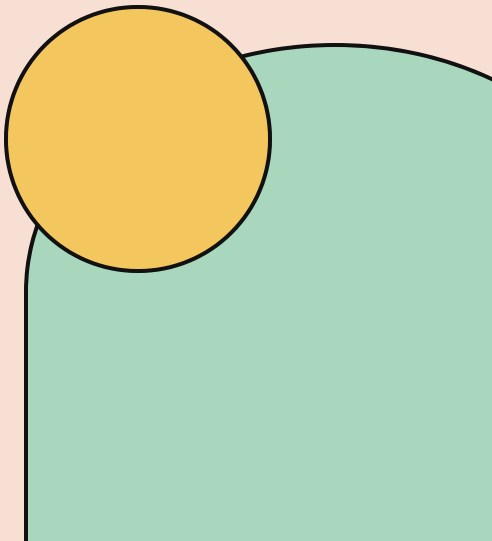
IA MASTICADA

Guía gratis para principiantes

10 prompts para empezar con IA

Instrucciones listas para copiar, personalizar y usar en situaciones de todos los días.



Copia · personaliza · prueba

ANTES DE EMPEZAR

¿Qué es un prompt?

Es simplemente la instrucción que le das a una herramienta de inteligencia artificial.

Mientras más claro expliques lo que necesitas, mejor será el resultado. Un buen prompt suele incluir cuatro piezas:

1 · ROL

Quién quieres que sea

“Actúa como una profesora paciente…”

2 · TAREA

Qué necesitas

“Explícame este tema…”

3 · CONTEXTO

Los detalles importantes

“Estoy empezando y no conozco…”

4 · FORMATO

Cómo quieres la respuesta

“Dame una lista de cinco pasos…”

Cómo usar esta guía

Copia un prompt y cambia lo que aparece entre [corchetes]. Después envíalo en ChatGPT, Claude, Gemini u otra herramienta.

TRABAJO Y COMUNICACIÓN

Prompts 1–3

1

Escribir un correo claro

Escribe un correo [formal/amable/directo] para [persona o empresa]. Necesito comunicarle que [situación]. El objetivo es [resultado]. Usa un tono [tono] y no más de [cantidad] palabras. Incluye un asunto.

Cambia el destinatario, la situación y el tono.

2

Mejorar un texto

Revisa el siguiente texto para que sea más claro y fácil de entender. Conserva mi intención y evita palabras complicadas. Dame primero la versión mejorada y después tres cambios importantes que hiciste: [pega aquí tu texto].

Ideal para mensajes, tareas, publicaciones y documentos.

3

Preparar una reunión

Ayúdame a preparar una reunión sobre [tema]. Participarán [personas] y queremos lograr [objetivo]. Crea una agenda de [duración], cinco preguntas importantes y una lista breve de próximos pasos.

Añade lo que ya sabes del tema para recibir mejores ideas.

APRENDIZAJE Y DECISIONES

Prompts 4–6

4 Entender un tema difícil

Explícame [tema] como si fuera principiante. Usa palabras sencillas, una comparación de la vida diaria y un ejemplo. Termina con tres preguntas para comprobar si lo entendí.

Puedes pedir que adapte la explicación para una edad específica.

5 Resumir información

Resume el siguiente contenido en cinco puntos. Señala la idea principal, los datos más importantes y cualquier conclusión. Si algo no está claro, indícalo en lugar de inventarlo: [pega aquí el contenido].

Revisa siempre los nombres, fechas y cifras importantes.

6 Comparar dos opciones

Compara [opción A] y [opción B] para una persona que necesita [objetivo]. Evalúa precio, facilidad, ventajas, desventajas y riesgos. Organiza la respuesta en una tabla y termina con una recomendación explicada.

Incluye tu presupuesto y prioridades para personalizarla.

VIDA DIARIA Y CREATIVIDAD

Prompts 7–10

7 Planear comidas

Crea un plan de comidas para [cantidad] personas durante [días]. Tengo estos ingredientes: [lista]. Evita [alergias o alimentos]. Prefiero recetas [rápidas/económicas/saludables]. Incluye una lista de compras.

8 Organizar una semana

Ayúdame a organizar mi semana. Mis tareas son [lista], mis horarios fijos son [horarios] y quiero reservar tiempo para [actividad]. Crea un plan realista con descansos y prioridades.

9 Crear ideas de contenido

Dame diez ideas de contenido sobre [tema] para [tipo de audiencia]. Quiero ayudarles a [objetivo]. Para cada idea incluye un título, el mensaje principal y una llamada a la acción sencilla.

10 Convertir una meta en un plan

Quiero lograr [meta] antes de [fecha]. Mi punto de partida es [situación] y puedo dedicar [tiempo o presupuesto]. Divide la meta en pasos semanales, identifica posibles obstáculos y crea una lista para medir mi progreso.

ÚSALA CON CONFIANZA

Cinco recordatorios importantes

- ✓ **No compartas información privada.** Evita contraseñas, números de identificación, datos bancarios o expedientes médicos.
- ✓ **Verifica lo importante.** La IA puede equivocarse o presentar información inventada como si fuera verdadera.
- ✓ **Pide cambios.** Puedes decir “hazlo más corto”, “usa palabras simples” o “dame otro ejemplo”.
- ✓ **Agrega contexto.** Explica para quién es, qué quieres lograr y qué límites debe respetar.
- ✓ **Usa tu propio criterio.** La IA ayuda a pensar y crear, pero la decisión final sigue siendo tuya.

Tu próximo paso

Elige un prompt de esta guía, cambia los corchetes y pruébalo hoy. La mejor manera de aprender IA es usarla en algo que ya necesitas resolver.

IA MASTICADA

La IA se entiende mejor cuando la pruebas.

Encuentra más explicaciones, herramientas y prompts en español simple.

iamasticada.com