GUÍA 002 · GRATIS

TU PRIMER DÍA CON IA

Por dónde empezar sin perderte, con el plan gratis.

AL TERMINAR TENDRÁS

- Tu IA instalada en la computadora.
- Tres proyectos, uno por tema, con instrucciones.
- Tus primeras preguntas contestadas.
- Una tarea de tu día hecha con la IA, y comprobada.



ENDER LÓPEZ ENDERLOPEZ.COM

GUÍA GRATUITA

? LA IDEA

Elige una sola IA, ordénala en proyectos antes de tu primer chat, pregúntale todo lo que te da pena preguntar y haz con ella una tarea pequeña de tu día. Con el plan gratis alcanza para todo.

A todos nos da pena preguntar lo básico. Con la IA no hace falta: no se cansa de explicarte lo mismo y no se ríe de ninguna pregunta. Lo que sí hace falta es empezar ordenado, porque el problema de casi todos al empezar no es la IA: son treinta chats sueltos donde ya no encuentras nada.

1 ELIGE UNA SOLA

Hoy las dos mejores son **Claude** y **ChatGPT**. No uses las dos a la vez: es la forma más rápida de sentir que no entiendes nada.

- **Si lo que más quieres es crear imágenes**, empieza con **ChatGPT**. Hoy crea las mejores imágenes.
- **Para todo lo demás**, empieza con **Claude**. Es la que usamos en esta guía.

Para comparar con calma: enderlopez.com/guias/chatgpt-o-claude

2 CREA TU CUENTA E INSTALA LA APP

- Entra a **claude.ai** y toca **Continuar con Google** (o con Apple, o con tu correo).
- Descarga la app de computadora en **claude.com/download**. Es gratis, para Mac y para Windows.
- Ábrela y entra con la misma cuenta.

En ChatGPT es igual: la cuenta se crea en **chatgpt.com** y la app está en la tienda de tu computadora o de tu teléfono.

Qué hacer con esto: usa la app de computadora para trabajar y la del teléfono para preguntas rápidas. Es la misma cuenta, así que tus chats están en las dos.

3 ORDÉNATE ANTES DE TU PRIMER CHAT

Un **proyecto** es una carpeta para un tema. Dentro guardas los chats de ese tema, y le das instrucciones que la IA sigue en todos esos chats sin que se las repitas. Con el plan gratis de Claude puedes tener hasta cinco. Empieza con tres: **Trabajo**, **Casa** y **Aprender IA**.

- En el menú de la izquierda entra a **Proyectos** y toca **+ Nuevo proyecto**.
- Ponle el nombre del tema y créalo.
- Toca **Establecer instrucciones del proyecto**, pega este texto, cambia lo que va entre corchetes y toca **Guardar instrucciones**.

PROMPT 1 · LAS INSTRUCCIONES DEL PROYECTO · TOCA EL ICONO PARA COPIARLO EN LA WEB

Este proyecto es para **[el tema: mi trabajo, mi casa, lo que estoy aprendiendo]**.
Sobre mí: **[a qué te dedicas, en una frase]**.
Cómo quiero que me respondas:
1. En español sencillo, sin palabras técnicas. Si usas una, explícala en la misma frase.
2. Corto primero. Si quiero más, te lo pido.
3. Si te falta información para responder sobre mi caso, pregúntame antes. Una pregunta a la vez.

Descarga las instrucciones (.md) · arrástralo a un chat nuevo. Desde la guía web

En ChatGPT los proyectos también son gratis: crea uno en el menú de la izquierda y pon el mismo texto en las instrucciones del proyecto (los tres puntos del proyecto).

LA REGLA QUE NADIE TE DICE

Un tema, un chat, dentro de su proyecto. Si cambias de tema, abre un chat nuevo en el proyecto que toca.

