

GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

GUÍA FÁCIL Y COMPLETA PARA APRENDER A USAR CHATGPT

Aprender a Usar ChatGPT:

¿Nunca has usado ChatGPT y no sabes por dónde empezar? ¿No eres muy de informática, pero te gustaría aprender? Entonces esta guía es para ti.

Aquí encontrarás explicaciones claras, ejemplos sencillos y trucos prácticos para sacarle partido a ChatGPT desde el primer día, **sin tecnicismos ni complicaciones**.

No hace falta ser experto. Solo necesitas ganas de probar. Vamos paso a paso. ¡Empezamos!



Contenido

🌐 Capítulo 1: ¿Qué es ChatGPT y para qué sirve?	2
🌀 Capítulo 2: ¿Cómo empiezo a usar ChatGPT?	5
🔑 Capítulo 3: ¿Qué tipo de cosas puedo preguntarle?	8
📝 Capítulo 4: Cómo escribir buenas preguntas para obtener mejores respuestas	10
🔧 Capítulo 5: Cómo mejorar las respuestas que te da ChatGPT.....	12
🕒 Capítulo 6: ¿Qué versiones de ChatGPT existen y cuál debería usar?.....	15
🛡️ Capítulo 7: Buenos hábitos y precauciones al usar ChatGPT.....	18
💡 Capítulo 8: ¿Qué puedo hacer con ChatGPT? Casos prácticos para inspirarte	20
Conclusión.....	22



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

Capítulo 1: ¿Qué es ChatGPT y para qué sirve?

Entender qué es ChatGPT con palabras sencillas, para que cualquiera —aunque no tenga conocimientos técnicos— pueda hacerse una idea clara y se anime a probarlo.

¿Qué es ChatGPT?

ChatGPT es una inteligencia artificial que puedes usar como si estuvieras hablando con una persona por escrito. Le haces preguntas o le pides cosas por mensaje, y te responde **de forma clara, rápida y personalizada**.

Imagina tener a tu lado alguien que:

- Te ayuda a escribir textos
- Te explica cosas que no entiendes
- Te da ideas cuando no sabes por dónde empezar
- Te organiza tareas, resúmenes, o incluso recetas
- Y que no se cansa nunca de ayudarte

Eso es ChatGPT. Una herramienta que **piensa contigo** y te ayuda a resolver cosas del día a día.

¿Y por qué “GPT”?

No hace falta saberlo, pero por si tienes curiosidad:

GPT significa *Generative Pre-trained Transformer*, que básicamente es el tipo de inteligencia artificial que usa. Pero tranquilo, no necesitas entender eso para usarla. Lo importante es que está diseñada para **hablar contigo como un asistente inteligente**.

¿Para qué sirve ChatGPT?

Aquí tienes una tabla sencilla con ejemplos reales de uso:



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

 ¿Para qué lo puedes usar?	 Ejemplo práctico
Entender algo que no sabes	“Explícame qué es la inflación como si tuviera 10 años”
Escribir textos más fácilmente	“Hazme un mensaje de WhatsApp educado para rechazar un plan”
Organizar tu día o tus tareas	“Ayúdame a hacer una lista de cosas para organizar una mudanza”
Estudiar o repasar temas	“Hazme 5 preguntas tipo test sobre historia de España”
Crear contenido para redes sociales	“Dame ideas para un reel si soy peluquero”
Inspirarte o desbloquearte	“Dame ideas para un regalo especial por menos de 20 euros”
Corregir y mejorar textos	“Corrige este correo y hazlo sonar más profesional”
Planificar eventos o actividades	“Organiza una fiesta sorpresa para mi madre con poco presupuesto”
Ahorrar tiempo en tareas repetitivas	“Escribe 5 respuestas posibles a una reseña positiva en Google”
Mejorar tu currículum o perfil laboral	“Revisa mi CV y hazlo más atractivo para un trabajo de oficina”
Traducir o adaptar mensajes	“Traduce esto al inglés y hazlo sonar natural”
Tener un compañero de práctica	“Simula una entrevista de trabajo para un puesto de camarero”



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

Como ves, **ChatGPT no es solo para programadores o expertos en tecnología**. Es útil para cualquiera que necesite una mano con algo del día a día.

