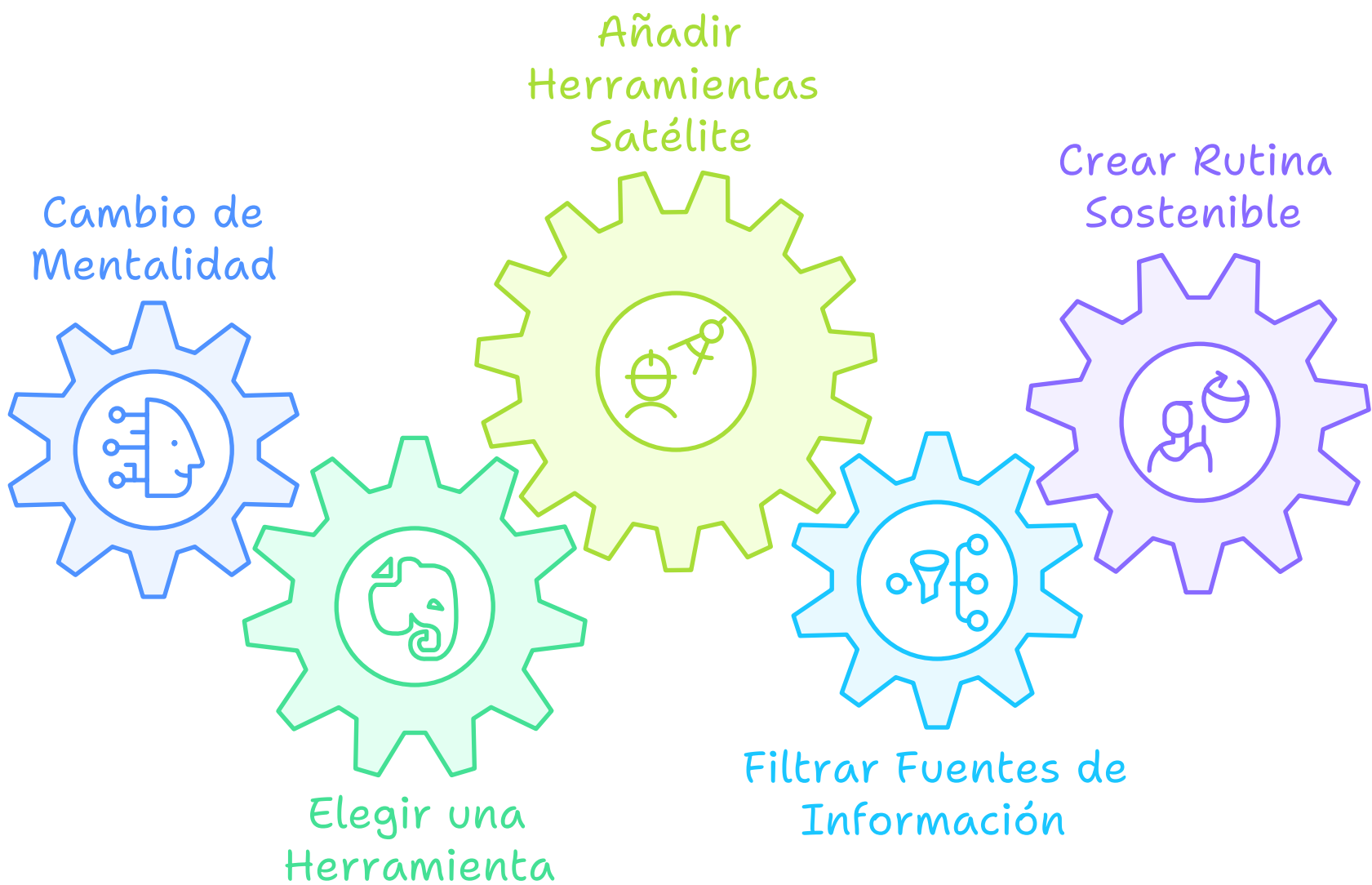




Guía Práctica para Integrar la IA en Docencia en 5 Pasos.

La inteligencia artificial ya está en tu aula. Tus alumnos la usan, sus familias también, y la pregunta ya no es si debes incorporarla, sino **cómo hacerlo de manera inteligente y sostenible**. Si te sientes abrumado por la avalancha de herramientas y la presión de "estar al día", esta guía es para ti. No se trata de dominar la tecnología, sino de **hacerla trabajar para ti**, para que puedas dedicarte a lo que realmente importa: enseñar y acompañar a tus estudiantes.