4 PREGÚNTALE LO QUE TE DA PENA

Abre un chat en **Aprender IA** y pega esto:

PROMPT 2 · TOCA EL ICONO PARA COPIARLO EN LA WEB

Es mi primera vez usando IA y tengo preguntas que me da pena hacer. Respóndelas corto, sin palabras técnicas:

1. ¿Qué cosas te puedo pedir y qué cosas no sabes hacer?
2. ¿Te puedes equivocar? ¿Cómo me doy cuenta?
3. ¿Qué cosas no debería escribirte nunca?

Así respondió Claude (recortado donde ves "(...)"):

No tienes por qué tener pena, son las preguntas correctas.

(...)

No puedo, o no bien:

- Saber lo que pasó hoy o esta hora, si no tengo una herramienta para buscarlo.
- Ver tu vida: no sé quién eres ni qué te pasa si no me lo cuentas.

(...)

2. ¿Me puedo equivocar? ¿Cómo te das cuenta?

Sí, y a veces lo digo con mucha seguridad aunque esté mal.

(...)

3. ¿Qué no debes escribirme nunca?

- Contraseñas.
- Números de tarjeta o de cuenta del banco.
- Códigos que te llegan por mensaje.
- Tu documento de identidad completo.
- Secretos de tu trabajo o datos de otras personas que no te dieron permiso de compartir.

Si necesitas ayuda con algo que tiene esos datos, cámbialos por letras o números inventados, y yo te ayudo igual.

Qué hacer con esto: sigue preguntando lo que se te ocurra, aunque te parezca básico. Ese chat es para eso.

5 TU PRIMERA TAREA, Y COMPRUÉBALA

Abre un chat en **Trabajo** o en **Casa** y pega esto:

PROMPT 3 · TOCA EL ICONO PARA COPIARLO EN LA WEB

Quiero hacer contigo una tarea pequeña de mi día, de 5 minutos. Hazme 2 preguntas sobre mi día, una por una, y con lo que te diga propón una tarea y hazla conmigo paso a paso.

Lo probamos con alguien que trabaja en una tienda de ropa. La IA preguntó qué le quitaba tiempo hoy. Le contestamos: "Hoy es lunes y tengo que hacer el pedido de mercancía. Siempre se me olvida algo y después faltan tallas." Preguntó cómo lo llevaba ("en una libreta") y propuso esto:

> Te propongo esto, que cabe en 5 minutos: **una hoja de revisión para tu libreta**, con los pasos fijos para que no se te olvide nada al hacer el pedido, sobre todo las tallas.

Dos preguntas después (qué ropa vende y qué tallas) le dio la hoja, lista para copiar en la libreta cada lunes. Ahora lo más importante del día. Cuando te dé un número o un dato, pregúntale:

PROMPT 4 · TOCA EL ICONO PARA COPIARLO EN LA WEB

¿Qué parte de tu respuesta debería comprobar yo antes de usarla?

Le preguntamos cuántas camisetas de cada talla vende una tienda pequeña. Dio porcentajes muy seguros. Con esta pregunta, contestó:

> Casi todo, porque los porcentajes son una idea aproximada mía, no salen de un estudio ni de datos de tu tienda.
>
> (...)
>
> Si me dices lo que vendiste la semana pasada por talla, hacemos el cálculo con tus datos en vez de con los míos.

Qué hacer con esto: la IA a veces dice cosas inventadas con mucha seguridad. Esta pregunta te dice qué partes revisar tú.

✓ LO QUE VIENE DESPUÉS

Conectar tu correo y tus documentos, que la IA use el navegador por ti, Claude Code y Codex, las skills. Todo eso llega, pero de uno en uno. Cuando lo de hoy te salga solo, sigues.

- Tu IA instalada en la computadora.
- Tres proyectos, uno por tema, con instrucciones.
- Tus primeras preguntas contestadas.
- Una tarea de tu día hecha con la IA, y comprobada.

UNA REGLA PARA QUEDARTE

No hay pregunta tonta para la IA. Pero sí hay respuestas que tienes que comprobar.