Tranquilo: no necesitas saber programar, escribir perfecto ni tener experiencia

Puedes escribir como hablas, hacerle preguntas tal cual te salen, o incluso decirle “no entiendo lo que me has dicho” y te lo explicará de otra forma.

Lo importante es **atreverse a probar**. Aquí estás tú, y al otro lado, una herramienta que se adapta a ti.



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

Capítulo 2: ¿Cómo empiezo a usar ChatGPT?

Guiar paso a paso al usuario para que pueda abrir ChatGPT por primera vez, entender qué está viendo y perderle el miedo a empezar a escribir.

1. ¿Dónde se usa ChatGPT?

ChatGPT es una herramienta online, así que no necesitas instalar nada. Solo necesitas:

- Un dispositivo con conexión a internet (móvil, tablet u ordenador).
- Un navegador (como Chrome, Safari, Firefox...).
- Una cuenta gratuita de OpenAI (si no la tienes, la puedes crear en unos minutos).

La página oficial es: <https://chat.openai.com>

También hay apps oficiales para móviles Android y iPhone. Solo escribes "ChatGPT" en la tienda de apps y asegúrate de que sea la de OpenAI.

2. ¿Cómo crear una cuenta?

1. Ve a <https://chat.openai.com>
2. Pulsa en "Sign up" si es tu primera vez.
3. Escribe tu correo electrónico o entra con tu cuenta de Google o Apple.
4. Crea una contraseña.
5. Verifica tu cuenta con el código que recibirás en tu email.
6. ¡Listo! Ya puedes usar ChatGPT.

A partir de ahí, solo tendrás que iniciar sesión cuando quieras volver a entrar.

3. ¿Qué veo cuando entro?

Cuando abres ChatGPT, verás:

- Una barra blanca en la parte inferior (ahí es donde escribes).
- Un historial de tus conversaciones en la parte izquierda (si estás en ordenador).
- Opciones de configuración (temas claro/oscuro, idioma, etc.).
- En el centro, puede aparecer una pantalla de bienvenida con ejemplos y sugerencias.

No te agobies con todo lo que ves. Lo importante es **la barra para escribir**. Todo empieza ahí.



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

4. ¿Qué le puedo escribir?

Lo que quieras. Literalmente. Puedes hacer preguntas, pedir ayuda, buscar ideas... No hace falta escribir perfecto.

Aquí tienes algunos ejemplos para empezar:

Lo que puedes pedir	Qué podrías escribirle
Una receta	"Dame una receta fácil con arroz y pollo"
Ayuda para un mensaje	"Hazme un mensaje corto para felicitar un cumpleaños"
Resolver una duda	"¿Por qué el cielo es azul?"
Que te explique algo	"Explícame qué es el IRPF en palabras sencillas"

Lo que puedes pedir	Qué podrías escribirle
Una receta	"Dame una receta fácil con arroz y pollo"
Ayuda para un mensaje	"Hazme un mensaje corto para felicitar un cumpleaños"
Resolver una duda	"¿Por qué el cielo es azul?"
Que te explique algo	"Explícame qué es el IRPF en palabras sencillas"



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

5. ¿Y si no sé cómo preguntar?

