



Sztuczna inteligencja dla każdego

Przewodnik bezpiecznego korzystania z AI dla seniorów

Weryfikacja informacji z AI: Kompleksowy przewodnik dla seniorów

Wzrost znaczenia sztucznej inteligencji zmienił sposób, w jaki uzyskujemy informacje, ale również wprowadził nowe wyzwania w odróżnianiu faktów od fikcji. Według najnowszych raportów, seniorzy są coraz częściej celem oszustw z wykorzystaniem AI. FBI odnotowało, że straty związane z oszustwami wobec osób starszych wyniosły ponad 3,4 miliarda dolarów w 2023 roku, w porównaniu do 2,9 miliarda w 2022 roku. Ten przewodnik pomoże weryfikować informacje dostarczane przez systemy AI oraz chronić się przed potencjalną dezinformacją i oszustwami.

Zrozumienie ograniczeń AI

Zanim przejdziemy do strategii weryfikacyjnych, ważne jest, aby zrozumieć, co AI potrafi, a czego nie. Systemy AI, takie jak ChatGPT, generują odpowiedzi na podstawie wzorców wyuczonych z ogromnych ilości danych, ale mają istotne ograniczenia:

- **Nie posiadają informacji w czasie rzeczywistym:** AI może nie mieć dostępu do najnowszych danych.
- **Mogą nie rozumieć kontekstu:** AI może błędnie zinterpretować Twoje zapytanie i udzielić nieistotnych informacji.
- **Mogą zawierać uprzedzenia:** AI jest trenowana na zbiorach danych, które mogą zawierać przestarzałe lub stronnicze informacje.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ENABLER

- **Nie weryfikują faktów:** AI nie sprawdza samodzielnie poprawności informacji, które przekazuje.

Uniwersalne strategie weryfikacji

1. Porównuj z zaufanymi źródłami

Gdy otrzymasz informację od systemu AI, zawsze sprawdź ją w wiarygodnych źródłach.

Przykład: Jeśli AI mówi o nowym leczeniu medycznym, sprawdź informacje w Światowej Organizacji Zdrowia lub w krajowym urzędzie zdrowia, zanim podejmiesz jakiegokolwiek decyzje.

2. Poproś o źródła i cytaty

Korzystając z narzędzi AI, poproś je o podanie źródeł informacji.

Przykład: Jeśli ChatGPT podaje statystyki, poproś go o podanie odniesień. Następnie zweryfikuj te źródła, wyszukując oryginalne raporty lub badania.

3. Wyszukuj niespójności lub sprzeczności

AI może czasami tworzyć treści zawierające sprzeczne stwierdzenia lub błędy rzeczowe.

Przykład: Jeśli odpowiedź AI zawiera różne daty tego samego wydarzenia w różnych akapitach, to może świadczyć o jej nieścisłości.

4. Sprawdź aktualność informacji

Informacje dostarczane przez AI mogą być nieaktualne, szczególnie w przypadku tematów dynamicznych.

Przykład: Jeśli AI podaje informacje na temat przepisów podatkowych, upewnij się, że te przepisy nadal obowiązują, sprawdzając je na oficjalnej stronie urzędu skarbowego.

5. Stwórz rodzinne hasło weryfikacyjne

Opracuj system weryfikacji z członkami rodziny, aby chronić się przed podszywaniem się z wykorzystaniem AI.

Przykład: Ustal tajne hasło, które znają tylko członkowie rodziny. Jeśli ktoś zadzwoni, podając się za wnuczka w potrzebie, poproś o podanie tego hasła, zanim podejmiesz jakiegokolwiek działania.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ENABLER

Zasoby specyficzne dla kraju

Dla polskich seniorów

Polska ma kilka wiarygodnych platform fact-checkingowych dostępnych w języku polskim:

- **Demagog** (<https://demagog.org.pl>): Najstarsza polska platforma fact-checkingowa, działa od 2014 roku. Weryfikuje wypowiedzi polityków i prowadzi Akademię Fact-checkingu.
- **OKO.press** (<https://oko.press>): Dziennikarstwo śledcze i fact-checking, poddające krytycznej analizie wypowiedzi polityków, urzędników i liderów opinii.
- **Konkret24** (<https://konkret24.tvn24.pl>): Nowa platforma zajmująca się fact-checkingiem.
- **FakeNews.pl** (<https://fakenews.pl>): Kolejna strona zajmująca się weryfikacją informacji.
- **FakeHunter** (<https://fakehunter.pap.pl>): strona prowadzona przez Polską Agencję Prasową.

