DÍA DE INTERNET
ACTIVIDAD 4

17 DE MAYO 2026

somos-digital.org/diadeinternet

ESCAPE ROOM: EL DILEMA DE LA IA INVISIBLE



Reducir el impacto ecológico de la tecnología

Proteger los derechos e impulsar la inclusión

Transparencia y ética digital

Tecnología al servicio de las personas, del planeta y del bien común.

¡Vívelo! 17 Mayo Día de Internet www.diadeinternet.org

SOMOS DIGITAL

Cruz Roja

ACTIVIDAD 4.- Escape Room: “El dilema de la IA invisible”

Uso sostenible y pensamiento crítico sobre la inteligencia artificial

1. Descripción general

La inteligencia artificial forma ya parte de la vida cotidiana de muchas personas: la utilizamos para buscar información, redactar textos, generar imágenes, traducir mensajes o recibir recomendaciones. Sin embargo, este uso creciente suele producirse de forma **automática e inconsciente**, sin tener en cuenta que la inteligencia artificial también tiene un **impacto ambiental real**, asociado al consumo de energía, agua y recursos naturales.

En el marco del **Día de Internet 2026**, dedicado a la **sostenibilidad en la era digital**, esta actividad propone una experiencia educativa y participativa que invita a la ciudadanía a **pararse a pensar** cómo, cuándo y para qué utiliza la inteligencia artificial, fomentando un uso **más consciente, crítico y sostenible**.

Esta actividad propone un **escape room educativo** que invita a las personas participantes a **reflexionar y decidir** cómo utilizar la inteligencia artificial de manera **más consciente, crítica y sostenible**, sin renunciar a la tecnología, pero evitando su uso automático e innecesario.

La dinámica se apoya en el *challenge* del proyecto **Sostenibilidad Generativa**, impulsado por la **Fundación COTEC**, que analiza y divulga el impacto ambiental de la IA y promueve un uso responsable de la misma.

2. Objetivos de la actividad

- Sensibilizar sobre el **impacto ambiental invisible** del uso de la inteligencia artificial.
- Fomentar el **pensamiento crítico digital** ante el uso cotidiano de herramientas de IA.
- Ayudar a desarrollar **criterio propio** para decidir cuándo merece la pena usar IA y cuándo no.
- Conectar innovación tecnológica, sostenibilidad ambiental y decisiones personales.
- Vivir una experiencia participativa, colaborativa e inspiradora.

3. Público destinatario

- Personas adultas y mayores
- Jóvenes y ciudadanía general
- Grupos intergeneracionales

✅ No se requieren conocimientos técnicos previos sobre IA, aunque sí es necesario tener un nivel adecuado de competencia digital en general para poder utilizar los recursos digitales externos.

4. Duración

⏱ **Entre 75 y 90 minutos**

[] Activación y contextualización: 15 min
[] Escape room COTEC: 30–45 min
[] Reflexión y cierre: 25–30 min

5. Número recomendado de participantes

Modalidad presencial (aula)

- **Óptimo:** 12–20 personas
- Equipos de 3–5 personas
- Máximo recomendado: 4 equipos simultáneos

Modalidad online (videoconferencia grupal)

- **Óptimo:** 8–15 personas
- Equipos en salas pequeñas (3–4 personas)
- Más de 15 personas dificultaría el acompañamiento y el debate

Modalidad online individual: se puede ofrecer a la ciudadanía para que lo utilicen libremente y de forma repetida.

6. Recursos principales

- **Proyecto Sostenibilidad Generativa – Fundación COTEC**
  📎 https://cotec.es/proyectos-cpt/sostenibilidad-generativa/
- **Escape Room online – Sostenibilidad Generativa**
  📎 https://sostenibilidadgenerativa.cotec.es/challenges/

El escape room se utiliza **sin modificaciones**, respetando íntegramente su narrativa, reglas y dinámica original.

Los centros pueden usar estos recursos **directamente online**, o bien inspirarse en ellos para adaptar la dinámica al contexto del grupo.

7. Enfoque metodológico

Esta actividad combina tres dimensiones clave:

- **Aprendizaje experiencial**: a través del escape room de COTEC.
- **Pensamiento crítico digital**: mediante el análisis posterior de lo vivido.
- **Sostenibilidad ambiental aplicada**: conectando el juego con el uso real de la IA en la vida diaria.

El valor añadido se sitúa en el **antes y después del juego**, ayudando a traducir la experiencia en aprendizaje significativo.

7. Narrativa del escape room

Año 2030.