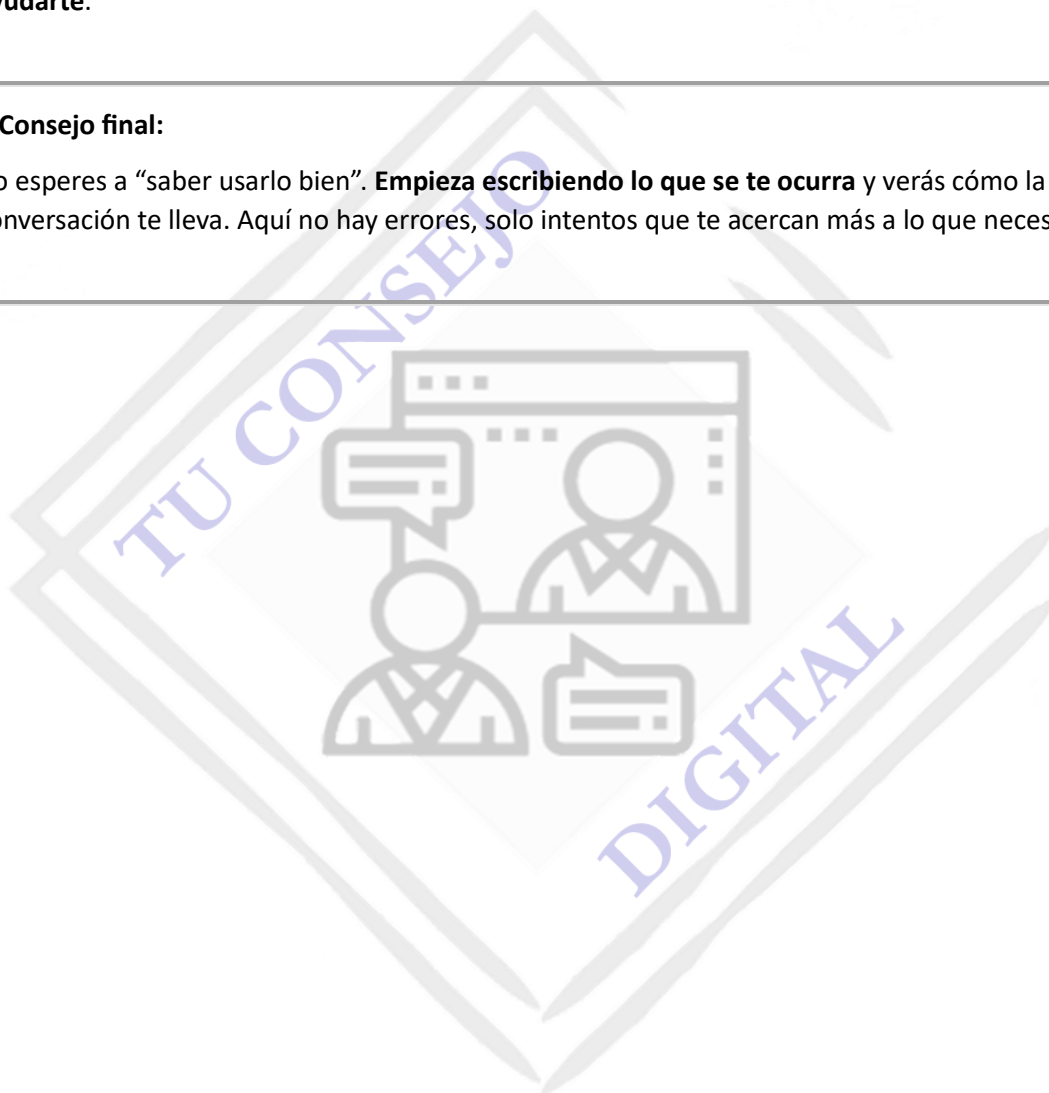
No pasa nada. Puedes escribirle cosas como:

- “No sé cómo pedir esto, pero necesito ayuda con un mensaje para mi jefe.”
- “Tengo una idea para un negocio, ¿me ayudas a desarrollarla?”
- “No entiendo esto que me dijiste, explícamelo otra vez.”

ChatGPT está diseñado para adaptarse a ti. Cuanto más hables con él, **mejor sabrá cómo ayudarte.**

Consejo final:

No esperes a “saber usarlo bien”. **Empieza escribiendo lo que se te ocurra** y verás cómo la conversación te lleva. Aquí no hay errores, solo intentos que te acercan más a lo que necesitas.



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL



Capítulo 3: ¿Qué tipo de cosas puedo preguntarle?

Romper la barrera del "¿y ahora qué le digo?" mostrando ejemplos sencillos, cotidianos y variados que animen al lector a probar sin miedo.



¿Por dónde empiezo?

