



Fluidez en inteligencia artificial

El marco de las cuatro D, una ruta de cuatro semanas y los programas oficiales que sí valen la pena

Fluidez no es saber usar una aplicación. Es la capacidad de colaborar con estos sistemas de forma efectiva, eficiente, ética y segura: decidir qué les das, describirlo bien, evaluar lo que devuelven y responder por el resultado. Esa distinción importa porque la aplicación cambia cada seis meses y la fluidez, no.

Esta guía cierra la serie. Ordena todo lo anterior con el marco de las cuatro D, te ayuda a ubicar en qué nivel estás, y te entrega el catálogo de programas oficiales gratuitos con una ruta de cuatro semanas para recorrerlos sin abandonar en la segunda.

Dato	Detalle
Serie	Justicia Inteligente · Guías prácticas de IA — guía 6 de 6
Para quién	Quien ya usa IA y quiere dejar de improvisar, y quien tiene que formar a un equipo
Costo de la ruta	Cero. Todos los programas principales de esta guía son gratuitos
Tiempo	Entre veinte y cuarenta minutos diarios durante cuatro semanas
Actualizada	Septiembre de 2026

1. Las cuatro D

Es el marco que Anthropic desarrolló en su curso abierto de fluidez en IA, y el que uso para ordenar cualquier conversación sobre el tema. Cuatro competencias, cuatro preguntas.

Competencia	La pregunta que responde	Qué significa en tu trabajo
Delegación	¿Qué le doy y qué me quedo?	Delega la producción de texto y el procesamiento de material. Nunca la ponderación, la estrategia ni la firma.
Descripción	¿Cómo se lo pido?	Rol, producto, proceso y desempeño. Cuatro capas, siempre. Es la guía 3 completa.
Discernimiento	¿Cómo evalúo lo que me dio?	Verificar toda cita en su fuente, contrastar cada afirmación de hecho, revisar que la conclusión se siga de las premisas.
Diligencia	¿De qué respondo yo?	De todo. Lo que firmas es tuyo, íntegramente, sin importar quién redactó el borrador.

EL MARCO



Dónde se aprende de verdad

Las cuatro competencias, de arriba hacia abajo, con lo que hay que practicar en cada una. Casi todo el mundo empieza por la segunda y se queda ahí; el salto de nivel ocurre en la tercera.

DELEGACIÓN

qué le doy

Inventario de tareas

Qué repites cada semana

Criterio de riesgo

Qué cuesta un error no detectado

Lo indelegable

Criterio, consejo, decisión

DESCRIPCIÓN

cómo se lo pido

Cuatro capas

Rol, producto, proceso, desempeño

Ejemplos y restricciones

Cómo se ve bien y qué no hacer

Instrucciones permanentes

Lo que no quieres repetir

DISCERNIMIENTO

cómo lo evalúo

Criterio de paro

La lista que debe pasar

Evidencia

Qué respalda cada afirmación

Revisión externa

Hilo aparte, contexto fresco

DILIGENCIA

de qué respondo

Transparencia

Qué usé, en qué fase y cómo

Confidencialidad

Qué puede salir y qué no

Responsabilidad

La firma no se delega

EL BUCLE Describes, evalúas, redescribes. Ahí se aprende: no en el primer resultado, sino en el segundo.

La relación entre la segunda y la tercera competencia es el motor de todo: describir mejor te da material más evaluable, y evaluar con criterio te enseña qué faltaba en tu descripción. Casi nunca sale bien a la primera, y eso no es una falla de la herramienta: es el modo normal de trabajar con ella.

2. Dónde estás

Ubícate honestamente antes de elegir qué estudiar. La mayoría de la gente que «ya usa IA» está en la primera columna.

Competencia	Inicial	Intermedio	Fluido
Delegación	Le pides lo que se te ocurre.	Sabes qué tareas le rinden.	Tienes tu inventario y tu criterio de riesgo por tarea.
Descripción	Una línea y esperas.	Usas rol y formato.	Cuatro capas, ejemplos, restricciones e instrucciones permanentes.
Discernimiento	Aceptas si suena bien.	Revisas por encima.	Corres una lista de verificación y exiges evidencia por afirmación.
Diligencia	No lo habías pensado.	Cuidas qué subes.	Tienes protocolo escrito y puedes explicar cualquier trabajo que entregaste.

Si te ubicaste en «intermedio» en las cuatro, la ruta de cuatro semanas te lleva a la tercera columna. Si estás en «inicial», empieza por las guías 1 y 3 de esta serie y vuelve aquí.

3. Los programas oficiales

Todo lo que sigue es gratuito salvo donde se indica, y proviene directamente de quien construye las herramientas o de organismos internacionales. Verifiqué disponibilidad y duración en septiembre de 2026; los catálogos cambian.

