirigir a páginas fraudulentas.
- **Importancia de la precaución.**
  - No hacer clic si no se esperaba el mensaje reduce riesgos de robo de información personal.
- **Protección sencilla.**
  - No se requiere ser experto en tecnología, solo evitar clics apresurados o por miedo para protegerse.



# ¿Qué hacer si tengo dudas?

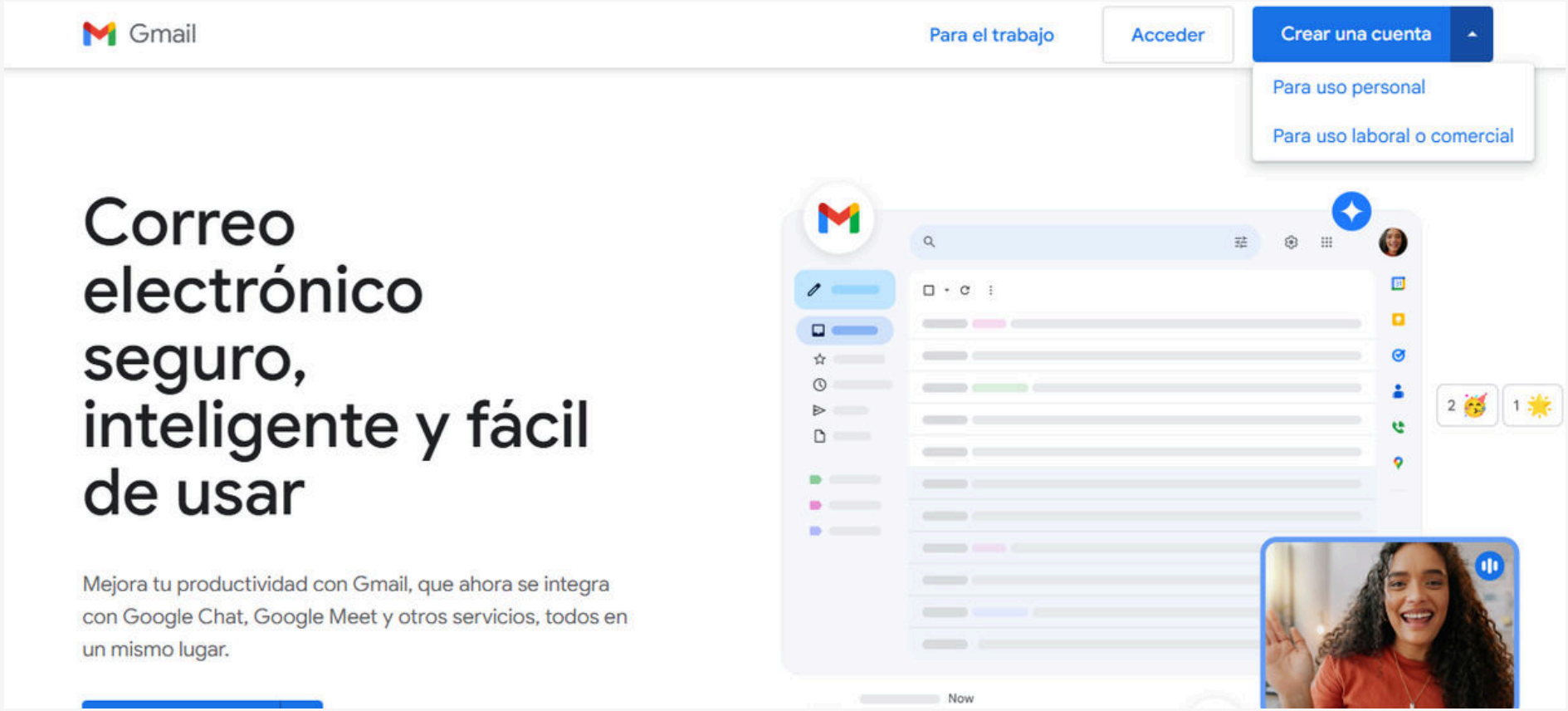
- **Evitar Responder o Clicar**
  - No responder mensajes sospechosos ni hacer clic en enlaces para prevenir posibles estafas digitales.
- **Consultar con Personas de Confianza**
  - Buscar ayuda de familiares, amigos o personas de confianza antes de tomar decisiones en caso de duda.
- **Contactar Números Oficiales**
  - Llamar directamente al banco o empresa usando números oficiales para validar información o dudas.
- **Pedir Ayuda es Inteligente**
  - Pedir ayuda no es debilidad, sino una forma segura y sabia de protegerse ante fraudes.