Lo más difícil muchas veces es **la primera pregunta**. Pensamos que hay que escribir perfecto, o que vamos a hacer el ridículo. Nada de eso.

Puedes hablarle como si chatearas con alguien que te quiere ayudar.

Y si no sabes cómo escribirlo, **empieza con lo que tengas en mente, aunque esté mal explicado**. ChatGPT te entenderá y te pedirá más detalles si hace falta.

Ejemplos básicos para probar sin miedo

 Objetivo	 Qué podrías escribirle
Pedir una definición	"¿Qué significa la palabra 'resiliencia'?"
Preguntar por algo del día a día	"¿Qué puedo cocinar con lo que tengo: arroz, atún y huevos?"
Buscar ideas	"Dame ideas para regalar a una amiga por su cumpleaños"
Redactar algo por ti	"Hazme un mensaje amable para pedir disculpas por llegar tarde"
Aprender algo	"Explícame cómo funciona una hipoteca como si fuera un niño"
Organizarte	"Hazme una lista de lo que necesito para mudarme de casa"



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

Formas de escribirle (todas valen)

- **Pregunta directa:** “¿Qué es el cambio climático?”
- **Petición informal:** “Oye, ¿me ayudas a escribir un correo para mi jefe?”
- **Descripción + objetivo:** “Tengo una idea de negocio, pero no sé por dónde empezar. ¿Me ayudas a organizarla?”
- **Voz de comando:** “Escribe una descripción divertida para mi perfil de Tinder”

No importa si usas frases completas o no. ChatGPT se adapta a tu forma de escribir.

Ideas de pruebas rápidas que cualquiera puede hacer (ahora mismo)

¿Tienes 2 minutos? Prueba una de estas:

- “Dame un menú semanal para comer sano con poco presupuesto”
- “Corrige esta frase: ‘yo estaré llendo mañana a el sitio’”
- “Explícame cómo funciona un seguro de coche en palabras fáciles”
- “Reescribe este texto como si fuera una historia divertida para niños”
- “¿Qué puedo publicar en redes si soy fisioterapeuta?”

¿Y si no me gusta la respuesta?

Puedes decirle cosas como:

- “No me convence, ¿puedes darme otra versión?”
- “Hazlo más corto y directo”
- “Hazlo más informal y gracioso”
- “Explícamelo como si tuviera 10 años”

ChatGPT no se ofende ni se cansa. ¡Al contrario! Cuanto más lo usas, mejor te entiende.

Consejo extra: también sirve para escuchar tus ideas

ChatGPT no solo responde. También puede ayudarte a **ordenar lo que tú tienes en mente:**

“Tengo mil cosas que hacer y no sé por dónde empezar. ¿Me ayudas a priorizar?”

“Tengo una idea para una tienda, pero está un poco loca. ¿Cómo podría desarrollarla?”

Piensa en ChatGPT como un asistente que nunca juzga y siempre está disponible. Lo mejor es empezar con cosas sencillas... y dejarse llevar por la curiosidad.



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

Capítulo 4: Cómo escribir buenas preguntas para obtener mejores respuestas

Ayudar al lector a mejorar sus preguntas (prompts) de manera sencilla, sin necesidad de saber redactar bien ni usar términos técnicos.

¿Por qué importa cómo escribo?

ChatGPT intenta ayudarte **con lo que le das**.

Cuanto más clara y específica es tu petición, **más útil será la respuesta**.

Pero ojo: no hace falta ser perfecto. Aquí no buscamos “preguntas de examen”, sino aprender a expresarse un poco mejor **poco a poco**.

Recorrido guiado paso a paso

Paso 1: Empieza por lo básico

Escribe lo primero que se te ocurra, tal como lo dirías a un amigo.

Ejemplo:

“Quiero hacer una publicación en redes”

Eso está bien. Ya con eso ChatGPT puede ayudarte. Pero si quieres ir más allá, seguimos al siguiente paso.

Paso 2: Añade más contexto

Cuéntale un poco más sobre qué necesitas, para qué, o quién eres.