Dla hiszpańskojęzycznych seniorów

Hiszpańskojęzyczni seniorzy mają dostęp do kilku wyspecjalizowanych platform:

- **PolitiFact en Español** (<https://www.politifact.com/espanol>): Hiszpańskojęzyczny serwis fact-checkingowy pomagający rozpoznać prawdę w polityce.
- **Maldita** (<https://maldita.es>) i **Newtral** (<https://www.newtral.es>): Główne hiszpańskie organizacje fact-checkingowe analizujące informacje krążące w mediach społecznościowych i debacie publicznej.
- **Verificat** (<https://www.verificat.cat>): Regionalna usługa weryfikacji informacji w języku hiszpańskim i katalońskim.
- **Chequeado** (<https://chequeado.com>): Choć z siedzibą w Argentynie, ich hiszpańskojęzyczne treści są cennym źródłem dla użytkowników z całego świata.

Ochrona przed oszustwami AI

Typowe oszustwa z wykorzystaniem AI

- **Klonowanie głosu:** Oszuści mogą zreplikować głos bliskiej osoby, udając np. telefon z prośbą o pomoc.
- **Oszustwa deepfake:** Wygenerowane przez AI filmy mogą sprawiać wrażenie, że znana osoba promuje oszukańczy projekt.
- **Fałszywe strony internetowe:** Przestępcy tworzą niemal identyczne



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ENABLER

kopie prawdziwych stron, aby wydrukować dane.

Strategie zapobiegawcze

- **Weryfikuj przed działaniem:** Jeśli ktoś prosi o pieniądze przez telefon lub wiadomość, rozłącz się i zadzwoń na znany numer.
- **Bądź sceptyczny:** Zachowaj ostrożność wobec pilnych prośb, zwłaszcza tych wywołujących emocje.
- **Włącz weryfikację dwuetapową:** Zabezpiecz swoje konta internetowe przed nieautoryzowanym dostępem.
- **Zadawaj pytania weryfikujące:** Podczas podejrzanych rozmów pytaj o szczegóły, które zna tylko prawdziwa osoba.
- **Nigdy nie klikaj podejrzanych linków:** Nawet jeśli wiadomość wygląda autentycznie, unikaj klikania w nieznane odnośniki.

Budowanie umiejętności cyfrowych

Doskonalenie kompetencji cyfrowych jest kluczowe w świecie zdominowanym przez AI:

- **Dołącz do programów szkoleniowych:** Wiele bibliotek i ośrodków społecznych oferuje kursy cyfrowe dla seniorów.
- **Poznaj podstawy weryfikacji faktów:** Organizacje jak Demagog oferują zajęcia z edukacji medialnej wyjaśniające, czym jest fact-checking.
- **Korzystaj z kanałów WhatsApp:** PolitiFact en Español i inne serwisy oferują kanały WhatsApp pomagające w weryfikacji otrzymywanych wiadomości.

Uniwersalne dobre praktyki dla seniorów z UE

Te zasady są wartościowe bez względu na miejsce zamieszkania:

- **Wprowadź „pauzę refleksji”:** Jeśli jakaś informacja wywołuje silne emocje, zatrzymaj się na chwilę przed reakcją lub udostępnieniem.
- **Korzystaj z wielu źródeł:** Zweryfikuj informację w co najmniej trzech wiarygodnych źródłach.
- **Oceń źródło:** Sprawdź, czy źródło ma wiedzę w danym temacie i dobrą reputację.
- **Zgłaszaj podejrzane treści:** Większość platform społecznościowych pozwala zgłaszać oszustwa lub fałszywe informacje.
- **Bądź na bieżąco:** Technologia i oszustwa szybko się zmieniają. Regularnie aktualizuj swoją wiedzę o tym, jak się chronić.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ENABLER

Podsumowanie

Chociaż sztuczna inteligencja oferuje wiele korzyści dla seniorów, ważne jest, by podchodzić do informacji generowanych przez AI z wyważonym sceptycyzmem. Jak zauważył jeden z ekspertów: „To podchwytliwe”, ale z odpowiednimi narzędziami i strategiami można bezpiecznie poruszać się w nowym krajobrazie technologicznym.

Pamiętaj: weryfikacja to nie odrzucanie technologii, ale jej rozsądne używanie. Stosując powyższe strategie, korzystając z wiarygodnych źródeł w swoim języku i zachowując czujność, możesz korzystać z zalet AI i jednocześnie chronić się przed potencjalnym zagrożeniem.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ENABLER



Artificial Intelligence for everyone

A guide to the safe use of AI for seniors

Verifying AI information: A comprehensive guide for seniors.

