

IA i vida digital: eines pràctiques

Docent: Raquel Serra Lerga

Curs 2025-26: UNED Sènior Canet

PROGRAMA DEL CURS

1. PRESENTACIÓ
2. OBJECTIUS
3. PROGRAMA
4. METODOLOGIA
5. BIBLIOGRAFIA

Presentació

Aquest curs està dissenyat per a persones que volen familiaritzar-se amb les tecnologies d'intel·ligència artificial (IA) i comprendre com poden ser útils en la seva vida quotidiana. Amb una combinació d'explicacions teòriques i pràctiques, l'objectiu és que els participants adquireixin coneixements bàsics sobre la IA i puguin aplicar-los en situacions realistes.

Objectius

1. Comprendre els conceptes bàsics de la intel·ligència artificial.
2. Aplicar eines gratuïtes d'IA en activitats del dia a dia.
3. Desenvolupar una actitud crítica i reflexiva envers la tecnologia.
4. Millorar l'autonomia digital dels participants.
5. Explorar usos creatius i ètics de la IA.

Programa

1. Benvinguda i diagnosi digital
2. Què és la IA? Exemples pràctics
3. ChatGPT: creació de comptes i primers usos
4. ChatGPT per planificar el dia i fer horaris
5. ChatGPT per escriure millor (cartes, e-mails, textos curts)
6. Crear postals visuals per Castanyada i Nadal (DALL-E)
7. Traducció i pràctica d'idiomes amb IA
8. IA per recordar i aprendre millor
9. IA i salut digital (amb precaucions)
10. Seguretat i privacitat digital amb IA
11. Detectar notícies falses i *deepfakes*
12. IA per generar cultura: música, art, relats
13. El meu dia perfecte amb IA (projecte integrador)
14. Tancament i creació d'una postal de comiat amb IA
15. Sortida

Metodologia

Cada sessió consta de 30 minuts d'introducció teòrica (amb exemples i debat) i 1h30m de pràctica amb guiatge actiu. Es fomenta l'aprenentatge cooperatiu, la curiositat i l'experimentació. Es treballarà sempre amb eines gratuïtes i adaptades a l'entorn de cada participant.

Descripció de les sessions

1. Diagnosi inicial i expectatives: qüestionari, debat i benvinguda.
2. IA en el dia a dia: reconèixer-ne l'ús en serveis habituals.
3. Crear un compte de ChatGPT i fer primeres preguntes útils.
4. Fer horaris personalitzats o rutines saludables amb IA.
5. Reescriure textos útils amb ChatGPT: correus, queixes, històries.
6. Generar postals visuals (DALL-E) per festes com Castanyada i Nadal.
7. Usar IA per traduir i practicar idiomes amb activitats guiades.
8. Fer resums, esquemes i mapes mentals amb ChatGPT.
9. Consultar temes de salut i benestar amb sentit crític.
10. Configurar privacitat, reconèixer fraus i protegir dades.
11. Exercici pràctic per detectar notícies falses i imatges sintètiques.
12. Crear una peça artística, musical o narrativa amb IA.

13. Dissenyar un dia ideal combinant IA i preferències personals.
14. Compartir aprenentatges, generar una postal digital de comiat.
15. Posar en coneixement tots els aprenentatges

Bibliografia

- Russell, S., & Norvig, P. (2021). *Artificial Intelligence: A Modern Approach*. Pearson.
- Goodfellow, I., Bengio, Y., & Courville, A. (2016). *Deep Learning*. MIT Press.
- Domingos, P. (2015). *The Master Algorithm: How the Quest for the Ultimate Learning Machine Will Remake Our World*. Basic Books.
- Witten, I. H., Frank, E., & Hall, M. A. (2011). *Data Mining: Practical Machine Learning Tools and Techniques*. Elsevier.
- O'Neil, C. (2016). *Weapons of Math Destruction: How Big Data Increases Inequality and Threatens Democracy*. Crown.