Ejemplo ampliado:

“Quiero hacer una publicación en redes porque soy entrenadora personal y quiero motivar a mis seguidores a no rendirse”

Con ese detalle extra, ChatGPT ya puede hacer algo mucho más personalizado y útil.

Paso 3: Especifica el formato o tono si lo tienes claro

¿Quieres que sea un texto corto? ¿Divertido? ¿Emocional? ¿Formal?

Ejemplo aún mejorado:

“Quiero hacer una publicación en redes como entrenadora personal, que motive a no rendirse. Que sea corta y con un tono emocional, tipo frase inspiradora.”

Ahora sí: el resultado que te dará será mucho más parecido a lo que tenías en mente.



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

Antes y después de mejorar un prompt

<input type="checkbox"/> Pregunta muy general	<input checked="" type="checkbox"/> Pregunta clara y mejorada
“Hazme un texto para redes”	“Hazme un texto corto para Instagram sobre constancia en el gimnasio, motivador y directo”
“Explícame el cambio climático”	“Explícame el cambio climático en palabras sencillas, como si tuviera 10 años”
“Dame ideas para una comida”	“Dame 3 ideas de cenas rápidas, baratas y sin gluten”
“Ayúdame con un correo”	“Hazme un correo educado para decir que no puedo asistir a una reunión por motivos personales”

✂ Consejo práctico: si no sabes cómo afinar tu pregunta...

Díselo tal cual:

- “No sé cómo explicarlo bien, pero necesito ayuda para...”
- “¿Qué necesitas saber para ayudarme mejor?”
- “Esta respuesta no es lo que buscaba, ¿puedes probar otro enfoque?”

ChatGPT puede ayudarte a **mejorar tu propia pregunta**, como si fuera una conversación.

Consejo final:

No se trata de escribir perfecto, sino de **ir afinando lo que pides**. Cuanto más claro eres, más útil es la respuesta.

Y si no sale bien a la primera, ¡reintenta! Aquí no hay errores, solo versiones mejoradas.



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

Capítulo 5: Cómo mejorar las respuestas que te da ChatGPT

Aprender a ajustar, pedir cambios o afinar lo que ChatGPT te responde, para que se acerque más a lo que realmente necesitas.

ChatGPT no se ofende (¡y mejora contigo!)

Una de las grandes ventajas de usar ChatGPT es que puedes **pedirle cambios sin miedo**. No necesitas escribir otra vez desde cero, ni inventarte formas raras de pedir las cosas.

Puedes decirle cosas como:

- “Hazlo más corto”
- “Hazlo más profesional”
- “Ponle un toque de humor”
- “Explícamelo como si tuviera 10 años”
- “Ahora haz lo mismo, pero para Instagram Stories”

Es como una conversación: tú dices lo que quieres ajustar, y él se adapta.

Cómo afinar respuestas: ejemplos reales

Vamos a ver cómo mejorar una misma respuesta en distintos contextos:

Ejemplo 1: Tono

Tú pides:

“Hazme un texto para promocionar una clase de yoga”

Te responde algo neutro. Entonces le dices:

- “Hazlo más relajado y espiritual”
- “Ponle emojis”
- “Hazlo más comercial, como si fuera una oferta”

ChatGPT reescribirá el texto **con ese nuevo estilo**.



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

Ejemplo 2: Longitud

Tú pides:

“Explícame qué es el metaverso”

Y te suelta un bloque muy largo. Le puedes decir:

- “Resúmelo en 3 frases”
- “Dame una versión para poner en un tuit”
- “Divídelo en puntos para que sea más fácil de leer”

Ejemplo 3: Público objetivo Tú

pides:

“Explícame qué es una hipoteca”

Y luego puedes afinar diciendo:

- “Explícaselo a un adolescente”
- “Hazlo pensando en una persona mayor sin conocimientos de economía”
- “Hazlo para alguien que está pensando en comprarse su primera casa”

Esto cambia totalmente **la forma y el lenguaje** que utiliza ChatGPT.