The rise of artificial intelligence has transformed how we access information, but it has also introduced new challenges in distinguishing fact from fiction. According to recent reports, seniors are increasingly targeted by AI-powered scams, with the FBI noting that losses to elder fraud reached over \$3.4 billion in 2023, up from \$2.9 billion in 2022. This guide will help seniors in Poland and Spain verify information provided by AI systems and protect themselves from potential misinformation and fraud.

Understanding AI limitations

Before diving into verification strategies, it's important to understand what AI can and cannot do. AI systems like ChatGPT generate responses based on patterns learned from vast amounts of data, but they have significant limitations:

- **They lack real-time information:** AI may not have access to the most current data
- **They can misunderstand context:** AI might misinterpret your query and provide irrelevant information
- **They may contain biases:** AI is trained on datasets that can include outdated or biased information
- **They don't verify facts:** AI doesn't independently fact-check the information it provides



Co-funded by
the European Union



ENABLER

Universal verification strategies

1. Cross-check with trusted sources

When you receive information from an AI system, always verify it against reliable sources.

Example: If an AI tells you about a new health treatment, check established health organisations like the World Health Organisation or your national health authority before making any decisions.

2. Look for citations and sources

When using AI tools, ask them to provide sources for their information.

Example: If ChatGPT provides statistics on a topic, ask it to include references. Then verify these references by searching for the original reports or studies.

3. Spot inconsistencies or contradictions

AI can sometimes create content with conflicting statements or factual errors.

Example: If an AI response mentions different dates for the same event in different paragraphs, this indicates potential inaccuracy.

4. Verify timeliness

Information provided by AI may be outdated, especially regarding rapidly changing topics.

Example: If AI provides information about tax regulations, verify that these regulations are still current by checking the official government tax website.

5. Use a family code word

Create a verification system with family members to protect against AI-powered impersonation.

Example: Establish a secret phrase that only family members know. If someone calls claiming to be your grandchild in trouble, ask for this code word before taking any action.

Country-specific resources

For Polish seniors

Poland has several reputable fact-checking platforms available in Polish:

- **Demagog** (<https://demagog.org.pl>): Poland's most established fact-checking platform, operating since 2014. They verify statements made by politicians and run a Fact-checking Academy to improve media literacy.
- **OKO.press** (<https://oko.press>): An investigative journalism and fact-checking outlet that subjects statements by politicians, public servants, and opinion leaders to critical scrutiny.
- **Konkret24** (<https://konkret24.tvn24.pl>): A recent fact-checking platform.
- **FakeNews.pl** (<https://fakenews.pl>): another fact-checking website.

For Spanish-speaking seniors

Spanish speakers have access to several dedicated fact-checking resources:

- **PolitiFact en Español** (<https://www.politifact.com/espanol>): A Spanish-language fact-checking service that helps Spanish speakers sort out the truth in politics.
- **Maldita** (<https://maldita.es>) and **Newtral** (<https://www.newtral.es>): Leading Spanish fact-checking organizations that evaluate claims circulating on social media and in public discourse.
- **Verificat** (<https://www.verificat.cat>): A regional fact-checking service that provides verification in both Spanish and Catalan.
- **Chequeado** (<https://chequeado.com>): While based in Argentina, their Spanish-language fact-checking serves as a good resource for Spanish speakers globally.

Protecting Yourself from AI Scams

Common AI-powered scams

- **Voice Cloning:** Scammers can replicate a loved one's voice using AI, making it seem like they're calling for help.
- **Deepfake Scams:** AI-generated videos can make it appear that a trusted figure is endorsing fraudulent schemes.
- **Fake Websites:** Criminals create nearly identical copies of legitimate websites to trick users into entering sensitive information.



Co-funded by
the European Union



ENABLER

Prevention strategies

- **Verify before acting:** If you receive a call or message requesting money, hang up and call the person directly using a known phone number.
- **Be skeptical:** Treat urgent requests with caution, especially those playing on emotions like concern or excitement.
- **Use two-factor authentication:** Add an extra layer of security to your online accounts to prevent unauthorised access.
- **Ask verifying questions:** When receiving suspicious calls, ask the caller questions only the real person would know.
- **Never click suspicious links:** Even in authentic-looking messages, avoid clicking on links that could lead to scam websites.

Building digital literacy

Improving your digital skills is essential for navigating an AI-influenced world:

- **Join digital training programs:** Many community centres and libraries offer digital literacy courses specifically designed for seniors.
- **Learn basic fact-checking skills:** Organisations like Demagog in Poland offer media literacy sessions that explain what fact-checking is and how it can inform your decisions.
- **Engage with WhatsApp channels:** Services like PolitiFact en Español offer WhatsApp channels to help you verify information you receive.

