

25 prompts para usar la IA en tu vida real.

Los prompts que de verdad aportan valor — en español, para gente normal, sin palabras raras. No necesitas saber nada de tecnología: si sabes usar WhatsApp, puedes usar esto.

Cómo usar este pack

Cada prompt funciona en ChatGPT, Claude o Gemini (la versión gratuita sirve). Copia el que necesites, cambia lo que está entre corchetes [] por tu caso real, y pégalo. Entre más detalle le des, mejor te responde. No tienes que usarlos todos hoy — elige uno, pruébalo con algo real de tu semana, y ve cómo te va.

Aprende y entiende cualquier cosa

01 El profesor paciente

Cuándo usarlo: Cuando algo te suena complicado y quieres entenderlo de verdad.

Explícame [tema] como si tuviera 12 años, con un ejemplo de la vida diaria. Después hazme 3 preguntas para ver si de verdad lo entendí, y corrígeme si me equivoco.

02 Resume esto por mí

Cuándo usarlo: Cuando te llega un texto largo y no tienes tiempo de leerlo todo.

Te voy a pegar un texto largo. Dame: las 3 ideas más importantes, qué tengo que hacer con esta información, y qué me conviene ignorar. [pega el texto]

03 Las 3 opciones

Cuándo usarlo: Cuando no sabes por dónde empezar con algo nuevo.

Actúa como experto en [tema]. Explícame las 3 formas más comunes de [lo que quieres lograr], con las ventajas y desventajas de cada una, en lenguaje simple.

04 Decodifica lo complicado

Cuándo usarlo: Contratos, pólizas, términos y condiciones, cartas del banco.

Traduce este documento a español simple, sin palabras técnicas. Dime qué significa para mí en la práctica y si hay algo a lo que deba poner atención antes de firmar o aceptar. [pega el documento]

Trabaja mejor y más rápido

05 Prioriza tu día

Cuándo usarlo: Cuando tienes mil pendientes y no sabes por dónde empezar.

Estos son todos mis pendientes de hoy: [lista]. Ayúdame a ordenarlos: qué hacer primero, qué puede esperar, y qué puedo eliminar o pedirle a alguien más. Explícame por qué.

06 Resume tu junta

Cuándo usarlo: Al salir de una reunión, para que nada se te olvide.

Te voy a pegar mis notas de una reunión. Dame: los acuerdos, quién quedó responsable de qué, y las fechas límite. Todo en una lista clara. [pega tus notas]

07 Prepara una conversación difícil

Cuándo usarlo: Antes de hablar con alguien de un tema que te pone nervioso.

Tengo que hablar con [persona] sobre [tema] y me da nervios. Ayúdame a preparar qué decir para ser claro y firme sin sonar agresivo. Dame 2 formas distintas de empezar.

08 Correo en 30 segundos

Cuándo usarlo: Cuando tienes que escribir un correo y no quieres darle vueltas.

Escríbeme un correo para [persona] sobre [tema]. Tono: profesional pero cercano. Máximo 5 líneas. Que quede claro qué necesito y para cuándo.

09 Convierte una idea en un plan

Cuándo usarlo: Cuando tienes algo grande enfrente y te abruma.

Tengo esta idea o tarea grande: [describela]. Divídemela en pasos pequeños y concretos, en orden, para que sepa exactamente por dónde empezar hoy.

Cuida y haz crecer tu dinero

10 Ordena tus gastos

Cuándo usarlo: Cuando sientes que el dinero se te va y no sabes en qué.

Gano [cantidad] al mes y estos son mis gastos: [lista]. Ayúdame a ver en qué se me va el dinero, dónde puedo recortar sin sufrir, y cuánto podría ahorrar de forma realista.

11 Menú de la semana con presupuesto

Cuándo usarlo: El domingo, para no improvisar la comida toda la semana.

Arma un menú para [número] personas para toda la semana con máximo [presupuesto]. Comida sencilla y rica. Al final dame la lista del súper organizada por pasillo.

12 Negocia mejor

Cuándo usarlo: Antes de pedir un aumento, negociar renta, un precio o una deuda.