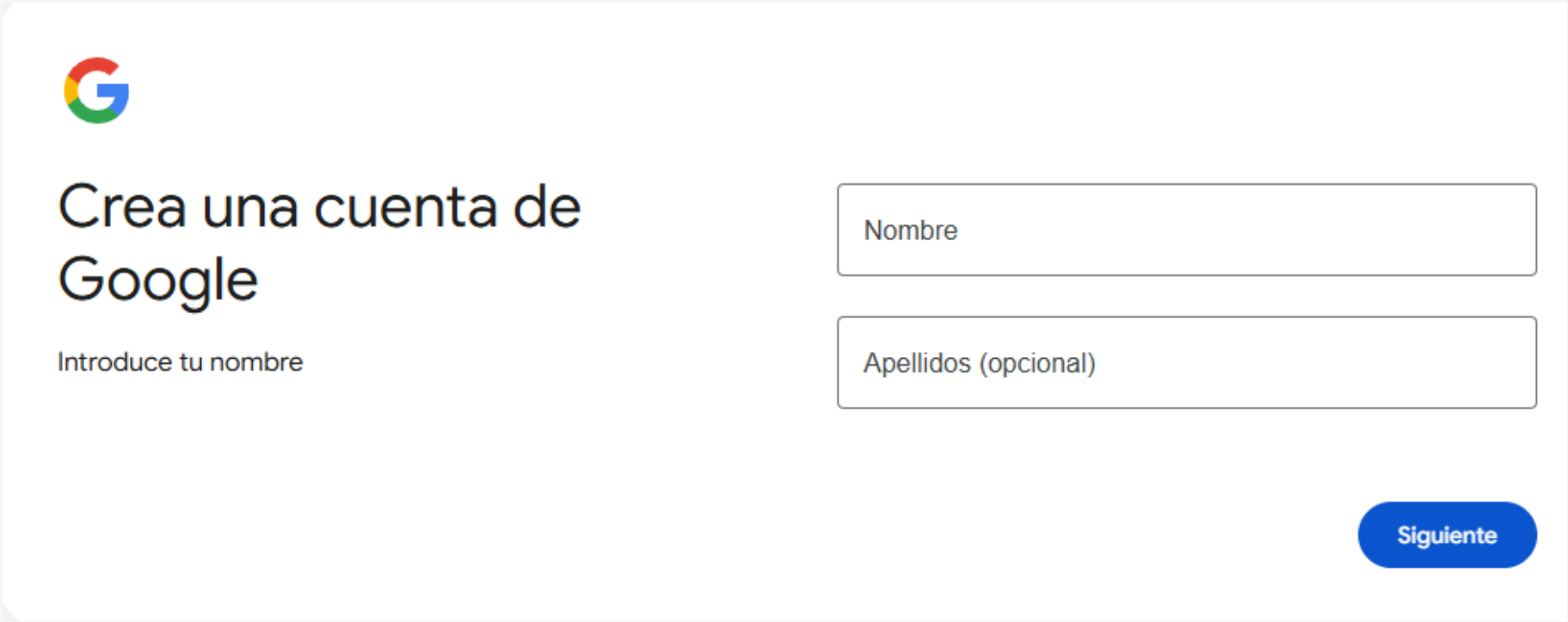



¿Qué es el Phishing? Ataque de Phishing Explicado en 2 minutos
Cybernews en Español
¿QUÉ ES UN
ATAQUE DE
PHISHING?
EXPLICADO EN 2 MINUTOS
CREDIT CARD
1234 5678 1234 5678
VALID THRU 00/00
CARDHOLDER NAME
Watch on YouTube

# ¿Cómo crear un correo electrónico?



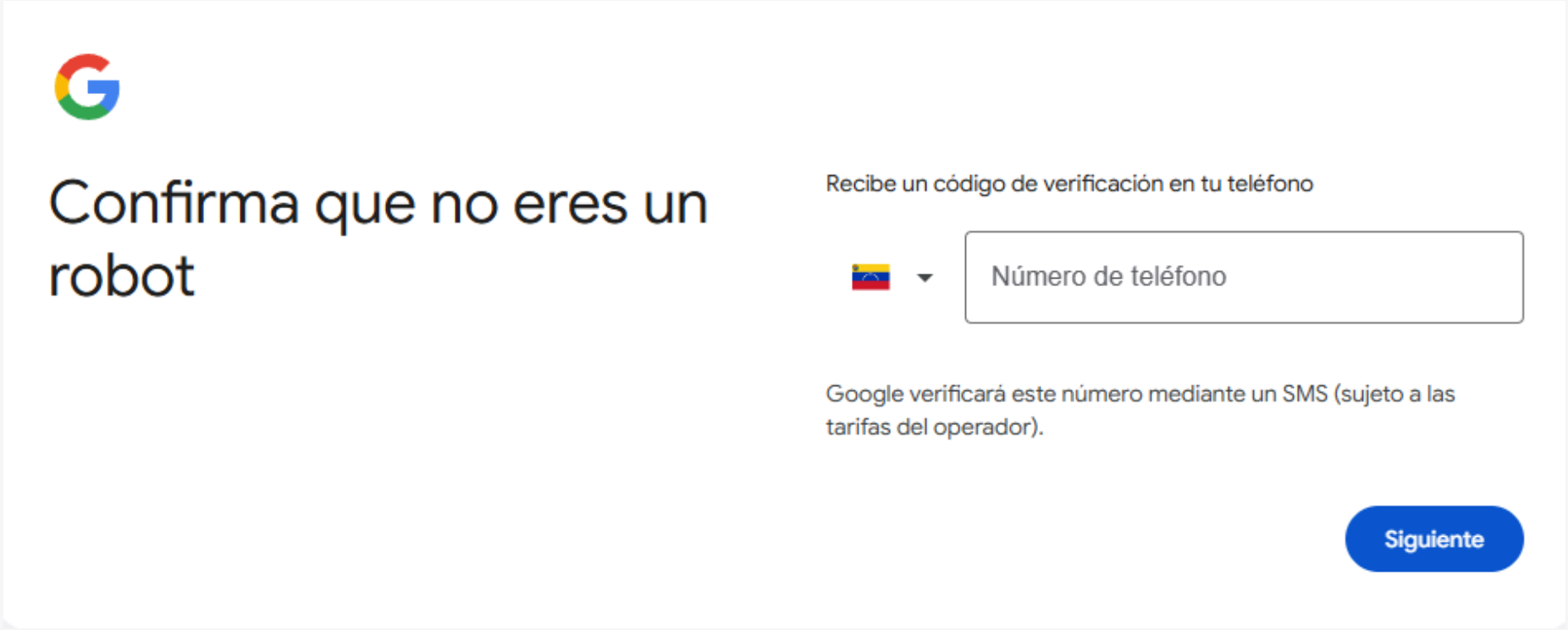
# ¿Cómo crear un correo electrónico?