Universal good practices for all EU seniors

These practices are valuable regardless of your location:

- **Establish a “Thinking Pause”:** When you encounter information that provokes a strong emotional reaction, take a moment to reflect before acting or sharing.
- **Use multiple sources:** Verify information across at least three different reliable sources before accepting it as fact.
- **Consider the source:** Evaluate whether the source has expertise in the subject matter and a reputation for accuracy.
- **Report suspicious content:** Most social media platforms and websites have mechanisms to report potential scams or false information.
- **Stay updated:** Technology and scams evolve rapidly. Regularly seek out current information about protecting yourself online.



Co-funded by
the European Union



ENABLER

Conclusion

While AI offers many benefits for seniors, it's important to approach AI-generated information with balanced skepticism. As one expert noted, “It's tricky”, but with the right tools and strategies, you can safely navigate this new technological landscape.

Remember that verification is not about rejecting technology but about using it wisely. By applying these strategies, consulting reliable fact-checking resources in your language, and staying vigilant, you can enjoy the benefits of AI while protecting yourself from potential harm.



Co-funded by
the European Union



ENABLER



Inteligencia Artificial para todos

Una guía para el uso seguro de la de la IA para personas mayores

Verificar información de la IA: Una guía integral para personas mayores

El auge de la inteligencia artificial ha transformado la forma en que accedemos a la información, pero también ha introducido nuevos desafíos para distinguir entre hechos y ficción. Según informes recientes, las personas mayores son cada vez más el objetivo de estafas impulsadas por IA. El FBI ha señalado que las pérdidas por fraudes a personas mayores superaron los 3.400 millones de dólares en 2023, frente a los 2.900 millones en 2022. Esta guía ayudará a las personas mayores en Polonia y España a verificar la información proporcionada por sistemas de IA y a protegerse de la desinformación y el fraude.

Comprender las limitaciones de la IA

Antes de sumergirse en las estrategias de verificación, es importante entender lo que la IA puede y no puede hacer. Los sistemas de IA como ChatGPT generan respuestas basadas en patrones aprendidos a partir de grandes cantidades de datos, pero tienen limitaciones significativas:

- **No tienen información en tiempo real:** la IA puede no tener acceso a los datos más recientes.
- **Pueden malinterpretar el contexto:** la IA puede malinterpretar su consulta y proporcionar información irrelevante.
- **Pueden contener sesgos:** la IA se entrena con conjuntos de datos que pueden incluir información obsoleta o sesgada.



Cofinanciado por
la Unión Europea



ENABLER

- **No verifican los hechos:** la IA no comprueba de forma independiente la veracidad de la información que proporciona.

Estrategias universales de verificación

1. Contrastar con fuentes confiables

Cuando reciba información de un sistema de IA, verifíquela siempre con fuentes fiables.

Ejemplo: Si una IA le habla sobre un nuevo tratamiento médico, consulte organizaciones sanitarias reconocidas como la Organización Mundial de la Salud o su autoridad nacional de salud antes de tomar decisiones.

2. Solicitar citas y fuentes

Al utilizar herramientas de IA, pídale que proporcionen las fuentes de la información.

Ejemplo: Si ChatGPT le da estadísticas sobre un tema, pídale que incluya referencias. Luego verifique estas referencias buscando los informes o estudios originales.

3. Detectar inconsistencias o contradicciones

La IA a veces puede generar contenido con afirmaciones contradictorias o errores fácticos.

Ejemplo: Si una respuesta de IA menciona fechas diferentes para el mismo evento en distintos párrafos, eso indica una posible inexactitud.

4. Verificar la actualidad

La información proporcionada por la IA puede estar desactualizada, especialmente en temas de rápida evolución.

Ejemplo: Si la IA le proporciona información sobre regulaciones fiscales, verifique si esas regulaciones siguen vigentes consultando el sitio web oficial del gobierno.

5. Utilizar una palabra clave familiar

Cree un sistema de verificación con los miembros de su familia para protegerse contra suplantaciones de identidad con IA.

Ejemplo: Establezca una frase secreta que solo los miembros de su familia conozcan. Si alguien llama diciendo ser su nieto en problemas, pídale esa palabra clave antes de actuar.

Recursos específicos por país



Cofinanciado por
la Unión Europea



ENABLER

Para personas mayores en Polonia

Polonia cuenta con varias plataformas confiables de verificación de hechos disponibles en polaco:

- **Demagog** (<https://demagog.org.pl>): La plataforma de verificación más consolidada en Polonia, operando desde 2014. Verifica declaraciones de políticos y ofrece una Academia de Fact-checking para mejorar la alfabetización mediática.
- **OKO.press** (<https://oko.press>): Un medio de periodismo de investigación y verificación de hechos que examina críticamente declaraciones de políticos, funcionarios y líderes de opinión.
- **Konkret24** (<https://konkret24.tvn24.pl>): Una plataforma de verificación relativamente nueva.
- **FakeNews.pl** (<https://fakenews.pl>): Otro sitio web de verificación de hechos.