Paso 1: Haz clic en tu cabeza (el cambio es mental, no técnico)

El primer paso no requiere ordenadores ni tutoriales. Requiere **un cambio de mirada**. La IA ya no es el futuro, es tu presente. Está en los móviles de tus alumnos, en los informes que lees, en las planificaciones que compartes.

Acción concreta: Durante una semana, cada vez que realices una tarea docente [corregir, planificar, buscar recursos], pregúntate: *"¿Qué parte de esto podría ayudarme la IA?"*. No necesita ser todo. Ni siquiera necesita ser mucho. Solo necesitas empezar a ver **oportunidades en lugar de amenazas**. Ese "clic mental" es el 80% del camino.



Paso 2: Elige UNA herramienta y conviértete en experto

La sobreinformación mata la acción. Saltar de una herramienta a otra cada semana te agota sin resultados. La clave es la **profundización, no la acumulación**.

Acción concreta: Elige **ChatGPT** (u otra herramienta generalista como Gemini o Claude) y úsala para TODO lo que puedas durante un mes:

- Planificar una unidad didáctica
- Crear ejemplos variados para explicar un concepto
- Generar rúbricas de evaluación
- Redactar emails a familias
- Crear preguntas tipo test

Lo importante: No te saltes a otra herramienta hasta que esta te resulte cómoda y medianamente intuitiva. Es mejor usar **una herramienta con maestría que veinte de forma superficial**.



Paso 3: Añade herramientas "satélite" solo cuando tengas una necesidad real

Una vez dominas tu herramienta base (sí, después de varias semanas usando), es momento de añadir **aliados especializados** para tareas específicas que te quiten mucho tiempo.

Ejemplos prácticos:

- **NotebookLM:** Para organizar apuntes, transcripciones de reuniones o documentos del centro
- **Gamma:** Para crear presentaciones visualmente atractivas en minutos
- **Perplexity:** Para buscar información con fuentes fiables (mejor que Google para temas académicos)
- **Canva + IA:** Para generar imágenes, infografías y recursos visuales sin ser diseñador
- **Napkin AI:** Para crear mapas mentales y esquemas visualmente impactantes

Regla de oro: Cada herramienta nueva debe resolver un problema específico que ya hayas identificado. Si no ahorra tiempo o mejora calidad, no la necesitas.



Paso 4: Elige tus 5 fuentes de información y elimina el ruido

La cantidad de contenido sobre IA es infinita y te genera **FOMO** (miedo a perderte algo). La solución es **filtrar con determinación**.

Acción concreta: Selecciona **máximo 5 fuentes** que aporten valor DIRECTO a tu práctica docente. Algunas sugerencias:

- Una newsletter educativa especializada
- Un compañero del centro que esté experimentando
- Un profesor de redes sociales que comparta ejemplos prácticos
- Una comunidad de docentes de tu materia
- Un blog o podcast que te inspire

Crucial: Bloquea 30 minutos a la semana en tu calendario para consumir solo esas fuentes. Ignora el resto. **Reducir el ruido es ganar claridad y paz mental**.



Paso 5: Crea tu rutina sostenible (el hábito supera al conocimiento)

Un curso de IA te da ideas, pero una **rutina te da resultados**. La meta no es saber más, es usar mejor.

Plan semanal mínimo viable:

- **Cada día:** Usa la IA para **1 tarea pequeña** (redactar un mensaje, crear 3 preguntas, adaptar un texto...)
- **Cada semana:** Diseña **1 prompt nuevo** y guárdalo en un documento personal (tu repositorio de recursos)
- **Cada semana:** Revisa el contenido de tus **5 fuentes elegidas**
- **Cada mes:** Comparte **1 descubrimiento** con un compañero de forma informal

Lo que importa: La sostenibilidad. Mejor 10 minutos diarios consistentes que una tarde de locura cada dos meses.



Recordatorio final

La IA **no sustituye tu criterio pedagógico**, lo **amplifica**. No es una moda ni una obligación, es una **oportunidad para recuperar tiempo y energía** para lo humanamente irremplazable: la conexión con tus estudiantes, tu intuición educativa, tu pasión por enseñar.

Empieza hoy. Elige la tarea que más te pese y prueba.