Anthropic — Claude Academy

Curso	Duración	Para qué sirve
AI Fluency: Framework & Foundations	4 horas	El curso del marco de las cuatro D. Catorce lecciones y una evaluación. Es el punto de partida y la fuente de casi todo lo de esta guía.
AI Capabilities and Limitations	3.5 horas	Construir un modelo mental realista de lo que estos sistemas pueden y no pueden hacer. Es el curso que más ayuda al discernimiento.
Building Effective Human-Agent Teams	45 minutos	En beta. El paso de la colaboración individual al trabajo de equipo con agentes.

Anthropic en Coursera

Cinco cursos gratuitos, con certificado de la plataforma, pensados por audiencia.

Curso	Para quién
AI Fluency: Framework and Foundations	El marco de las cuatro D aplicado a proyectos prácticos.
AI Fluency for Educators	Diseñar cursos, materiales confiables y evaluaciones auténticas.
Teaching AI Fluency	Integrar la IA en el currículo y preparar a los estudiantes.
AI Fluency for Students	Usarla como interlocutor sin sustituir el pensamiento crítico.
AI Fluency for Nonprofits	Organizaciones civiles: procuración de fondos, comunicación y operación.

Google

Programa	Costo	Para qué sirve
Google AI Essentials	Gratuito	Introducción general con certificado. Buen primer contacto para quien no viene de tecnología.
Google Prompting Essentials	Gratuito	Enfocado en describir bien. Complementa la guía 3 de esta serie.
Introduction to Generative AI	Gratuito	Fundamentos conceptuales, con insignia digital.
Google AI Professional Certificate	De pago	Programa extenso con más de veinte actividades prácticas. Solo si buscas la credencial.

OpenAI Academy

Catálogo gratuito para cualquier persona con cuenta de ChatGPT. Otorga insignias por aprobar con al menos ochenta por ciento, y la propia plataforma aclara que **no son certificaciones**. Los más útiles fuera del ámbito técnico: *Fundamentos de la IA* (60 a 75 minutos), *Fundamentos de la IA aplicada* (75 a 90), *Agentes y flujos de trabajo* (75 a 90), *Liderazgo en IA* (180) e *IA para docentes* (45).

UNESCO — marcos de competencia

No son cursos, son marcos de referencia: uno de competencia en IA para docentes y otro para estudiantes. Sirven para lo que ningún curso comercial da: una estructura de progresión reconocida internacionalmente, útil si vas a diseñar un programa de formación para una institución o justificar uno ante un comité.

CÓMO ELEGIR

Si solo vas a hacer uno, que sea **AI Fluency: Framework & Foundations**: cuatro horas, gratuito, y es el que te da el vocabulario para todo lo demás. Si ya lo hiciste, el de capacidades y limitaciones es el que más cambia la forma de evaluar resultados. Los de Google y OpenAI son buenos complementos si trabajas con esas herramientas, pero no empieces por ahí.

4. Ruta de cuatro semanas

La diferencia entre quienes adoptan esto y quienes no casi nunca es técnica: es de constancia en las primeras semanas. Este plan pide entre veinte y cuarenta minutos diarios y está ordenado por las cuatro D, una por semana, con trabajo real desde el primer día.

Semana 1 — Descripción

- **Días 1 y 2.** Empieza el curso de fluidez, primeras lecciones. En paralelo, diez conversaciones con material real, practicando las cuatro capas hasta que salgan sin pensarlas.
- **Días 3 y 4.** Practica el bucle: nunca aceptes el primer resultado; corrige al menos dos veces en el mismo hilo, con precisión.
- **Días 5 a 7.** Termina el curso. Crea tu primer proyecto con tres textos tuyos bien hechos y tus instrucciones permanentes.

Semana 2 — Discernimiento

- **Días 8 a 10.** Curso de capacidades y limitaciones. Es la semana en que aprendes a desconfiar con criterio, no por reflejo.
- **Días 11 y 12.** Escribe tu lista de verificación —la que usas antes de firmar o enviar— y conviértela en criterio de paro dentro de tus instrucciones.
- **Días 13 y 14.** Toma un trabajo tuyo ya entregado y audítalo con esa lista, en una conversación aparte. Vas a encontrar cosas.

Semana 3 — Delegación

- **Días 15 a 17.** Haz el inventario: enlista las tareas que más repites y clasifícalas por lo que cuesta un error no detectado.
- **Días 18 y 19.** Toma la que más repites y descríbela como se la explicarías a un pasante nuevo. Pídele que la convierta en una habilidad reutilizable.
- **Días 20 y 21.** Pruébala en tres conversaciones nuevas sin mencionarla. Ajusta la descripción hasta que se active sola.

