

GUÍA 2026

La Inteligencia Artificial al alcance de todos

Guía práctica para comenzar desde cero

PRESENTADO POR

@hecclopez

**Carlos
Martín**

CONTENIDO

Índice

- 01** ¿Qué es realmente la Inteligencia Artificial?
- 02** Mitos y realidades
- 03** ¿Por qué aprender IA después de los 40 o 50 años?
- 04** Cómo empezar desde cero
- 05** Las mejores plataformas gratuitas
- 06** Las mejores plataformas de pago
- 07** ChatGPT explicado paso a paso
- 08** Gemini
- 09** Claude
- 10** Perplexity
- 11** Copilot
- 12** NotebookLM
- 13** Canva AI
- 14** Cómo escribir buenos prompts
- 15** IA para el trabajo
- 16** IA para emprendedores
- 17** IA para familias
- 18** IA para estudiantes
- 19** IA para docentes
- 20** IA para adultos mayores
- 21** Seguridad y privacidad
- 22** Cómo detectar errores de la IA
- 23** Recursos recomendados
- 24** Plan de aprendizaje de 30 días
- 25** Más de 100 prompts listos para usar
- 26** Glosario

27 Conclusiones

¿Qué es realmente la Inteligencia Artificial?

Olvida los robots de las películas. La Inteligencia Artificial que hoy puedes usar es, en esencia, un programa que aprendió a entender y producir lenguaje, imágenes y datos a partir de millones de ejemplos.

Cuando escribes una pregunta en ChatGPT o en Gemini, no hay una persona respondiendo ni una "mente" pensando como la tuya. Hay un modelo matemático entrenado con enormes cantidades de texto que aprendió patrones: cómo se estructura una respuesta útil, cómo se explica un tema, cómo se redacta una carta. Por eso puede ayudarte a escribir, resumir, traducir, planear y analizar en segundos.

Tres ideas clave para entenderla

- **Es una herramienta, no un oráculo.** Responde con base en lo que aprendió; puede equivocarse y necesita tu criterio.
- **Funciona con lenguaje natural.** No necesitas saber programar: le hablas como le hablarías a un asistente humano.
- **Mejora con instrucciones claras.** Entre más contexto le das, mejores resultados obtienes. A eso le llamamos "prompts".

En una frase

La IA generativa es un asistente incansable que trabaja con palabras, imágenes y datos, disponible 24/7, y que tú diriges con instrucciones simples.

¿Dónde ya la usas sin darte cuenta?

En las recomendaciones de Netflix y YouTube, en el corrector de tu celular, en los mapas que calculan tu ruta, en los filtros de spam de tu correo. La novedad de los últimos años es que ahora puedes **conversar directamente** con ella y ponerla a trabajar para ti.

Mitos y realidades

Mito	Realidad
"La IA es solo para jóvenes o ingenieros."	Las herramientas actuales se usan conversando. Si sabes escribir un mensaje de WhatsApp, puedes usar IA.
"La IA me va a quitar el trabajo."	La IA transforma tareas, no personas completas. Quien la domina se vuelve más valioso en su puesto.
"Todo lo que dice la IA es verdad."	Puede inventar datos con total seguridad (se llaman "alucinaciones"). Siempre verifica lo importante.
"Es carísima."	Las versiones gratuitas de ChatGPT, Gemini, Claude y Copilot son suficientes para empezar y para la mayoría de usos personales.
"Necesito una computadora potente."	Funciona desde cualquier celular o navegador. El procesamiento ocurre en la nube.
"Usar IA es hacer trampa."	Es como usar calculadora u hoja de cálculo: una herramienta. Lo importante es el criterio y la honestidad con que la usas.
"La IA piensa y siente."	Predice texto con base en patrones. No tiene conciencia ni intenciones propias.

Regla de oro

Ni miedo ni fe ciega: **curiosidad con criterio**. Prueba, verifica y quédate con lo que te funciona.

¿Por qué aprender IA después de los 40 o 50 años?

Porque tienes lo que la IA no tiene: experiencia, criterio y contexto. La IA aporta velocidad; tú aportas dirección.

Ventajas reales de aprenderla a esta edad

- **Sabes qué preguntar.** Después de décadas de experiencia laboral y de vida, tus preguntas son mejores, y en IA la calidad de la pregunta define la calidad de la respuesta.
- **Multipligas tu productividad.** Tareas que tomaban horas —redactar, resumir, cotizar, organizar— se resuelven en minutos.
- **Te mantienes vigente.** El mercado laboral ya pide familiaridad con estas herramientas en casi cualquier sector.
- **Emprendes con menos recursos.** Un negocio que antes requería equipo de redacción, diseño y análisis, hoy puede arrancar con una persona y buenas herramientas.
- **Reduces la brecha con las nuevas generaciones** en casa y en el trabajo, y hasta puedes ayudar a tus hijos o nietos a usarla con responsabilidad.

Dato para quitarse la pena

Nadie nació sabiendo usar estas herramientas: ChatGPT se lanzó al público apenas a finales de 2022. Todos —jóvenes y no tan jóvenes— empezamos casi al mismo tiempo. No llegas tarde: Llegas al inicio.

Además, aprender algo nuevo a cualquier edad ejercita la mente, da confianza y abre conversaciones. La IA es hoy una de las habilidades con mejor relación esfuerzo-beneficio: unas semanas de práctica constante bastan para notar el cambio.

Cómo empezar desde cero

No necesitas cursos caros ni conocimientos técnicos. Necesitas un celular o computadora, una cuenta de correo y 15 minutos al día.