Para personas mayores de habla hispana

Los hablantes de español tienen acceso a varios recursos de verificación de información:

- **PolitiFact en Español** (<https://www.politifact.com/espanol>): Un servicio de verificación en español que ayuda a discernir la verdad en política.
- **Maldita** (<https://maldita.es>) y **Newtral** (<https://www.newtral.es>): Organizaciones líderes en verificación en España que evalúan afirmaciones difundidas en redes sociales y discursos públicos.
- **Verificat** (<https://www.verificat.cat>): Un servicio regional de verificación que ofrece contenidos en español y catalán.
- **Chequeado** (<https://chequeado.com>): Aunque tiene sede en Argentina, sus contenidos en español son útiles para usuarios hispanohablantes de todo el mundo.

Protegerse de las estafas con IA

Estafas comunes impulsadas por IA

- **Clonación de voz:** Los estafadores pueden replicar la voz de un ser querido utilizando IA, haciendo que parezca que están llamando por ayuda.
- **Estafas con deepfake:** Los vídeos generados por IA pueden hacer parecer que una figura confiable está apoyando planes fraudulentos.
- **Sitios web falsos:** Los delincuentes crean copias casi idénticas de sitios legítimos para engañar a los usuarios y obtener información sensible.



Cofinanciado por
la Unión Europea



ENABLER

Estrategias de prevención

- **Verifique antes de actuar:** Si recibe una llamada o mensaje solicitando dinero, cuelgue y llame directamente a esa persona utilizando un número conocido.
- **Sea escéptico:** Trate las solicitudes urgentes con precaución, especialmente aquellas que apelan a emociones como la preocupación o la urgencia.
- **Use la autenticación en dos pasos:** Añada una capa adicional de seguridad a sus cuentas en línea para evitar accesos no autorizados.
- **Haga preguntas de verificación:** Al recibir llamadas sospechosas, haga preguntas que solo la persona real sabría responder.
- **Nunca haga clic en enlaces sospechosos:** Incluso en mensajes que parecen legítimos, evite hacer clic en enlaces que podrían conducir a sitios fraudulentos.

Desarrollar habilidades digitales

Mejorar sus habilidades digitales es esencial para desenvolverse en un mundo influenciado por la IA:

- **Únase a programas de formación digital:** Muchos centros comunitarios y bibliotecas ofrecen cursos de alfabetización digital diseñados especialmente para personas mayores.
- **Aprenda habilidades básicas de verificación de hechos:** Organizaciones como Demagog en Polonia ofrecen sesiones de alfabetización mediática que explican qué es la verificación y cómo puede influir en sus decisiones.
- **Utilice canales de WhatsApp:** Servicios como PolitiFact en Español ofrecen canales de WhatsApp para ayudarle a verificar la información que recibe.

Buenas prácticas universales para personas mayores en la UE

Estas prácticas son valiosas sin importar su ubicación:

- **Establezca una “pausa de reflexión”:** Si se encuentra con información que provoca una fuerte reacción emocional, tómese un momento para reflexionar antes de actuar o compartir.
- **Utilice múltiples fuentes:** Verifique la información en al menos tres fuentes confiables antes de darla por cierta.
- **Considere la fuente:** Evalúe si la fuente tiene experiencia en el tema y reputación de precisión.
- **Reporte contenido sospechoso:** La mayoría de plataformas sociales y sitios web tienen mecanismos para denunciar posibles estafas o desinformación.



Cofinanciado por
la Unión Europea



ENABLER

- **Manténgase actualizado:** La tecnología y las estafas evolucionan rápidamente. Busque información actualizada regularmente sobre cómo protegerse en línea.

Conclusión

Si bien la inteligencia artificial ofrece muchos beneficios para las personas mayores, es importante abordar la información generada por IA con escepticismo equilibrado. Como dijo un experto: “Es complicado”, pero con las herramientas y estrategias adecuadas, puede navegar de manera segura este nuevo panorama tecnológico.

Recuerde que verificar no se trata de rechazar la tecnología, sino de usarla sabiamente. Al aplicar estas estrategias, consultar fuentes confiables en su idioma y mantenerse alerta, puede disfrutar de los beneficios de la IA mientras se protege de posibles daños.



Cofinanciado por
la Unión Europea



ENABLER