

Cómo empezar con IA si partes de *cero*

La hoja de ruta que yo seguiría hoy: cuatro pasos, en orden y con ejercicios fáciles de seguir

Mucha gente que intenta empezar con IA se atasca en el mismo sitio: abre ChatGPT, escribe algo, recibe una respuesta genérica y concluye que la herramienta no es para ella. Yo creo que casi nunca es la herramienta, sino que nadie le explicó por dónde empezar ni en qué orden. Esta guía es lo que yo haría si empezara hoy desde cero, así que aplica los pasos que encajen con tu situación esta misma semana.

PASO 01

Encuentra tu carpintería digital

ANTES DE ABRIR NINGUNA APLICACIÓN

Lo primero es saber qué le vas a delegar a la IA. Si no lo tienes claro, acabas usándola para cosas sueltas y nunca termina de encajar en tu trabajo.

El ejercicio: dedica diez minutos a rellenar esta tabla pensando en tu semana normal de trabajo. Las filas en las que marques «Sí» en la primera columna y «No» en la segunda son tu carpintería digital.

Tarea	¿Más de 2 veces por semana?	¿Requiere mi criterio?
Ej.: correos de seguimiento	Sí	No
Ej.: redactar propuestas	Sí	Sí
Ej.: resumir documentos	Sí	No

Lo que marques como criterio no queda fuera de la IA: esas decisiones las tomas tú, pero las puedes pensar con ella. Eso viene después; para empezar, quédate con la carpintería.

EJEMPLOS POR PERFIL

- **Consultor o asesor:** correos de seguimiento, actas de reunión, resúmenes de informes, propuestas con estructura fija.
- **Médico o profesional sanitario:** plantillas de informe, respuestas frecuentes a pacientes, documentación rutinaria, etcétera.
- **Abogado o gestor:** borradores de comunicaciones, resúmenes de contratos, correos de requerimiento, recordatorios de plazos.

- **Directivo de pyme:** informes internos y presentaciones de estado, respuestas a proveedores, etcétera.

PASO 02

Elige una herramienta y quédate con ella

UN SOLO MODELO DURANTE 30 DÍAS

No necesitas probar cinco herramientas distintas. Lo que necesitas es conocer bien una durante al menos un mes, porque lo difícil no es el modelo, sino aprender a darle instrucciones que funcionen.

ChatGPT · OpenAI

Buena opción si tu trabajo tiene mucha variedad de tareas o necesitas generar imágenes además de texto. La versión gratuita funciona, con limitaciones, y la de pago vale la pena si la usas a diario.

Claude · Anthropic

Buena opción si trabajas con documentos largos o te importa un tono más natural. La versión gratuita da bastante margen, y la de pago te da más capacidad de uso y de análisis.

Gemini · Google

Buena opción si ya trabajas con Gmail, Docs y Drive, porque se integra directamente con ellos. La versión de pago amplía esa conexión con el resto de aplicaciones de Google.

Las tres versiones de pago rondaban los 20 € al mes en mayo de 2026. Los precios y las funciones cambian a menudo, así que compruébalos antes de pagar.

¿Cuál elegir si no lo tienes claro? Claude, si escribes mucho (consultores, abogados, directivos, etcétera). ChatGPT, si tus necesidades son más variadas. Gemini, si tu trabajo ya vive dentro de Google. Elige una y úsala en serio 30 días antes de valorar.

PASO 03

Construye tu primer Encargo

UN PROMPT SUELTO SE QUEDA CORTO

Un prompt suelto le da a la IA muy poco con qué trabajar, así que te devuelve algo genérico. Por eso conviene construir un Encargo, que le da lo que necesita para devolverte algo que de verdad puedas usar.

Prompt suelto	«Escríbeme un correo de seguimiento.»
Encargo completo	«Actúa como consultor financiero independiente en España. Redacta un correo de seguimiento para un cliente que pidió información hace diez días y no ha respondido. Tono profesional pero cercano, de unas 100 palabras, sin ofrecer descuentos. Cierra proponiendo una llamada breve sin compromiso.»

PLANTILLA: LAS 4 PREGUNTAS

¿Quién? El rol desde el que tiene que responder la IA	
¿Qué? Qué tiene que producir exactamente	
¿Cómo? Tono, longitud, formato y límites	
¿Para quién? A quién va dirigido y para qué	

Guarda el Encargo cuando funcione bien, y la próxima vez que tengas que hacer esa tarea lo vas a tener listo. Y si prefieres que lo construya la propia IA, usa el +1:

«Ayúdame a construir el mejor prompt para esta tarea: [explícale la tarea]. Antes de escribirlo, hazme todas las preguntas que necesites.»

PASO 04

Tu primer mes

Semana 1	Completa la tabla del paso 1, quédate con las 2 o 3 tareas con más potencial y elige tu herramienta.
Semana 2	Construye un Encargo para una sola tarea. Pruébalo, ajústalo y guárdalo cuando el resultado sea bueno.
Semana 3	Añade una segunda tarea y repite el proceso. Vas a empezar a ver un patrón en cómo darle instrucciones.
Semana 4	Mide el tiempo que has recuperado y decide si te compensa la versión de pago.

LO QUE PUEDES IGNORAR ESTE MES

Las listas de «los 50 mejores prompts», los vídeos de herramientas nuevas que salen cada semana, los cursos de 30 horas, cualquier contenido que te prometa que todo cambió esta semana, etcétera. Ese ruido puede esperar, porque ahora mismo el único objetivo es que la IA entre en tu trabajo real.

¿Quieres ir más rápido y con acompañamiento?

En la formación **Desbloquea IA** empiezas desde cero, o con lo básico, y terminas dominando la inteligencia artificial a un nivel avanzado. Son sesiones online en vivo, que quedan grabadas, y una sesión individual personalizada, uno a uno.

Más información en desbloquea-ia.com

Juan Miguel Hernández Antonetti · PromptNGo · IA con Criterio