Semana 4 — Diligencia

- **Días 22 a 24.** Escribe tu protocolo interno: qué se puede subir, qué no, quién aprueba y cómo se verifica. La guía 5 trae la plantilla.
- **Días 25 a 27.** Implanta el registro por asunto: herramienta, fase, quién revisó. Dos renglones por expediente.
- **Días 28 a 30.** Si tienes equipo, compártelo y explícalo en media hora. Ese documento es el verdadero entregable del mes.

ALTO AHÍ

Si en algún momento tienes que elegir entre avanzar en el plan o verificar bien un trabajo real, verifica. La ruta puede tomar seis semanas en lugar de cuatro; un escrito mal revisado no admite reprogramación.

5. Cómo saber que estás avanzando

La fluidez no se nota en cuánto tiempo ahorras. Se nota en estas seis señales.

Señal	Qué competencia indica
Pasas más tiempo describiendo el encargo que corrigiendo el resultado.	Descripción
Detectas un error en algo que está impecablemente redactado.	Discernimiento
Sabes de antemano qué tareas no vale la pena delegarle.	Delegación
Abres un hilo nuevo sin que te duela perder el anterior.	Descripción
Puedes explicar, sin prepararte, cómo hiciste cualquier trabajo del mes.	Diligencia
Le pides que ataque tu argumento antes de pedirle que lo mejore.	Discernimiento

6. Si vas a formar a otros

Enseñar esto tiene sus propias trampas. Cuatro que conviene evitar desde el primer taller.

1. **No empieces por la herramienta.** Empieza por una tarea real del equipo. Quien no ve su propio trabajo en el ejemplo, no adopta nada.
2. **No enseñes prompts, enseña a describir.** Una lista de prompts caduca; la plantilla de cuatro capas se transfiere a cualquier herramienta.
3. **Enseña a verificar antes que a producir.** Un equipo que produce rápido sin verificar es un pasivo, no un activo.
4. **Cierra con el protocolo escrito.** Un taller sin documento no cambia conductas. El documento es el entregable; la sesión es el medio.

Y una regla de honestidad que funciona bien con públicos escépticos: enseña también lo que sale mal. Los errores mostrados en vivo convencen más que cualquier demostración exitosa.

7. Lista de cierre

- ☐ Hice el curso de fluidez y puedo explicar las cuatro D con mis palabras.

- ☐ Tengo un proyecto con mis textos y mis instrucciones permanentes.

- ☐ Tengo una lista de verificación escrita y la uso como criterio de paro.

- ☐ Convertí mi tarea más repetida en una habilidad que se activa sola.

- ☐ Tengo mi protocolo de qué se sube y qué no, por escrito.

- ☐ Llevo el registro de herramienta, fase y revisión por asunto.

- ☐ Sé qué tareas no le delego, y por qué.

- ☐ Puedo explicar cualquier trabajo que entregué este mes.

La herramienta se aprende en una tarde. La fluidez es lo que queda cuando la herramienta cambia — y va a cambiar.

8. La serie completa

Guía	Título	De qué trata
1	Primeros pasos con la inteligencia artificial	De cero a tu primera sesión útil.
2	Guía práctica de Claude	Planes, modelos, proyectos, memoria, Cowork y habilidades.
3	Cómo redactar mejores instrucciones	Describir bien, verificar y construir tu biblioteca.
4	IA para profesionales del derecho	Riesgo por tarea, verificación en tres capas y explicabilidad.
5	Uso responsable y confidencial de la IA	Deberes, datos personales, semáforo del dato y política interna.
6	Fluidez en IA	Esta guía: las cuatro D, autoevaluación, programas oficiales y ruta de cuatro semanas.

Si la serie te sirvió, compártela con quien la necesite. El usuario es el mismo en las cuatro redes: **@soyangelolvera** —Instagram, Facebook, TikTok y X—.

Correo: soyangelolveravillafan@gmail.com · **Trayectoria y publicaciones:** www.soyangelolvera.com

Puedes usar esta guía, adaptarla y compartirla con tu equipo. La disponibilidad, duración y costo de los programas citados corresponde a septiembre de 2026 y conviene verificarla en el sitio de cada institución, porque los catálogos cambian con frecuencia. Este material es divulgación y no constituye asesoría jurídica ni postura institucional del órgano en el que laboro.

La justicia que no se entiende, no puede exigirse ni defenderse — y eso empieza por explicarla bien.

Ángel Olvera Villafán · Justicia Inteligente

@soyangelolvera — Instagram · Facebook · TikTok · X

soyangelolveravillafan@gmail.com · www.soyangelolvera.com