# ¿Cómo crear un correo electrónico?



# ¿Cómo crear un correo electrónico?



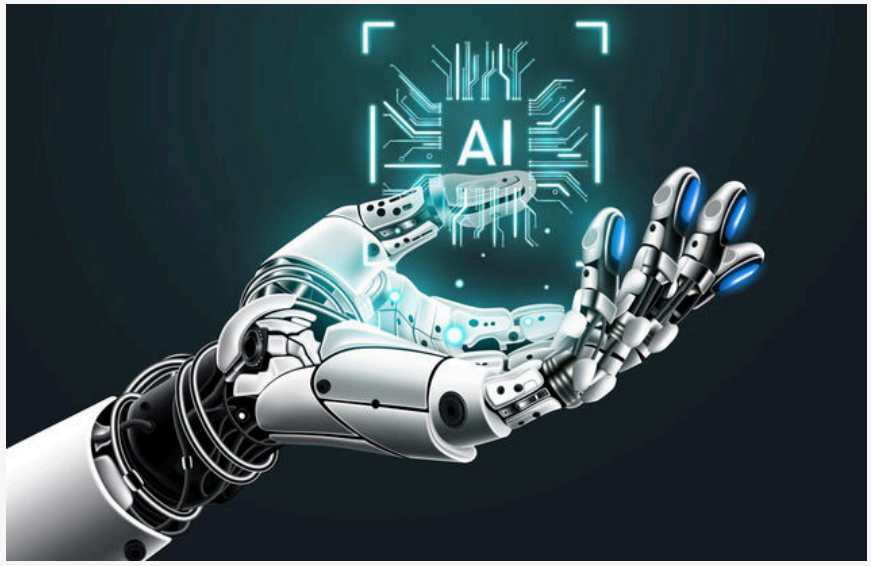
# Diferencias entre Gmail gratuito y Gmail corporativo

- Las cuentas de Gmail de empresa las controla la organización; las cuentas personales solo las controla el dueño
- Gmail personal es gratuito, pero Gmail para empresas es un servicio de suscripción de pago.
- La dirección de correo electrónico de tu empresa como @tuempresa.com, en lugar de @gmail.com.

# ¿Qué es la Inteligencia Artificial (IA)?

- Es la capacidad de las máquinas para realizar tareas que normalmente requieren inteligencia humana.



# Objetivo de la IA

Ayudar a las personas a resolver problemas, automatizar tareas y facilitar la vida diaria



# Ejemplos en la vida cotidiana



# Asistentes de voz

- Responden preguntas, ponen música, dan el clima y ayudan con tareas diarias.