Tu ruta en 5 pasos

1. **Elige UNA herramienta.** Recomendación: empieza con ChatGPT o Gemini (gratuitas). No intentes aprender todas a la vez.
2. **Crea tu cuenta.** Entra al sitio oficial, regístrate con tu correo y listo. No pagues nada todavía.
3. **Haz tu primera conversación.** Pídele algo real de tu vida: "Ayúdame a redactar un mensaje de felicitación para mi compadre" o "Dame ideas para la cena con lo que tengo en el refrigerador".
4. **Usa la técnica del asistente nuevo.** Imagina que contrataste a un asistente muy capaz pero que no te conoce: dale contexto, dile qué quieres, en qué formato y para quién.
5. **Repite a diario con casos reales.** La constancia vence al talento. Un uso pequeño al día durante 30 días te vuelve usuario competente (en el capítulo 24 tienes el plan completo).

Tu primer prompt (cópialo tal cual)

"Hola, soy nuevo usando IA. Quiero que seas mi asistente personal. Hazme 5 preguntas sobre mí y mi trabajo, y luego dime 10 formas concretas en las que podrías ayudarme cada semana."

Errores comunes de principiante

- Escribir preguntas de una sola palabra y esperar magia.
- Rendirse si la primera respuesta no sirve: **pide ajustes**, es una conversación.
- Compartir datos personales sensibles (ver capítulo 21).
- Creer todo sin verificar (ver capítulo 22).

Las mejores plataformas gratuitas

Con estas cinco herramientas gratuitas cubres el 90% de las necesidades de una persona o un pequeño negocio.

Plataforma	Ideal para	Punto fuerte
ChatGPT (OpenAI)	Uso general, redacción, ideas	La más conocida y versátil; excelente para empezar.
Gemini (Google)	Quien vive en el mundo Google	Se integra con Gmail, Docs, Drive y busca en internet.
Claude (Anthropic)	Textos largos y análisis de documentos	Redacción natural y cuidada; lee archivos extensos.
Copilot (Microsoft)	Usuarios de Windows y Office	Integrado en Windows, Edge y Microsoft 365.
Perplexity	Investigar con fuentes	Responde citando de dónde sacó la información.

A ellas suma dos complementos gratuitos muy útiles: **NotebookLM** (para estudiar tus propios documentos) y **Canva AI** (para diseñar sin ser diseñador). Todas tienen capítulo propio más adelante.

¿Cuál elijo primero?

Si usas Gmail y Android: **Gemini**. Si usas Windows y Office: **Copilot**. Si no sabes por dónde empezar: **ChatGPT**. No hay elección incorrecta: los principios que aprendas sirven en todas.

Las mejores plataformas de pago

¿Cuándo vale la pena pagar? Cuando la IA ya es parte de tu trabajo diario y las versiones gratuitas se te quedan cortas en límites de uso o funciones.

Plan	Precio aprox.*	Qué obtienes
ChatGPT Plus	~20 USD/mes	Modelos más potentes, más usos, generación de imágenes y voz avanzada.
Google AI Pro (Gemini)	~20 USD/mes	Mejores modelos, integración profunda con Workspace y más almacenamiento.
Claude Pro	~20 USD/mes	Más capacidad de uso, proyectos y modelos superiores para trabajo intensivo.
Microsoft 365 Copilot	~20-30 USD/mes	IA dentro de Word, Excel, PowerPoint y Outlook.
Perplexity Pro	~20 USD/mes	Búsquedas ilimitadas avanzadas y elección de modelos.
Canva Pro	~10-15 USD/mes	Todas las funciones de IA de diseño, fotos premium y kit de marca.

*Precios de referencia; consulta el sitio oficial de cada plataforma para tarifas vigentes en tu país.

Consejo de bolsillo

Empieza gratis 30 días. Si notas que chocas con los límites diarios o necesitas funciones premium para tu trabajo, paga **una sola** suscripción: la de la herramienta que más uses. Una bien aprovechada rinde más que tres a medias.

ChatGPT explicado paso a paso



Sitio oficial

chat.openai.com — escanea el código o entra desde tu navegador.

También hay app para iPhone y Android.

Paso 1 — Crea tu cuenta

Entra al sitio oficial, toca **"Sign up" (Registrarse)** y usa tu correo o tu cuenta de Google. Confirma tu correo y listo.

Paso 2 — Conoce la pantalla

- **Barra central inferior:** ahí escribes tus mensajes (tu "prompt").
- **Panel izquierdo:** historial de tus conversaciones; puedes retomarlás cuando quieras.
- **Botón de nueva conversación:** úsalo al cambiar de tema para no mezclar contextos.
- **Micrófono:** puedes dictar en lugar de escribir, e incluso conversar por voz.

Paso 3 — Tu primera tarea real

PROMPT

Actúa como mi asistente. Redacta un mensaje amable para reagendar una cita del jueves al lunes por un imprevisto familiar. Tono cordial, máximo 4 líneas.

Paso 4 — Ajusta la respuesta

¿No te gustó? Contesta: "hazlo más formal", "más corto", "en tono alegre", "dame 3 versiones". La conversación es el superpoder: **no empieces de cero, itera.**

Paso 5 — Súbele archivos e imágenes

Con el clip puedes subir fotos y documentos: "resume este PDF", "¿qué dice esta carta?", "explícame este recibo de luz".

Función estrella

Pide "Memoria" de tus preferencias: ChatGPT puede recordar tu nombre, tu profesión y tu estilo para personalizar futuras respuestas.

Gemini



Sitio oficial

gemini.google.com — incluido en tu cuenta de Google. En Android suele venir preinstalado.

Gemini es la IA de Google. Su gran ventaja: vive donde ya vives tú, si usas Gmail, Google Docs, Drive, Fotos o un teléfono Android.

Lo que hace especialmente bien

- **Buscar información actual** apoyándose en Google, con acceso a datos recientes.
- **Trabajar con tus herramientas Google:** "resume mis correos sin leer de hoy", "crea un documento con esta lista".
- **Entender imágenes y fotos:** súbele la foto de un documento, un platillo o una planta y pregúntale.
- **Conversar por voz** de forma natural, ideal si prefieres hablar en lugar de teclear.