Ejemplo 4: Formato

Tú pides:

“Dame ideas para contenido en redes sociales si soy electricista”

Y luego puedes pedirle que lo transforme así:

- “Hazlo en formato carrusel de Instagram”
- “Dame un guión para un vídeo corto tipo TikTok”
- “Transforma esto en una infografía con puntos clave”





GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

Consejos para afinar tus resultados

Aquí tienes una lista rápida de cosas que puedes decir cuando algo **no te convence del todo**:

 Qué quieres ajustar	 Qué podrías decirle
Cambiar el tono	“Hazlo más divertido / más serio / más inspirador”
Cambiar el formato	“Hazlo en forma de lista / tuit / email / historia / diálogo”
Hacerlo más claro o fácil	“Explícamelo como si tuviera 10 años / como para principiantes”
Hacerlo más corto o más largo	“Resúmelo en 3 frases / Hazlo más extenso con ejemplos”
Adaptarlo a un público concreto	“Hazlo para jóvenes / para gente mayor / para clientes de un gimnasio”
Pedir más versiones	“Dame 3 opciones distintas para elegir”

Consejo final:

Si algo no te cuadra, no te frustres. **Díselo tal cual a ChatGPT.**

Cuanto más hables con él como si fuera un compañero, más útiles serán sus respuestas.



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

Capítulo 6: ¿Qué versiones de ChatGPT existen y cuál debería usar?

Ayudar al lector a entender qué versión de ChatGPT está usando, qué opciones existen (gratuita y de pago), y cómo saber si le conviene cambiar a otra.

1. Versión gratuita (la básica, pero muy capaz)

Cuando entras en <https://chat.openai.com> y creas una cuenta, **empiezas automáticamente con la versión gratuita.**

¿Qué incluye esta versión?

- Puedes usar ChatGPT sin pagar nada.
- Suele estar basada en un modelo anterior (por ejemplo, GPT-3.5).
- Tiene buena capacidad para:
 - Redactar textos
 - Explicar conceptos
 - Dar ideas
 - Resolver dudas generales

Limitaciones de la versión gratuita:

- No tiene acceso a las funciones más avanzadas (como ver imágenes, generar gráficos o analizar documentos).
- No siempre responde igual de bien en tareas más complejas.
- A veces se queda corta en temas técnicos o creativos más exigentes.

Ideal para comenzar, para la mayoría de las tareas del día a día.



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

2. Versión de pago (ChatGPT Plus)

Por unos **20 \$/mes (unos 20 € en España)** puedes acceder a **ChatGPT Plus**, que incluye acceso a modelos más potentes y funciones extra.

Ventajas de ChatGPT Plus (a día de hoy):

- Acceso al modelo más avanzado: GPT-4 Turbo.
- Mejor calidad en las respuestas (más completas, más naturales).
- Responde mejor a tareas complejas, creativas o técnicas.
- Acceso prioritario cuando hay mucha demanda (menos colas o fallos).
- Funciones extra como:
 - Subir documentos y preguntarle sobre ellos
 - Ver y generar imágenes (con GPT-4V)
 - Crear asistentes personalizados
 - Usar herramientas como el navegador web o el código Python integrado

Recomendado si trabajas con contenido, haces muchas consultas, o quieres sacarle el máximo partido para tu día a día.

3. ¿Cómo saber qué versión estás usando?

Muy fácil. Cuando estés en <https://chat.openai.com>:

- Mira en la parte superior (si estás en ordenador) o toca el nombre del modelo (si estás en móvil).
- Si ves algo como **"GPT-4"** o **"GPT-4 Turbo"**, estás en la versión de pago.
- Si ves **"GPT-3.5"**, estás usando la versión gratuita.

También puedes preguntarle directamente al propio ChatGPT:

"¿Qué modelo estás usando ahora mismo?"



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

4. ¿Vale la pena pagar por ChatGPT Plus?