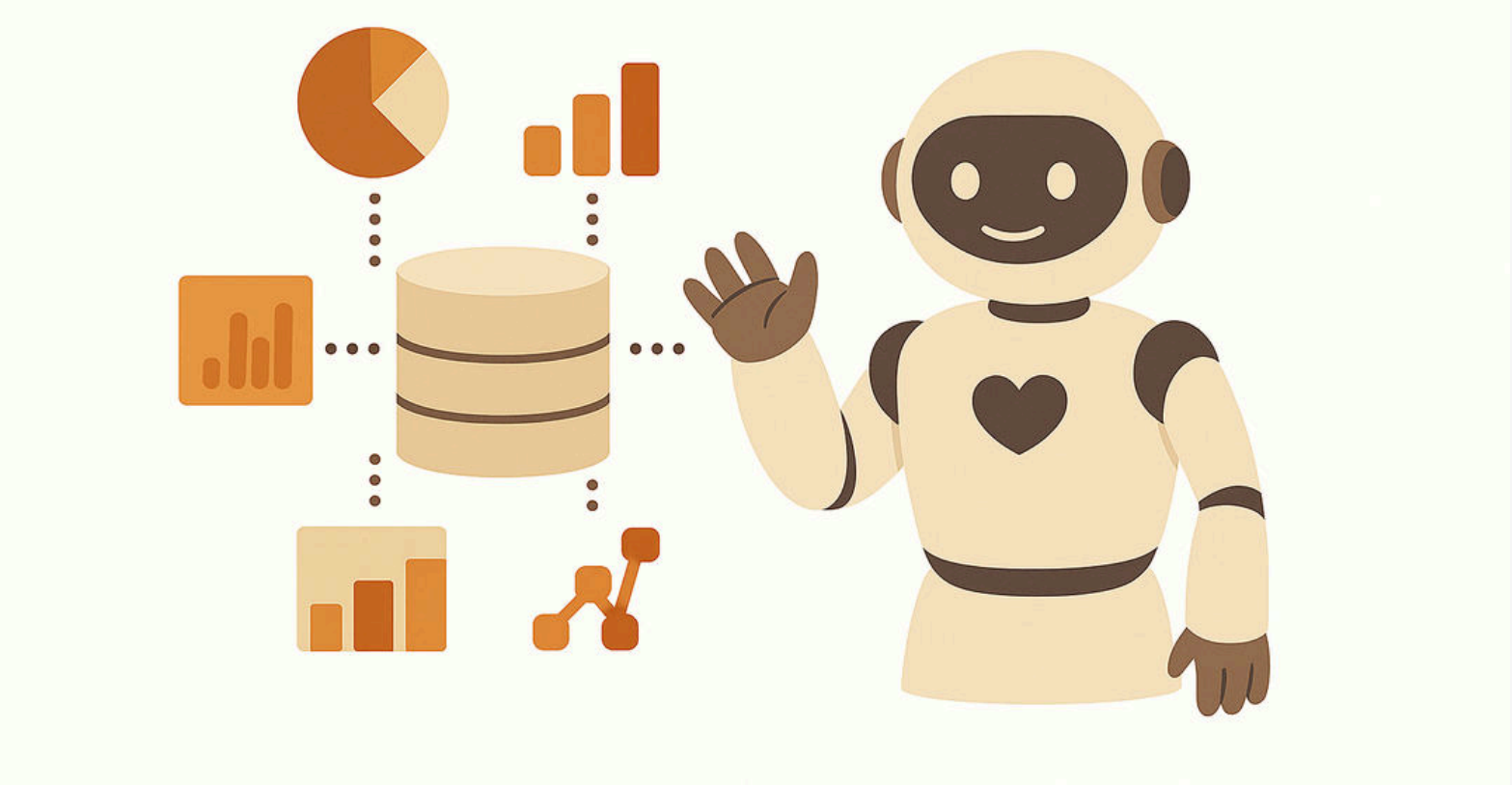
# Recomendaciones en internet

- YouTube, Netflix o tiendas en línea sugieren contenido basado en lo que vemos o compramos, es decir hacen uso de la ia.



# ¿Cómo funciona la IA?

- Aprende de datos y patrones. Cuanta más información recibe, mejor puede responder.



# Ventajas de la IA

Ahorra tiempo



Facilita tareas



Mejora servicios

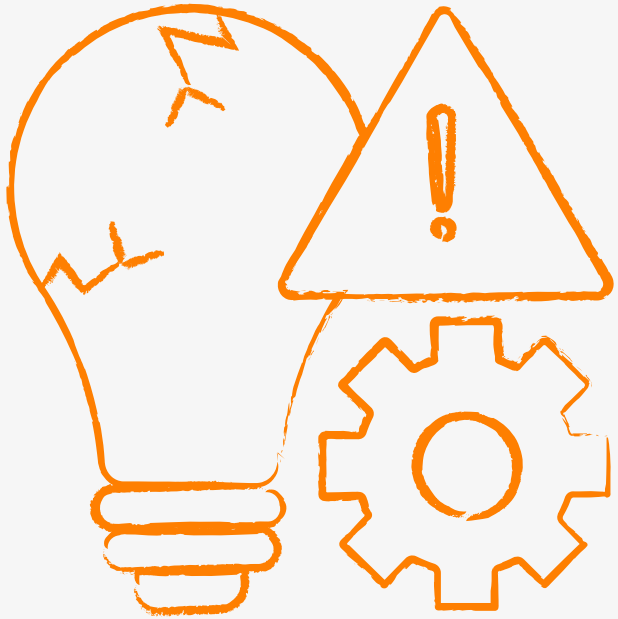


Apoya en la salud y educación



# Limitaciones de la IA

- Puede equivocarse.
- No tiene emociones reales.
- Depende de datos.
- Puede generar información incorrecta.



# Uso responsable

- Verificar información.
- No compartir datos personales.
- Usar con criterio.



# Conclusión

- La IA es una herramienta útil si se usa correctamente. No reemplaza a las personas, las ayuda.



# Ejercicios básicos para iniciar con IA

**1.** Hacer una pregunta simple



Objetivo: Perder el miedo a usar la IA

Ejercicio:

- Escribir una pregunta como:
- "¿Qué clima hará hoy?"
- "¿Qué puedo cocinar con arroz y pollo?"
- "¿Qué es la inteligencia artificial?"

Aprendizaje: La IA responde como una conversación.

**2**. Pedir una explicación sencilla

Objetivo: Entender cómo la IA puede enseñar

Ejercicio:

Escribir:

- "Explícame qué es el internet como si tuviera 10 años"
- "Explícame qué es WhatsApp de forma sencilla"

Aprendizaje: La IA adapta el lenguaje según lo que pedimos.

# Ejercicios básicos para iniciar con IA

**3**. Pedir ayuda en tareas diarias

Objetivo: Ver utilidad práctica

Ejercicio:

- “Hazme una lista de compras para una semana”
- “Dame una receta fácil de sopa”
- “Organiza mi día con estas actividades: caminar, cocinar, ver TV”

Aprendizaje: La IA ayuda a organizar la vida diaria.