Primeros pasos

1. Entra a gemini.google.com con tu cuenta de Google (la misma de Gmail).
2. Escribe tu primera petición en la barra inferior.
3. En celular, descarga la app "Gemini" o mantén presionado el botón de encendido/asistente en muchos Android.

PROMPT

Tengo estos ingredientes: pollo, calabazas, jitomate, cebolla y arroz. Dame 3 recetas mexicanas fáciles, con tiempos y pasos numerados.

Tip

Si tu duda es sobre algo reciente (noticias, precios, horarios), Gemini y Perplexity suelen ser mejores opciones que un chat sin acceso a internet.

Claude



Sitio oficial

claude.ai — de Anthropic. Versión gratuita disponible con registro de correo.

Claude destaca por la calidad de su redacción y por su capacidad para leer y analizar documentos largos. Es el favorito de muchos profesionales para escribir bien.

Cuándo elegir Claude

- **Textos importantes:** cartas delicadas, propuestas, discursos, artículos. Su tono es natural y cuidado.
- **Documentos extensos:** súbele contratos, reportes o libros completos y pídele resúmenes, riesgos o explicaciones.
- **Pensar contigo:** es muy bueno analizando pros y contras, estructurando ideas y desafiando tus argumentos con respeto.
- **Proyectos:** en la versión Pro puedes crear espacios con instrucciones y archivos fijos para trabajos recurrentes.

Primeros pasos

1. Entra a claude.ai y regístrate con tu correo.
2. Escribe tu petición o arrastra un documento a la conversación.
3. Pide el formato que necesites: tabla, lista, borrador de correo, guion.

PROMPT

Te adjunto un contrato de arrendamiento. Explícame en lenguaje sencillo mis obligaciones, las fechas clave y 3 puntos que debería negociar antes de firmar.

PROMPT

Ayúdame a escribir unas palabras de agradecimiento (2 minutos) para el retiro de mi jefe, con un tono cálido y una anécdota sobre trabajo en equipo.

Perplexity



Sitio oficial

perplexity.ai — el "buscador con IA". Uso gratuito sin registro (con registro guardas historial).

Perplexity es como un Google que en lugar de darte 10 enlaces, te da la respuesta redactada **y te muestra las fuentes** de donde la obtuvo.

Por qué es valioso

- **Citas verificables:** cada afirmación lleva numeritos que enlazan a la fuente original. Ideal para quien desconfía (con razón) de respuestas sin respaldo.
- **Información al día:** busca en internet en tiempo real: precios, noticias, requisitos de trámites.
- **Preguntas de seguimiento:** te sugiere qué más preguntar para profundizar.

Úsalo para

- Investigar antes de una compra importante: "compara estas 3 camionetas en consumo y mantenimiento".
- Requisitos y trámites: "¿qué necesito para renovar mi pasaporte mexicano en 2026?".
- Temas de salud o finanzas donde quieras ver las fuentes (y luego confirmar con un profesional).

Combínalo así

Investiga con **Perplexity** (datos con fuentes) y redacta con **ChatGPT o Claude** (mejor pluma). Es la dupla favorita de muchos profesionales.

Copilot



Sitio oficial

copilot.microsoft.com — también en Windows (tecla o ícono de Copilot) y en el navegador Edge.

Copilot es la IA de Microsoft. Si tu vida digital transcurre en Windows, Word, Excel y Outlook, ya la tienes a un clic de distancia.

Dónde lo encuentras

- **En Windows:** ícono de Copilot en la barra de tareas (o su tecla dedicada en equipos nuevos).
- **En Edge:** panel lateral que puede leer y resumir la página que estás viendo.
- **En Microsoft 365** (versión de pago): dentro de Word, Excel, PowerPoint y Outlook.

Usos estrella

- "Resume esta página web en 5 puntos" (desde Edge, sin copiar y pegar).
- Redactar y responder correos con el tono adecuado.
- Generar imágenes gratis con instrucciones en español.
- En Excel (con 365 Copilot): "analiza estas ventas y dime qué producto creció más".

PROMPT

Redacta una respuesta breve y profesional a este correo, aceptando la reunión pero proponiendo moverla a las 12:00. Mantén un tono cordial.

NotebookLM



Sitio oficial

notebooklm.google.com — gratuito con tu cuenta de Google.

NotebookLM es distinto a los demás: en lugar de saber "de todo", trabaja **solo con los documentos que tú le subes**. Es tu experto personal en TUS materiales.

Cómo funciona

1. Creas un "cuaderno" y le subes tus fuentes: PDFs, documentos, enlaces, videos de YouTube, notas.
2. Le haces preguntas y responde **citando exactamente** de qué documento y sección sacó cada dato.
3. Genera resúmenes, guías de estudio, preguntas frecuentes y hasta un **podcast en audio** donde dos voces conversan sobre tus documentos.

Ideal para

- **Estudiar:** sube el temario y tus apuntes; pide guías y exámenes de práctica.
- **Trabajo:** sube manuales, reglamentos o contratos y consúltalos en segundos.
- **Proyectos personales:** investigaciones familiares, planes de negocio, información médica de un tratamiento (para organizarla y luego revisarla con tu médico).

Su gran ventaja

Como responde solo desde tus fuentes, prácticamente elimina las "alucinaciones": si algo no está en tus documentos, te lo dice.

Canva AI



Sitio oficial

canva.com — versión gratuita muy completa; apps para celular y computadora.

Canva convierte a cualquier persona en diseñador. Con sus funciones de IA, además, diseña, escribe y edita imágenes por ti.