El uso masivo y poco reflexivo de la inteligencia artificial ha disparado el consumo de energía y recursos sin que apenas la ciudadanía sea consciente de ello.

Vuestro equipo ha sido convocado para tomar una serie de decisiones clave.

No se trata de apagar la tecnología, sino de **aprender a usar la IA solo cuando realmente merece la pena**. El tiempo es limitado y cada decisión cuenta.

8. Desarrollo de la actividad

🟢 FASE 1 · Activación crítica: ¿Dónde está la IA en mi día a día?

⏱️ 15 minutos

Objetivo
Preparar la mirada de las personas participantes para que entren al juego con actitud reflexiva. Tomar conciencia de cuántas veces usamos IA en situaciones cotidianas sin ser plenamente conscientes.

Dinámica
Cada equipo recibe una lista de acciones habituales (buscar información, recomendaciones de plataformas, redactar textos, generar imágenes, traducir mensajes, etc.) y debe clasificarlas en:

- IA imprescindible
- IA útil pero prescindible
- IA innecesaria

En grupo grande, el/la dinamizador/a plantea preguntas sencillas:

- ¿Para qué usas inteligencia artificial en tu día a día?
- ¿La usas siempre porque la necesitas o a veces por comodidad?
- Cuando usas una IA, ¿te paras a pensar lo que vas a pedirle o pruebas sin más?

Mensaje clave de cierre de fase
Hoy no vamos a juzgar si la inteligencia artificial es buena o mala, sino observar cómo tomamos decisiones cuando la usamos.

🔵 FASE 2 · Experiencia central

Escape Room “Sostenibilidad Generativa” – COTEC

⏱️ 30–45 minutos

Las personas participantes acceden al escape room online de COTEC y juegan **tal y como está diseñado**. Durante el juego:

- Gestionan tiempo, batería y recursos.
- Interactúan con chatbots.
- Comprueban que cada interacción tiene un coste.
- Experimentan que pensar antes de actuar reduce el consumo.

📌 **Importante:**
Durante esta fase no se interrumpe el juego ni se introducen debates. El aprendizaje se produce de forma **vivencial**.

🟠 FASE 3 · Decodificar lo vivido

⏱ 25–30 minutos

Tras finalizar el escape room, se abre un espacio guiado de reflexión.

Preguntas para el grupo

- ¿En qué momentos del juego sentiste que "gastabas" más recursos?
- ¿Cuándo te diste cuenta de que pensar antes ayudaba?
- ¿Qué decisiones tomaste de forma automática?
- ¿Te recuerda a cómo usas la IA en tu vida cotidiana?

Conexión con lo cotidiano El/la dinamizador/a ayuda a trasladar lo vivido al día a día, aplicando pensamiento crítico a decisiones reales de uso de IA.

Dinámica
Cada equipo afronta varios dilemas cotidianos, por ejemplo:

- Usar IA para redactar un correo sencillo
- Generar imágenes "por probar"
- Pedir a la IA un resumen de algo muy corto

Para cada dilema deben decidir:

1. ¿Usamos IA o no?
2. ¿Por qué?
3. ¿Qué alternativa habría?

🟣 FASE 4 · Cierre, reflexión final y compromiso

⏱ 10–15 minutos

Cada persona o pequeño grupo expresa una idea o compromiso:

- "A partir de ahora, cuando use IA me preguntaré…"
- "Evitaré usar IA cuando…"

- "Usaré IA solo cuando…"

Se comparten en grupo y se construyen **3–5 criterios comunes** de uso sostenible de la IA.

Preguntas para el grupo:

- ¿Usarás menos IA a partir de ahora… o mejor?
- ¿Te harás más preguntas antes de usarla?
- ¿Qué pequeño cambio podrías aplicar desde hoy?

Mensaje final

🌱 *La sostenibilidad digital no consiste en no usar inteligencia artificial, sino en usarla con intención, criterio y conciencia de su impacto.*

🌱 *La inteligencia artificial será sostenible si aprendemos a usarla con criterio, no por inercia.*

10. Conexión con el Manifiesto del Día de Internet 2026

Esta actividad se alinea especialmente con los principios:

- **2. Minimizar el impacto ambiental de la tecnología**
- **7. Promover una educación digital sostenible, consciente y crítica**
- **9. Gobernar la inteligencia artificial con ética y supervisión humana**

11. Claves para la persona dinamizadora

- Evitar discursos alarmistas o tecnofóbicos.
- Priorizar ejemplos reales del grupo.
- No buscar respuestas correctas, sino **criterio compartido**.
- Adaptar lenguaje y profundidad al público.