# Ejercicios básicos para iniciar con IA

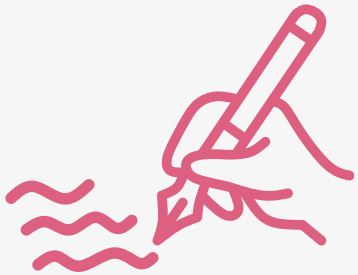
**4**. Corregir un texto

Objetivo: Mejorar escritura

Ejercicio:

Escribir un pequeño texto con errores, por ejemplo:

“hola nesesito escrivir mejor”

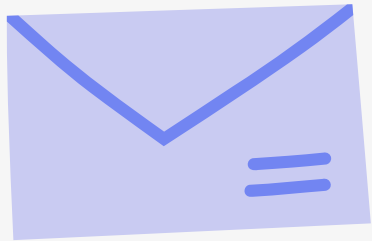


Luego pedir:

“Corrige este texto”

Aprendizaje: La IA ayuda a escribir mejor.

**5**. Crear un mensaje



Objetivo: Usar IA para comunicarse

Ejercicio:

- “Escribe un mensaje de cumpleaños para mi nieto”
- “Haz un mensaje amable para un amigo”

Aprendizaje: La IA ayuda a expresar ideas.

# Ejercicios básicos para iniciar con IA

6. Buscar recomendaciones

- Objetivo: Descubrir contenido
- Ejercicio:
- “Recomiéndame películas familiares”
- “Recomiéndame ejercicios suaves para adultos mayores”

Aprendizaje: La IA sugiere opciones.

7. Practicar conversación

Objetivo: Interacción natural

Ejercicio:

Escribir:

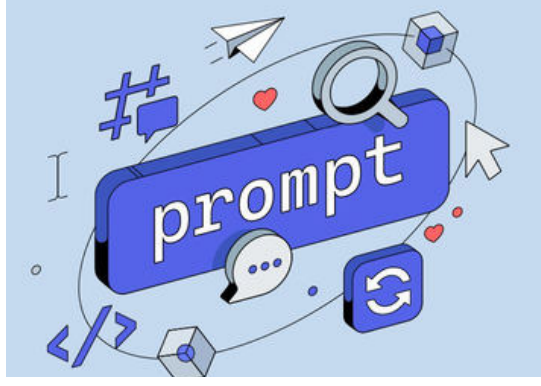
- “Hola, ¿cómo estás?”
- “Cuéntame algo interesante”

Aprendizaje: La IA puede conversar de forma natural.



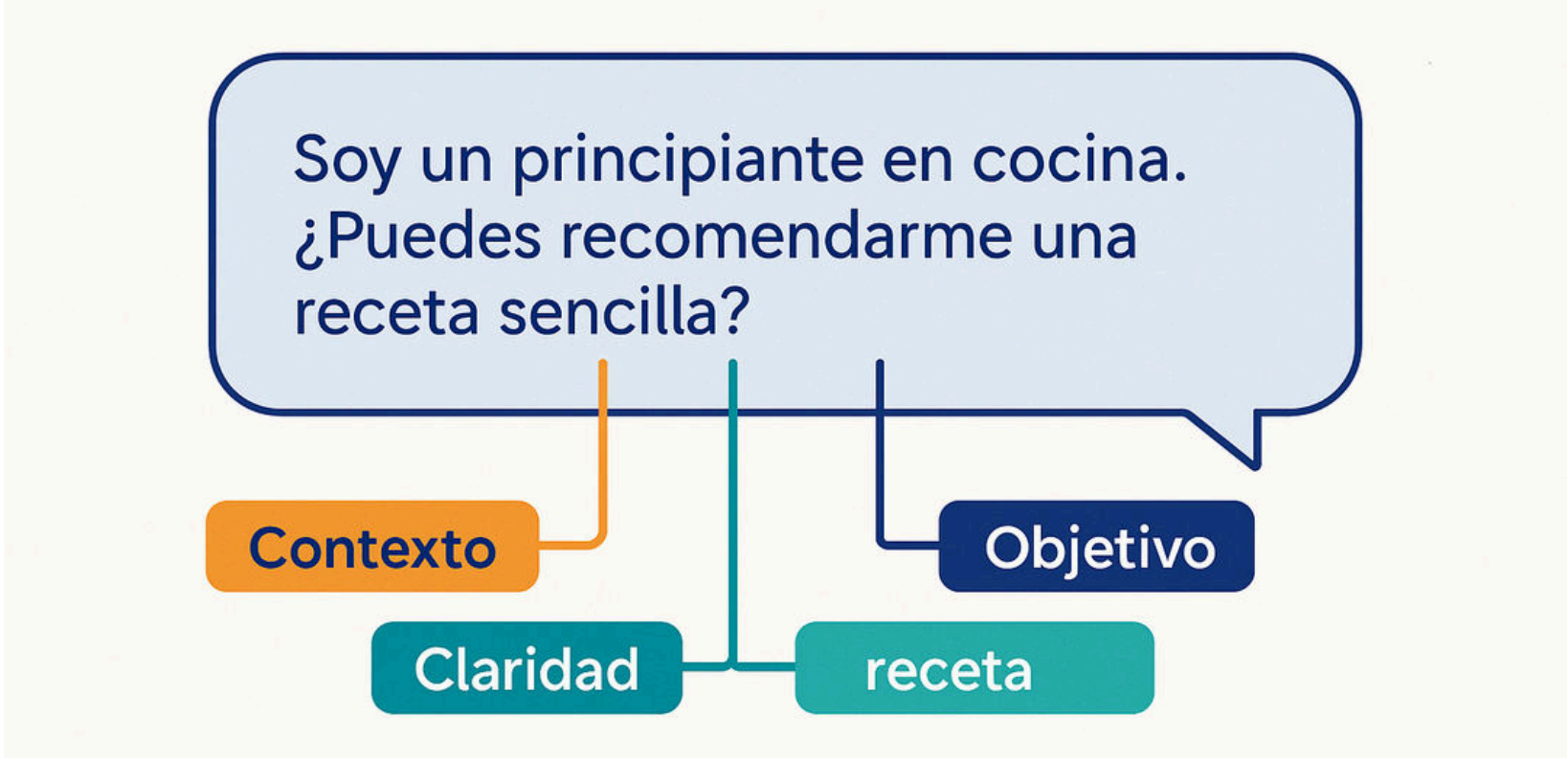
# ¿Qué es un Prompt?