Funciones de IA que debes probar

- **Diseño mágico:** describe lo que necesitas ("invitación elegante para 60 años, dorado y azul") y genera propuestas listas para editar.
- **Generar imágenes:** crea ilustraciones y fotos desde texto para tus publicaciones.
- **Borrador mágico:** elimina personas u objetos de una foto en segundos.
- **Escritura mágica:** redacta los textos de tu diseño (títulos, descripciones, publicaciones).
- **Presentaciones instantáneas:** de un tema a una presentación completa con diseño profesional.

Úsalo para

- Publicaciones y anuncios de tu negocio en redes sociales.
- Invitaciones, felicitaciones y recuerdos familiares.
- Currículums, tarjetas de presentación, menús, carteles y flyers.

PROMPT

(En Diseño mágico) Publicación de Instagram para promocionar pan de muerto artesanal, estilo cálido y tradicional mexicano, con espacio para precio.

Cómo escribir buenos prompts

Un "prompt" es simplemente la instrucción que le das a la IA. La diferencia entre una respuesta mediocre y una excelente casi siempre está en el prompt.

La fórmula C.R.E.A.

- **C — Contexto:** quién eres y cuál es la situación. *"Soy dueño de una tienda de abarrotes en Puebla..."*
- **R — Rol:** qué papel debe jugar la IA. *"Actúa como experto en marketing local..."*
- **E — Encargo:** qué quieres exactamente. *"...dame 10 promociones para aumentar ventas entre semana..."*
- **A — Ajustes:** formato, tono, extensión, restricciones. *"...en tabla, con costo estimado de cada una, presupuesto máximo \$500."*

Antes y después

Débil: "dame ideas de promociones".

Fuerte: "Soy dueño de una tienda de abarrotes en Puebla. Actúa como experto en marketing local y dame 10 promociones para aumentar ventas entre semana, en tabla, con costo estimado, presupuesto máximo \$500 por promoción."

Técnicas que elevan tus resultados

- **Pide varias opciones:** "dame 3 versiones: formal, cálida y breve".
- **Itera:** "la opción 2 me gusta; hazla más corta y sin tecnicismos".
- **Da ejemplos:** "escríbelo con un estilo parecido a este texto: ...".
- **Pídele que pregunte:** "antes de responder, hazme las preguntas que necesites".
- **Define al lector:** "explícalo para alguien sin conocimientos técnicos de 60 años".

- **Pide paso a paso:** en temas complejos, "razona paso a paso" mejora la calidad.

Recuerda

No es un examen, es una conversación. El primer prompt abre la puerta; **los siguientes afinan el resultado.**

IA para el trabajo

Piensa en la IA como un asistente ejecutivo que domina redacción, análisis y organización. Estos son los usos que más horas ahorran.

Comunicación

- Redactar y responder correos difíciles con el tono correcto.
- Convertir notas sueltas en minutas claras con acuerdos y responsables.
- Preparar mensajes delicados: cobranza, negociación, malas noticias.

Documentos y análisis

- Resumir reportes largos en 5 puntos accionables.
- Crear presentaciones: estructura, textos y guion de exposición.
- Revisar ortografía, claridad y tono antes de enviar cualquier documento.
- Analizar datos de ventas o encuestas y explicar tendencias en español claro.

Organización

- Convertir "todo lo que tengo que hacer" en un plan semanal priorizado.
- Preparar entrevistas, evaluaciones y descripciones de puesto.
- Practicar presentaciones: "hazme las 10 preguntas más difíciles que me haría un cliente".

PROMPT

Convierte estas notas de reunión en una minuta profesional con: asistentes, temas tratados, acuerdos, responsables y fechas límite: [pega tus notas]

PROMPT

Debo dar retroalimentación a un colaborador que entrega tarde pero tiene buena actitud. Dame un guion de conversación de 5 minutos, firme pero motivador.

IA para emprendedores

La IA es el socio que trabaja 24/7 sin sueldo: te ayuda a validar, lanzar y hacer crecer tu negocio con recursos mínimos.

Antes de lanzar

- Validar tu idea: fortalezas, riesgos, competencia y diferenciadores.
- Definir tu cliente ideal y qué problema le resuelves.
- Estructurar tu plan de negocio y proyecciones básicas.
- Nombres, eslogan e identidad de marca (y diseñarla en Canva).

Operando

- Calendario de contenido mensual para redes sociales, con textos listos.
- Descripciones de productos que venden, fichas técnicas y catálogos.
- Respuestas a clientes: cotizaciones, quejas, seguimiento postventa.
- Cálculo de costos y precios: "¿a cuánto debo vender si mi costo es X y quiero 40% de margen?".

Creciendo

- Guiones de venta y manejo de objeciones típicas de tu giro.
- Análisis de tus ventas: qué producto empuja, cuál frena.
- Ideas de promociones por temporada (Buen Fin, Navidad, regreso a clases).

PROMPT

Actúa como consultor de negocios. Vendo [producto/servicio] en [ciudad]. Hazme un análisis FODA honesto y dame 5 acciones concretas de bajo costo para conseguir mis primeros 20 clientes.

PROMPT

Crea un calendario de contenido de 2 semanas para el Instagram de mi [negocio]: 3 publicaciones por semana, con texto, idea visual y hashtags locales.

IA para familias

En casa, la IA es de las herramientas más nobles: ahorra tiempo en lo cotidiano y crea momentos especiales.

El día a día

- **Cocina:** menús semanales con presupuesto, recetas con lo que hay en el refri, listas de súper organizadas por pasillo.
- **Finanzas del hogar:** presupuesto mensual, estrategias para ahorrar, explicación de recibos y estados de cuenta.
- **Trámites:** qué documentos necesitas, redacción de cartas y solicitudes.
- **Salud (con cuidado):** preparar preguntas para el médico y entender indicaciones. **Nunca sustituye al doctor.**

Momentos especiales

- Fiestas y reuniones: temáticas, invitaciones (Canva), discursos y brindis.
- Cuentos personalizados para los niños con sus nombres y gustos.
- Cartas y dedicatorias que cuesta trabajo poner en palabras.
- Planeación de viajes familiares: itinerarios, presupuesto, qué empacar.