Uso típico	¿Gratis o Plus?
Consultas sencillas y ocasionales	<input checked="" type="checkbox"/> Gratis
Publicaciones en redes o textos breves	<input checked="" type="checkbox"/> Gratis o Plus
Redacción intensiva o profesional	<input checked="" type="checkbox"/> Plus recomendado
Planificación de proyectos o ideas	<input checked="" type="checkbox"/> Plus
Aprendizaje y explicaciones	<input checked="" type="checkbox"/> Gratis para empezar
Análisis de documentos o tareas complejas	<input checked="" type="checkbox"/> Plus necesario
Generación de imágenes o código	<input checked="" type="checkbox"/> Plus

Opinión de ChatGPT:

Si solo vas a usarlo de vez en cuando o para tareas básicas, con la versión gratuita te basta. Pero si creas contenido, tienes un negocio o quieres una herramienta de trabajo diario, la versión Plus se amortiza rápido.

✂ Consejo práctico:

Empieza con la versión gratuita. Cuando veas que “se te queda corta”, prueba la versión Plus un mes y valora si te compensa.



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

Capítulo 7: Buenos hábitos y precauciones al usar ChatGPT

Que el lector aprenda a usar ChatGPT de forma **segura, ética y responsable**, sin caer en errores comunes como compartir datos personales, creer que todo lo que dice es verdad o depender completamente de la herramienta.

1. ChatGPT no lo sabe todo (aunque lo parezca)

ChatGPT es muy bueno explicando cosas, redactando textos, dando ideas... pero **no es infalible**. Puede:

- Decirte algo incorrecto.
- Inventarse datos o fuentes.
- Confundirse si la pregunta es muy ambigua.

Consejo:

Si estás pidiendo información importante (temas legales, salud, trámites...), **verifica siempre en una fuente oficial**.

2. No compartas datos personales

Aunque ChatGPT no guarda las conversaciones con intención maliciosa, es importante no escribir cosas como:

- Tu DNI, dirección o número de cuenta.
- Contraseñas o códigos de acceso.
- Información privada de otras personas.
- Datos confidenciales de trabajo.

Piensa en ChatGPT como si fuera un espacio público: útil, pero no para contar secretos.

3. Usa tu criterio (sentido común digital)

ChatGPT **no tiene emociones, valores ni contexto personal**. Así que a veces puede darte respuestas que suenan bien... pero que no son adecuadas para ti o para tu situación concreta.

Ejemplo:

Si le pides consejos sobre salud mental, te responderá lo mejor que pueda, pero **no sustituye a un profesional**.



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

4. No pierdas tu voz: es una herramienta, no un sustituto

Está bien que te ayude a redactar, inspirarte o resolver cosas más rápido. Pero **no dejes que hable siempre por ti.**

Usa ChatGPT como una base, **pero revisa, adapta y ponle tu toque personal.**

5. Revisa siempre antes de copiar y pegar

- A veces los textos que genera suenan bien, pero contienen errores, repeticiones o frases que no se entienden bien.
- También puede usar expresiones que **no encajan con tu estilo o tu audiencia.**

Siempre revisalo antes de publicar o enviar nada importante.

6. Respeta los derechos de autor y la ética

Aunque ChatGPT puede ayudarte a escribir artículos, correos, guiones, etc., **no está bien copiar contenido y hacerlo pasar por propio si no lo has revisado ni modificado.**

Además, ten en cuenta:

- No debes pedirle que escriba como si fuera otra persona sin su permiso (por ejemplo, suplantar a alguien).
- No lo uses para generar contenido engañoso o spam.

ChatGPT es una herramienta creativa, no una excusa para hacer trampa.

Consejo final del capítulo:

Usa ChatGPT como lo harías con una calculadora: **te ayuda a ir más rápido y a entender mejor,** pero tú decides qué hacer con los resultados.

Con sentido común, respeto y algo de revisión, puedes convertirlo en un aliado muy potente.



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

💡 Capítulo 8: ¿Qué puedo hacer con ChatGPT?