- Un prompt es la instrucción o pregunta que se escribe para comunicarse con la inteligencia artificial.
- Importancia de la claridad
  - Mientras más claro y específico sea el prompt, mejor será la respuesta de la inteligencia artificial.
- Ejemplo práctico
  - Un buen prompt expresa claramente la necesida.



# Anatomía de un Buen Prompt

- Qué necesitas.
- Contexto.
- Detalles.
- Formato esperado.



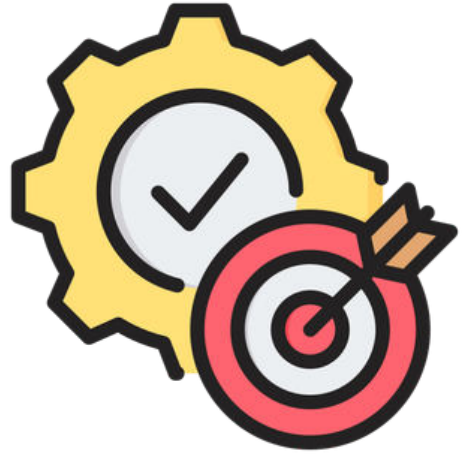
## Ejemplo de Mejora de Prompt

- Simple: 'Hazme una receta'
- Mejorado: 'Dame una receta fácil de pasta para 2 personas con pocos ingredientes'



# Paso a Paso

- 1. Define tu objetivo
- 2. Escribe claramente
- 3. Agrega detalles
- 4. Ajusta según el resultado







# Errores Comunes

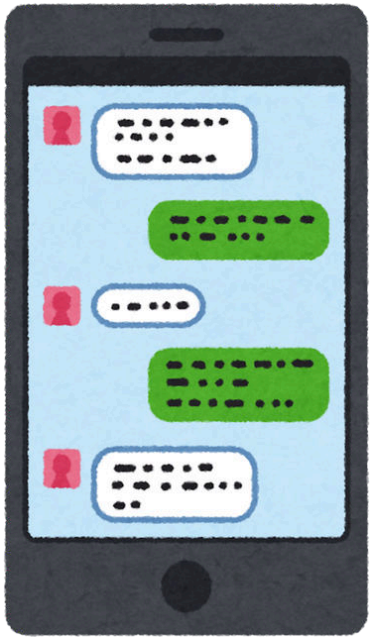
- Ser demasiado general.
- No dar contexto.
- No validar respuestas.

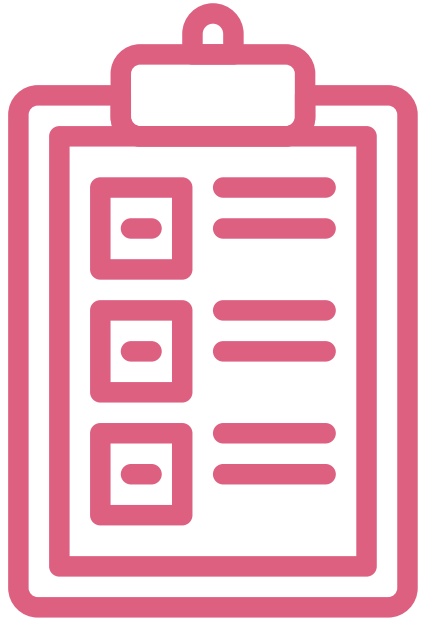




# Usos Prácticos

- Redactar mensajes.
- Planificar tareas.
- Aprender temas.
- Resolver dudas.