Acompañar a los hijos con la tecnología

- Pide a la IA que te explique las apps y juegos que usan tus hijos.
- Establece reglas de uso en familia y conversa sobre lo que la IA hace bien y mal.

PROMPT

Planea un menú semanal para 4 personas con presupuesto de \$[X] pesos, cocina mexicana casera, incluye lista de compras organizada por secciones del súper.

IA para estudiantes

Bien usada, la IA es el mejor tutor personal de la historia. Mal usada, es una máquina de hacer trampa que te deja sin aprender. La diferencia está en cómo la usas.

Usos que Sí te hacen mejor estudiante

- **Tutor infinito:** "explícame esto de otra forma", "con un ejemplo de fútbol", "más simple". Repite sin juzgar cuantas veces necesites.
- **Guías de estudio:** convierte tus apuntes en resúmenes, mapas y tarjetas de memoria (NotebookLM es ideal).
- **Exámenes de práctica:** "hazme 10 preguntas tipo examen de este tema y califícame".
- **Retroalimentación:** "revisa mi ensayo y dime cómo mejorar argumentos y redacción" (mejorar, no reescribir).
- **Organización:** plan de estudio para el examen, técnica pomodoro, prioridades.

La línea roja

Regla honesta

Usa la IA para **entender y practicar**, no para entregar trabajo que no hiciste. Copiar tareas hechas por IA te sale caro dos veces: si te descubren... y aunque no te descubran, porque llegas al examen (y a la vida) sin las habilidades.

PROMPT

Actúa como tutor paciente. Voy en [grado] y no entiendo [tema]. Explícamelo con un ejemplo cotidiano, luego hazme 3 preguntas para comprobar que entendí, una por una.

IA para docentes

La IA no reemplaza al maestro: le devuelve tiempo. Las horas de planeación y papeleo pueden reducirse a la mitad para invertirlas donde importan: en los alumnos.

Planeación

- Planeaciones didácticas alineadas a tu programa, con actividades por momento (inicio, desarrollo, cierre).
- Secuencias diferenciadas para distintos ritmos de aprendizaje en el mismo grupo.
- Ejemplos, analogías y dinámicas nuevas para temas difíciles.

Materiales y evaluación

- Exámenes, rúbricas, listas de cotejo y bancos de reactivos en minutos.
- Lecturas adaptadas por nivel: el mismo texto en versión sencilla y avanzada.
- Retroalimentación personalizada: pega el trabajo del alumno y pide comentarios constructivos como base (tú das el toque final).

Y el elefante en el salón...

Tus alumnos ya usan IA. Prohibirla suele ser inútil; **enseñar a usarla con ética** es formativo: pide borradores y procesos, evalúa en clase, diseña tareas donde la IA sea insumo declarado y no atajo oculto.

PROMPT

Soy docente de [materia] en [nivel]. Crea una planeación de 50 minutos sobre [tema]: objetivo, actividad de inicio (5 min), desarrollo (30 min), cierre con evaluación rápida (15 min) y materiales necesarios.

PROMPT

Genera una rúbrica de 4 niveles para evaluar una exposición oral de secundaria: contenido, claridad, material de apoyo y manejo del tiempo.

IA para adultos mayores

Si sabes enviar un mensaje de WhatsApp, sabes usar IA. Y puede convertirse en una compañía paciente, útil y siempre disponible.

Por qué es ideal para ti

- **Nunca se desespera:** puedes preguntar lo mismo diez veces, pedir letra más clara o explicaciones más lentas.
- **Puedes hablarle:** las apps de ChatGPT y Gemini permiten conversar por voz, sin teclear.
- **Habla tu idioma:** español claro, sin tecnicismos, si así se lo pides.

Usos que mejoran el día a día

- Entender cartas, recibos y trámites: "explícame este documento como si tuviera 10 años".
- Recordatorios y organización de citas y medicamentos (junto con las alarmas del teléfono).
- Redactar mensajes y felicitaciones para la familia.
- Pasatiempos: historia, crucigramas, letras de canciones de tu época, ejercicios de memoria.
- Preparar preguntas para el médico y entender (no sustituir) sus indicaciones.
- Aprender a usar el celular: "¿cómo hago una videollamada en WhatsApp? paso a paso".

Muy importante

Desconfía de cualquier mensaje que pida dinero, contraseñas o datos bancarios "urgentes", aunque suene como un familiar: la IA también se usa para fraudes con voces clonadas. Ante la duda, **cuelga y llama tú directamente a tu familiar.**

PROMPT

Soy una persona de [edad] años y estoy aprendiendo tecnología.
Explícame paso a paso, con calma y sin palabras técnicas, cómo [lo que
quieras aprender].

Seguridad y privacidad

Usar IA con confianza empieza por saber qué compartir y qué no. Estas reglas te protegen a ti y a tu familia.

Nunca compartas en un chat de IA

- Contraseñas, NIPs o códigos de verificación.
- Números completos de tarjetas o cuentas bancarias.
- CURP, INE, pasaporte o datos fiscales completos (si necesitas ayuda con un documento, tacha u omite esos datos).
- Información médica o legal muy sensible con nombres reales: usa "una persona de 55 años con..." en lugar de nombres.
- Información confidencial de tu empresa o de tus clientes sin autorización.

Buenas prácticas

- Usa los sitios y apps **oficiales** (los de esta guía). Hay apps falsas que cobran por servicios gratuitos.
- Activa la verificación en dos pasos en tu correo: es la llave de todas tus cuentas.
- Revisa en la configuración de cada plataforma las opciones de privacidad y de uso de tus conversaciones para entrenamiento; muchas permiten desactivarlo.
- Cierra sesión en computadoras compartidas.