Voy a negociar [renta / sueldo / precio / deuda]. Dame los 3 argumentos más fuertes que puedo usar, qué NO debería decir, y una frase para abrir la conversación con seguridad.

13 Las preguntas antes de gastar

Cuándo usarlo: Antes de una compra o decisión grande de dinero.

Estoy pensando en [comprar algo / pedir un préstamo / gastar en X]. Hazme las preguntas que un asesor honesto me haría antes de decidir, una por una, para ver si de verdad es buena idea. No decidas por mí, solo ayúdame a pensarlo bien.

Escribe y comunica sin trabarte

14 Rompe la página en blanco

Cuándo usarlo: Cuando tienes que escribir algo y no sabes cómo empezar.

Tengo que escribir [qué] pero no sé por dónde empezar. Dame un esquema de puntos y 3 formas distintas de arrancar el primer párrafo.

15 Mejora lo que escribiste

Cuándo usarlo: Cuando ya escribiste algo pero no te termina de convencer.

Te pego un texto. Mejóralo para que suene más claro y natural, sin palabras rebuscadas, que se entienda a la primera. No cambies mi mensaje ni mi estilo.
[pega tu texto]

16 Tu presentación o bio

Cuándo usarlo: Para LinkedIn, Instagram, o presentarte en una junta.

Escríbeme una presentación corta de mí para [dónde]. Esto es lo que hago: [describelo]. Que suene humano y seguro, no presumido. Dame 2 versiones.

17 Responde un mensaje incómodo

Cuándo usarlo: Cuando te llega un mensaje que no sabes cómo contestar.

Me llegó este mensaje y no sé qué responder: [pégalo]. Ayúdame a contestar de forma amable pero firme, sin quedar mal ni ceder de más.

Ordena tu vida y decide mejor

18 Sal de la indecisión

Cuándo usarlo: Cuando llevas días atorado entre dos opciones.

Llevo días sin poder decidir entre [opción A] y [opción B]. Hazme preguntas una por una para entender qué es lo que de verdad me importa, y ayúdame a ver con claridad. No decidas por mí.

19 Un plan para tu meta

Cuándo usarlo: Cuando tienes una meta pero no un camino.

Mi meta es [meta] y quiero lograrla en [tiempo]. Créame un plan realista por semanas, con qué hacer cada una, asumiendo que soy principiante total.

20 Desahógate y ordena tus ideas

Cuándo usarlo: Cuando traes muchas cosas en la cabeza y todo se siente pesado.

Te voy a escribir todo lo que traigo en la cabeza, sin orden. Ayúdame a organizarlo: qué es urgente, qué es un pendiente, qué es solo una preocupación, y qué puedo soltar. [escribe todo]

21 El regalo perfecto

Cuándo usarlo: Cuando no sabes qué regalar y no quieres batallar.

Necesito un regalo para [persona], que le gusta [gustos], con presupuesto de [cantidad]. Dame 5 ideas concretas y dónde puedo conseguirlas.

Meta-trucos: sácale el jugo de verdad

22 Que la IA te pregunte primero

Cuándo usarlo: Cuando quieres la mejor respuesta posible, no una genérica.

Antes de responder, hazme todas las preguntas que necesites para darme la mejor respuesta posible.

23 Pídele que se explique

Cuándo usarlo: Cuando una respuesta te suena rara o quieres estar seguro.

¿Por qué me diste esa respuesta? ¿Qué información usaste y qué podría estar faltando?

24 El formato que tú quieras

Cuándo usarlo: Para recibir la información como más te sirve.

Dame esta información como [tabla / lista de pasos / mensaje de WhatsApp / resumen de 3 líneas].

25 Que recuerde tu situación

Cuándo usarlo: Al inicio de una conversación, para que todo lo demás salga a tu medida.

Recuerda esto durante toda nuestra conversación: [tu situación]. Toma esto en cuenta en todo lo que me respondas de aquí en adelante.

Un último consejo

El secreto no es tener muchos prompts — es usar uno bien. Escoge el que más te sirva hoy, pruébalo con algo real, y si la respuesta viene muy general, pídele que profundice. Cada semana te mando algo nuevo como esto por correo. Nos leemos.

— Stephano