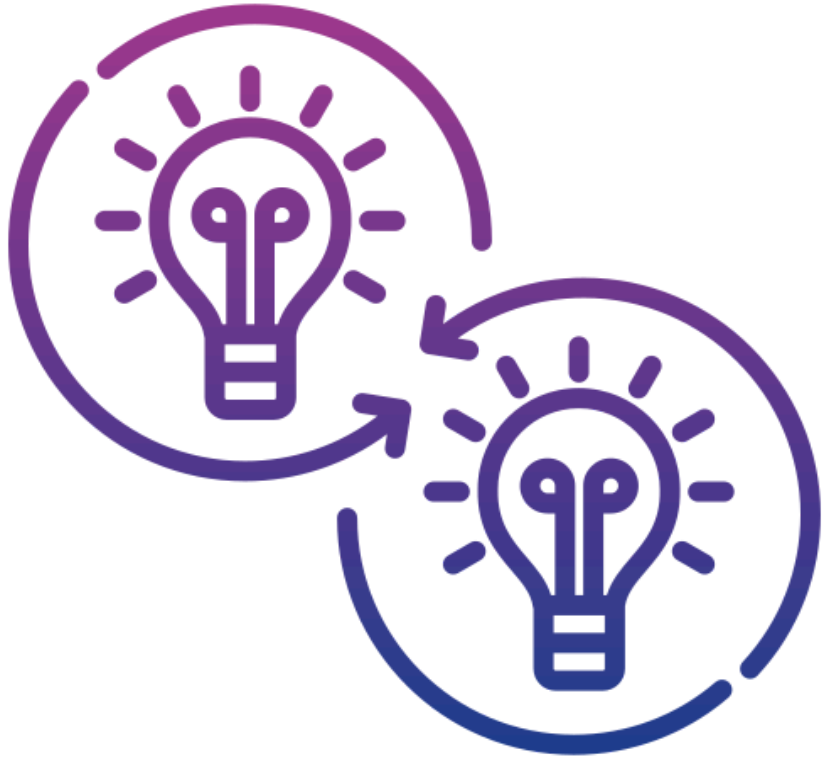






# Ejercicios Avanzados de Prompts con IA



# 1. Planificación de Comidas

- Prompt:
- Actúa como nutricionista y crea un menú saludable para 5 días para una persona adulta, con desayuno, almuerzo y cena. Usa comidas fáciles de preparar y económicas.
- Objetivo: Aprender a dar contexto y especificar formato.

# 2. Organización de Rutina Diaria

- Prompt:
- Organiza mi día ideal de lunes a viernes incluyendo tiempo para caminar, cocinar, descansar, leer y ver televisión. Preséntalo en horario de mañana, tarde y noche.
- Objetivo: Solicitar estructura y formato específico.

## 3. Mensaje Personalizado

- Prompt:
- Escribe un mensaje cariñoso de cumpleaños para mi nieta de 10 años. Debe ser alegre, corto y emotivo.
- Objetivo: Definir tono, audiencia y longitud.

## 4. Aprender Tecnología

- Prompt:
- Explícame qué es la nube digital como si fueras un profesor enseñando a una persona mayor que nunca ha usado computadoras.
- Objetivo: Pedir explicaciones adaptadas.

## 5. Ayuda con Compras

- Prompt:
- Hazme una lista de compras para una semana de comidas saludables para dos personas, organizada por categorías.
- Objetivo: Pedir organización estructurada.

## 6. Planificación de Viaje

- Prompt:
- Ayúdame a planificar un viaje de un día a la playa para dos adultos mayores. Incluye lista de objetos necesarios, recomendaciones de seguridad y sugerencias de comida.
- Objetivo: Crear prompts multifactoriales.

## 7. Ejercicio Físico Adaptado

- Prompt:
- Recomiéndame una rutina de ejercicios suaves de 15 minutos para adultos mayores, apta para hacer en casa y sin equipo especial.
- Objetivo: Definir limitaciones y adaptación.

## 8. Corregir y Mejorar Texto

- Prompt:
- Corrige este mensaje y conviértelo en un correo formal y amable: hola necesito ayuda con el banco porque no puedo entrar.
- Objetivo: Mejorar redacción.

# 9. Prompt Avanzado Completo

- Prompt:

- Actúa como organizador personal y crea un plan semanal para una persona jubilada que quiere mantenerse activa, aprender tecnología y mejorar su alimentación. Organiza el plan por días y horarios.
- Objetivo: Combinar rol, contexto, formato y objetivo.

# Ejercicios Avanzados de Prompts con IA





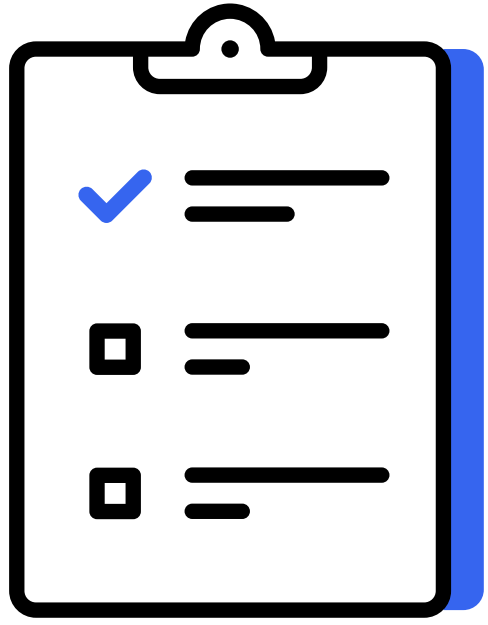
# 1. Prompt con contexto

- Objetivo: Aprender a dar detalles
- Ejemplo: Dame una receta fácil de cena para 2 personas, sin picante y con pollo.