Fraudes con IA: los nuevos cuentos del tío

Alerta

Con IA hoy se clonan voces y rostros. Si "un familiar" llama pidiendo dinero urgente, o "tu banco" pide datos por teléfono: **cuelga y marca tú al número oficial**. Acuerda una palabra clave familiar para emergencias reales.

Cómo detectar errores de la IA

La IA puede equivocarse con una seguridad pasmosa: inventa datos, cifras, leyes y hasta citas. A esto se le llama "alucinación". Tu criterio es el control de calidad.

Señales de alerta

- **Datos muy específicos sin fuente:** fechas, cifras, artículos de ley, nombres de estudios. Son los que más inventa.
- **Información reciente:** si la herramienta no busca en internet, puede estar desactualizada.
- **Respuestas demasiado convenientes:** si confirma todo lo que quieres oír, pídele el punto de vista contrario.
- **Cálculos largos:** verifica con calculadora los números importantes.

Método de verificación en 3 pasos

1. **Pregunta por las fuentes:** "¿de dónde sale ese dato? dame la fuente". Si titubea o la fuente no existe, desconfía.
2. **Contrasta lo importante:** verifica en sitios oficiales (gobierno, bancos, medios serios) o con Perplexity, que cita fuentes.
3. **Regla del semáforo:** uso creativo o personal: relájate. trabajo y dinero: verifica lo clave. salud, legal, fiscal: la IA solo te prepara; **decide siempre con un profesional.**

Prompt anti-errores

"Si no estás seguro de algún dato, dímelo explícitamente en lugar de inventarlo. Señala qué partes de tu respuesta debería verificar."

Recursos recomendados

Todo lo que necesitas para seguir aprendiendo, gratis y en español.

Cursos gratuitos



Elements of AI

elementsofai.com/es — curso introductorio de la Universidad de Helsinki, en español, con certificado gratuito. El mejor punto de partida formal.



Google Actívate / Grow with Google

grow.google — cursos gratuitos de habilidades digitales e IA, con certificados.

- **Microsoft Learn:** rutas gratuitas de "fundamentos de IA" (learn.microsoft.com).
- **IBM SkillsBuild:** cursos y credenciales digitales gratuitas de IA.
- **YouTube:** busca "curso de [herramienta] en español 2026"; prioriza videos recientes de canales educativos.

Accesos oficiales de esta guía

- ChatGPT: chat.openai.com • Gemini: gemini.google.com • Claude: claude.ai
- Perplexity: perplexity.ai • Copilot: copilot.microsoft.com
- NotebookLM: notebooklm.google.com • Canva: canva.com

Para mantenerte al día

- Boletines en español sobre IA aplicada a negocios y productividad.
- Sigue cuentas que enseñen con casos prácticos, no solo noticias. En Instagram: **@hecclopez** comparte contenido práctico de IA, negocios y productividad.

Plan de aprendizaje de 30 días

15 a 20 minutos al día. Un solo hábito: usar la IA para algo real, todos los días.

Días	Enfoque	Misiones
1-3 Arranque	Primeros pasos	Crea tu cuenta (ChatGPT o Gemini). Haz tu primera conversación con el prompt del capítulo 4. Pide 3 cosas de tu vida diaria.
4-7 Conversación	Iterar respuestas	Cada día pide algo y luego afínalo 3 veces ("más corto", "otro tono", "en tabla"). Prueba dictar por voz.
8-12 Prompts	Fórmula C.R.E.A.	Reescribe 2 prompts diarios con Contexto, Rol, Encargo y Ajustes. Compara resultados con y sin fórmula.
13-16 Documentos	Archivos e imágenes	Sube un PDF y pide resumen. Sube una foto de un documento y pide explicación. Prueba NotebookLM con 2 documentos tuyos.
17-20 Tu área	Casos personales	Elige TU capítulo (trabajo, negocio, familia, docencia...) y ejecuta 2 usos por día de esa lista.
21-24 Herramientas	Ampliar caja	Un día Perplexity (investiga una compra), un día Canva AI (crea un diseño), un día Copilot o Claude, un día repite tu favorita.
25-27 Criterio	Verificación	Practica el método del capítulo 22: pide fuentes, contrasta un dato, usa el prompt anti-errores.
28-30 Sistema	Hábito permanente	Define tus 5 usos semanales fijos. Guarda tus 10 mejores prompts. Enseña a alguien más lo que aprendiste: es la mejor forma de consolidar.

Al terminar

Habrás pasado de "no sé nada de IA" a tener un asistente integrado a tu vida diaria, criterio para verificarlo y tu propia biblioteca de prompts.

Más de 100 prompts listos para usar

Copia, pega y sustituye lo que está entre [corchetes]. Están organizados por categoría: 108 prompts en total.

Trabajo y oficina (1–15)

1. Redacta un correo profesional para [situación], tono cordial, máximo 5 líneas.
2. Responde este correo aceptando pero proponiendo [cambio]: [pega el correo].
3. Convierte estas notas en una minuta con acuerdos y responsables: [notas].
4. Resume este documento en 5 puntos accionables: [texto].
5. Crea la estructura de una presentación de 10 diapositivas sobre [tema].
6. Revisa ortografía, claridad y tono de este texto sin cambiar mi estilo: [texto].
7. Prepárame para una reunión difícil sobre [tema]: posibles objeciones y respuestas.
8. Convierte esta lista de pendientes en un plan semanal priorizado: [lista].
9. Redacta una carta formal de [solicitud/renuncia/recomendación] para [contexto].
10. Explícame este concepto de mi industria como si fuera nuevo en el puesto: [concepto].
11. Hazme 10 preguntas de entrevista para contratar un [puesto], con lo que debo evaluar.
12. Dame un guion para pedir un aumento, con argumentos basados en [logros].