Casos prácticos para inspirarte

Dar ideas concretas de cómo usar ChatGPT en distintos contextos, tanto personales como profesionales, para que cada lector pueda verse reflejado y decir: *“¡Esto me podría servir a mí!”*

Si eres profesor o formador:

- Preparar explicaciones adaptadas a la edad o nivel de tus alumnos.
- Crear actividades o juegos educativos.
- Generar ejemplos y ejercicios corregidos.
- Traducir o simplificar textos complejos.
- Ahorrar tiempo redactando emails o informes.

Ejemplo:

“Hazme una explicación corta sobre la fotosíntesis para alumnos de 10 años, con un ejemplo y un dibujo que puedan imaginar.”

Si eres autónomo o emprendedor:

- Redactar publicaciones para redes sociales.
- Hacer propuestas o emails comerciales.
- Pensar nombres para productos o servicios.
- Preparar respuestas automáticas para clientes.
- Organizar ideas para un plan de negocio.

Ejemplo:

“Soy diseñador gráfico freelance. Hazme 3 ideas de posts para Instagram que muestren mi estilo y animen a contratarme.”

Si estás aprendiendo algo nuevo:

- Pedir explicaciones paso a paso sobre cualquier tema.
- Traducir textos y practicar idiomas.
- Resolver dudas sin sentirte juzgado.
- Resumir temas complejos de forma clara.
- Crear rutinas de estudio personalizadas.



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

Ejemplo:

“Explícame qué es el IVA en España, con palabras sencillas, como si fuera para alguien que empieza en un negocio.”

Si eres madre, padre o cuidador:

- Buscar ideas de juegos o actividades para niños.
- Preparar comidas según intolerancias o edades.
- Escribir mensajes o cartas para el colegio.
- Traducir información médica o de trámites.
- Organizar tareas familiares (listas, horarios...).

Ejemplo:

“Dame ideas de meriendas saludables y fáciles de preparar para niños de 5 años.”

Si eres creador de contenido o usas redes sociales:

- Generar guiones para vídeos, podcasts o Reels.
- Adaptar un mismo mensaje para distintas plataformas.
- Probar diferentes estilos de redacción.
- Crear frases, titulares o llamadas a la acción.
- Analizar qué contenido podría interesar a tu audiencia.

Ejemplo:

“Escribe una frase motivadora corta para publicar en Instagram con una foto mía entrenando al aire libre.”

Si trabajas en oficina o desde casa:

- Redactar correos profesionales o respuestas difíciles.
- Resumir reuniones o documentos.
- Pedir ayuda con hojas de cálculo o presentaciones.
- Mejorar textos que ya tengas escritos.
- Traducir o revisar ortografía y gramática.



GUIA PARA USAR CHAT GPT

TU CONSEJO DIGITAL

Ejemplo:

“Corrige y haz más profesional este correo donde pido disculpas por un retraso en la entrega de un informe.”

Si quieres organizar mejor tu vida:

- Crear rutinas de estudio, trabajo o descanso.
- Planificar un viaje paso a paso.
- Organizar ideas para un proyecto personal.
- Encontrar recetas con lo que tienes en casa.
- Hacer listas: compras, tareas, propósitos...

Ejemplo:

“Ayúdame a organizar una rutina diaria equilibrada para trabajar, comer bien, hacer algo de ejercicio y descansar.”

Consejo final del capítulo:

ChatGPT no es solo para expertos. Es una herramienta **para cualquiera que quiera ahorrar tiempo, ganar claridad o tener una segunda opinión.**

¡Atrévete a probarlo en tu mundo real y verás cómo se adapta a ti!

Conclusión

Esperamos que esta guía te haya servido para **perderle el miedo a ChatGPT** y descubrir cómo puede ayudarte en tu día a día, tanto si lo usas para trabajar, aprender, organizarte o simplemente resolver dudas rápidas. No hace falta ser un experto en informática para sacarle partido: lo importante es **tener curiosidad y ganas de probar.**

ChatGPT no viene a sustituirte, sino a **acompañarte como una herramienta flexible, rápida y sorprendente**, que mejora cuanto más conversas con ella. Así que ánimo a experimentar, pedir cosas diferentes, afinar respuestas... y, sobre todo, **usar esta tecnología con sentido común, creatividad y tu propio estilo personal.**