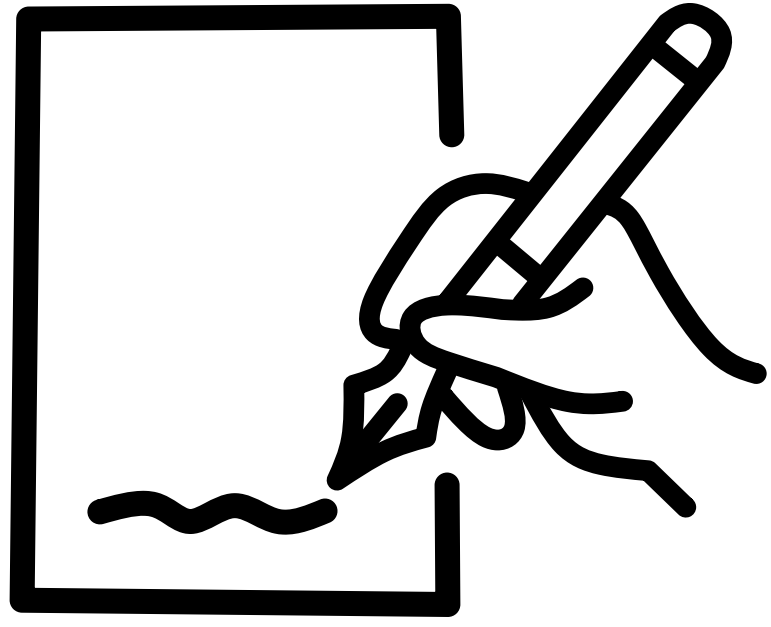
# 2. Prompt con formato específico

- Objetivo: Pedir resultados organizados
- Ejemplo: Hazme una lista de compras saludable para una semana en formato de tabla.



# 3. Prompt para redacción

- Objetivo: Usar IA para escribir mensajes
- Ejemplo: Escribe un mensaje cordial para agradecer a un amigo por su ayuda.



# 4. Prompt de aprendizaje

- Objetivo: Pedir explicaciones sencillas
- Ejemplo: Explícame qué es la nube digital como si tuviera 12 años.



# 5. Prompt de organización personal

- Objetivo: Planificación con IA
- Ejemplo: Organiza mi día incluyendo caminata, almuerzo, descanso y lectura.



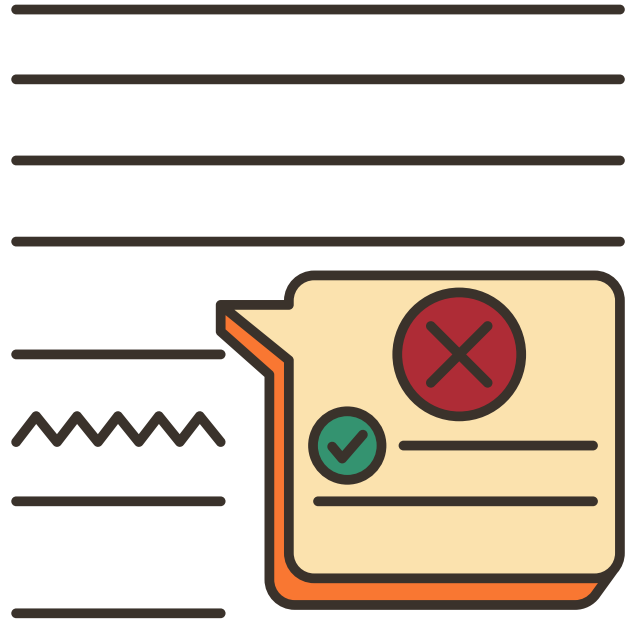
# 6. Prompt de recomendación

- Objetivo: Pedir sugerencias
- Ejemplo: Recomiéndame películas familiares divertidas para el fin de semana.



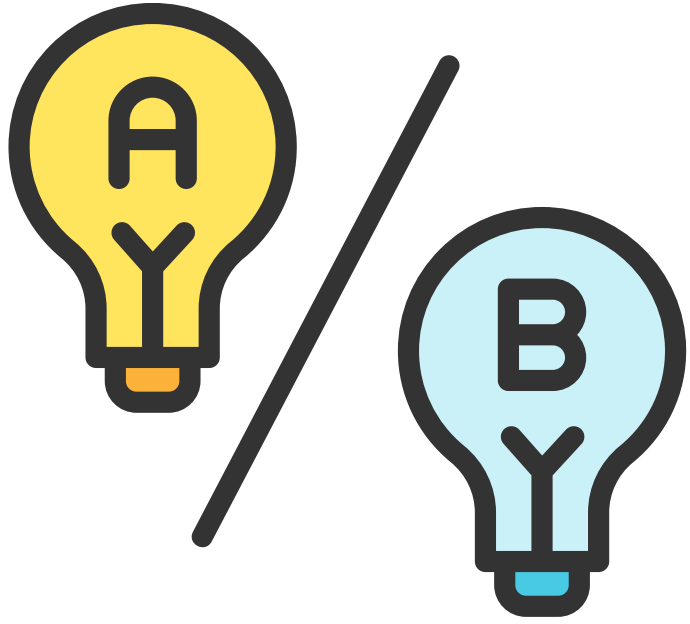
# 7. Prompt de mejora / corrección

- Objetivo: Refinar contenido
- Ejemplo: Corrige este texto y hazlo más formal.



# 8. Prompt de comparación

- Objetivo: Pedir análisis simple
- Ejemplo: Compara las ventajas de WhatsApp y correo electrónico.



# 9. Prompt completo (Avanzado)

- Objetivo: Combinar contexto, formato y restricciones
- Ejemplo: Actúa como nutricionista y crea un menú saludable para 3 días en tabla.