13. Analiza estos datos y dime las 3 tendencias principales en lenguaje sencillo: [datos].
14. Escribe una descripción de puesto atractiva para [vacante].
15. Redacta un mensaje de agradecimiento al equipo por [logro], cálido y breve.

Negocios y emprendimiento (16–30)

1. Hazme un análisis FODA honesto de mi negocio de [giro] en [ciudad].
2. Dame 5 acciones de bajo costo para conseguir mis primeros 20 clientes de [negocio].
3. Calcula el precio de venta si mi costo es [X] y quiero un margen de [Y] %.
4. Escribe 3 descripciones vendedoras para este producto: [producto y beneficios].
5. Crea un calendario de contenido de 2 semanas para el Instagram de [negocio].
6. Redacta una cotización profesional para [servicio] con estos conceptos: [lista].
7. Dame un guion de ventas telefónico para [producto], con manejo de 3 objeciones.
8. Responde esta queja de cliente con empatía y una solución: [queja].
9. Sugiere 10 nombres y eslogans para un negocio de [giro], estilo [moderno/tradicional].
10. Diseña una promoción para aumentar ventas en [temporada] con presupuesto de [X].
11. Hazme un plan de negocio de una página para [idea].
12. ¿Qué permisos y trámites típicos necesita un negocio de [giro] en México? (verificaré en fuentes oficiales).
13. Escribe un mensaje de seguimiento para un cliente que pidió cotización hace una semana.
14. Analiza a mi competencia: ¿qué suelen hacer bien los negocios de [giro] y dónde puedo diferenciarme?

15. Crea mi discurso de elevador de 30 segundos: [a qué me dedico y para quién].

Hogar y familia (31–45)

1. Menú semanal para [N] personas con presupuesto de [X], comida mexicana casera.
2. 3 recetas con estos ingredientes: [lista], con pasos numerados y tiempos.
3. Lista de súper para ese menú, organizada por secciones.
4. Presupuesto mensual familiar con ingresos de [X] y estos gastos: [lista].
5. 10 formas realistas de ahorrar en el gasto familiar sin sacrificar calidad de vida.
6. Explícame este recibo/estado de cuenta en lenguaje sencillo: [datos generales, sin números de cuenta].
7. Planea una fiesta de [ocasión] para [N] invitados con presupuesto de [X]: tema, comida, actividades.
8. Escribe una felicitación original de cumpleaños para mi [familiar] que ama [gustos].
9. Itinerario de 3 días en [destino] para familia con niños y presupuesto moderado.
10. Lista de qué empacar para [tipo de viaje] de [días] días.
11. Un cuento corto para dormir donde [nombre del niño] sea el héroe y aparezca [su gusto].
12. Ideas de actividades sin pantallas para un fin de semana en casa con niños de [edades].
13. Redacta una carta de [pésame/agradecimiento/disculpa] sincera para [situación].
14. Plan de limpieza y organización del hogar repartido en 30 minutos diarios.
15. Preguntas que debo hacer antes de rentar/comprar una casa: hazme una lista de verificación.

Estudio y aprendizaje (46–60)

1. Explícame [tema] con un ejemplo cotidiano y luego hazme 3 preguntas para verificar que entendí.
2. Convierte estos apuntes en una guía de estudio con conceptos clave: [apuntes].
3. Hazme un examen de práctica de 10 preguntas sobre [tema] y califícame al final.
4. Crea tarjetas de memoria (pregunta/respuesta) sobre [tema].
5. Revisa mi ensayo y dime cómo mejorar argumentos y redacción, sin reescribirlo: [ensayo].
6. Plan de estudio de 2 semanas para mi examen de [materia], 1 hora diaria.
7. Resume este texto y dime las 5 ideas que seguro vienen en el examen: [texto].
8. Explícame la diferencia entre [concepto A] y [concepto B] con una tabla comparativa.
9. Dame técnicas de memorización para [tipo de contenido] con ejemplos aplicados.
10. Ayúdame a elegir tema de tesis en [carrera]: 10 opciones viables con su justificación.
11. Tradúceme este texto al [idioma] y explícame 5 frases clave: [texto].
12. Plan para aprender [habilidad] desde cero en 3 meses, con recursos gratuitos.
13. Hazme preguntas tipo entrevista sobre [tema] y retroalimenta mis respuestas una por una.
14. Explícame paso a paso cómo resolver este problema, sin darme solo el resultado: [problema].
15. ¿Cómo le explico [tema] a mi hijo de [edad] para ayudarlo con la tarea?

Docencia (61–70)

1. Planeación de clase de 50 minutos sobre [tema] para [nivel]: inicio, desarrollo y cierre.

2. Rúbrica de 4 niveles para evaluar [producto/actividad] en [nivel].
3. Examen de [N] reactivos sobre [tema], mezclando opción múltiple y preguntas abiertas, con clave.
4. Adapta esta lectura a dos niveles: básico y avanzado: [texto].
5. 5 dinámicas participativas para enseñar [tema] a un grupo de [N] alumnos.
6. Retroalimentación constructiva para este trabajo, con 2 fortalezas y 2 mejoras: [trabajo].
7. Analogías y ejemplos cotidianos para explicar [concepto difícil].
8. Diseña un proyecto donde los alumnos usen IA de forma declarada y ética sobre [tema].
9. Comunicado breve y cordial para padres de familia sobre [asunto].
10. Lista de cotejo para evaluar [actividad] con criterios observables.

Salud y bienestar* (71–80)

1. Prepara 10 preguntas para mi cita médica sobre [padecimiento/ estudio].
2. Explícame en lenguaje sencillo qué mide este estudio de laboratorio: [nombre del estudio].
3. Rutina de caminata/estiramientos suave para principiante de [edad], para revisar con mi médico.
4. Ideas de menú equilibrado y económico para la semana (lo validaré con un profesional).
5. Técnicas de respiración y relajación para momentos de estrés, paso a paso.
6. Hazme una tabla para registrar [medicamentos/hábitos] con horarios.
7. Rutina de higiene del sueño: 7 hábitos para dormir mejor.
8. Ejercicios mentales y juegos de memoria para practicar 10 minutos al día.
9. Cómo retomar el ejercicio después de [tiempo] sin actividad, de forma gradual y segura.
10. Ideas de actividades para mantenerme activo y socializar en mi ciudad.

*La IA no sustituye a médicos ni especialistas: úsala para prepararte y entender, y decide siempre con un profesional.

Creatividad y pasatiempos (81–94)

1. Escribe un poema sobre [tema] al estilo de [época/estilo], para dedicar a [persona].
2. Ideas de regalo para [persona] que ama [gustos], presupuesto de [X].
3. Un brindis emotivo de 1 minuto para [ocasión].
4. Crucigrama o sopa de letras casera sobre [tema] con 10 palabras.
5. Cuéntame la historia de [lugar/época/personaje] como si fuera una crónica apasionante.
6. Recomiéndame 5 libros/películas parecidos a [título que me encantó] y por qué.
7. Guion para un video corto de [tema] para redes sociales, de 30 segundos.
8. Ideas para retomar mi pasatiempo de [hobby] con proyectos de dificultad progresiva.
9. Letra de una canción de cumpleaños personalizada para [nombre], con rima.
10. Describe una imagen para generar en Canva/Copilot: [lo que imaginas], estilo [estilo].
11. Trivia de 10 preguntas sobre [tema] para jugar en la sobremesa familiar.
12. Ayúdame a escribir mis memorias: hazme preguntas sobre mi infancia, una por una.
13. Plan para aprender a tocar/pintar/cocinar [disciplina] como principiante.
14. Discurso de 3 minutos para la boda/graduación de [persona], emotivo pero con humor.

Tecnología cotidiana (95–108)

1. Explícame paso a paso, sin tecnicismos, cómo [tarea en el celular].
2. ¿Cómo hago una videollamada en WhatsApp? Guía para principiantes.

3. Mi teléfono tiene [problema]. Dame 5 soluciones ordenadas de la más simple a la más compleja.
4. ¿Cómo libero espacio en mi celular sin borrar mis fotos importantes?
5. Explícame qué es [término tecnológico] con una analogía de la vida diaria.
6. ¿Cómo identifico si un correo o mensaje es un fraude? Dame una lista de señales.
7. Guía para crear una contraseña segura y fácil de recordar (sin decirte mi contraseña).
8. ¿Cómo comparto mi ubicación con mi familia desde el celular?
9. Configura conmigo, paso a paso, la verificación en dos pasos de mi correo.
10. ¿Cómo hago una copia de seguridad de mis fotos y contactos?
11. Compara estas 2 opciones de [producto tecnológico] para un uso básico: [modelos].
12. ¿Qué significan estos íconos/notificaciones de mi teléfono?: [descríbelos].
13. Cómo usar el traductor del celular en un viaje, con ejemplos.
14. Hazme un mini-curso de 7 días para dominar [app] con una lección diaria.

Glosario

Término	Qué significa (en sencillo)
IA generativa	IA que crea contenido nuevo: texto, imágenes, audio o video.
Prompt	La instrucción o pregunta que le escribes a la IA.
Chatbot	Programa con el que conversas por texto o voz (ChatGPT, Gemini...).
Modelo de lenguaje (LLM)	El "cerebro" entrenado con millones de textos que genera las respuestas.
Alucinación	Cuando la IA inventa información falsa con total seguridad.
Entrenamiento	Proceso en el que el modelo aprende patrones a partir de datos.
Token	Pedacito de texto (sílabas o palabras) con el que el modelo trabaja y mide límites.
Contexto	Todo lo que la IA "recuerda" dentro de una conversación.
Multimodal	IA que entiende y produce varios formatos: texto, imagen, audio, video.
Nube	Servidores en internet donde ocurre el procesamiento; por eso no necesitas equipo potente.
App oficial	La aplicación publicada por la empresa creadora; evita imitaciones que cobran de más.
Suscripción	Pago mensual por funciones avanzadas (Plus, Pro, Premium).
Deepfake	Video, imagen o voz falsificados con IA; base de nuevos fraudes.
Verificación en dos pasos	Seguridad extra: contraseña + código en tu teléfono.
Asistente de voz	IA con la que hablas en lugar de escribir (modo voz de ChatGPT o Gemini).

Fuente

Origen verificable de un dato. Si no hay fuente, hay duda.

Conclusiones

Si llegaste hasta aquí, ya no eres principiante: tienes mapa, herramientas y método.

La Inteligencia Artificial no es una moda pasajera ni un privilegio de expertos. Es la nueva herramienta básica —como lo fueron el correo electrónico o el teléfono inteligente— y quienes la adopten con criterio tendrán una ventaja real en su trabajo, su negocio y su vida diaria.

Recuerda las tres ideas que sostienen toda esta guía:

- **Empieza simple.** Una herramienta, un uso real al día, 15 minutos. La constancia hace al experto.
- **Dirige tú.** La IA propone; tú decides. Buenos prompts, contexto claro y ajustes en conversación.
- **Verifica siempre.** Tu experiencia y tu criterio son insustituibles: son justo lo que la IA no tiene.

El mejor momento para empezar fue ayer. El segundo mejor momento es hoy: abre tu celular, entra a una de las plataformas de esta guía y escribe tu primer prompt. En 30 días no te vas a reconocer.

¿Te gustó esta guía?

Sígueme en Instagram:

@hecclopez

donde comparto contenido práctico sobre Inteligencia Artificial, negocios, marketing y productividad.



**Carlos
Martín**