
BONO: 23 Prompts de IA para empezar sin miedo

Para aprender, trabajar, organizarte y explorar ideas desde casa

Este documento es un complemento práctico del ebook
"Inteligencia Artificial (IA) para mujeres reales"

No necesitas usar todos los prompts.
Empieza por uno. Solo uno.

La **IA** se aprende usándola.

Cómo usar este documento

1. Abre una IA conversacional (ChatGPT, Gemini, Copilot, etc.)
2. Copia un prompt
3. Cambia lo que esté entre []
4. Léelo y ajusta la respuesta

No necesitas hacerlo perfecto.
Solo empezar.

PROMPTS PARA EMPEZAR SIN MIEDO

1-Primer contacto con IA

Quiero empezar a usar IA pero me da inseguridad.
Explícame cómo empezar paso a paso, sin presión.

2-Usarla en mi vida real

Estas son mis tres prioridades actuales:

1. ...
 2. ...
 3. ...
- ¿Cómo podría ayudarme la IA en cada una?

3-Romper el bloqueo

Me siento bloqueada con:
[explica]
Hazme 3 preguntas que me ayuden a pensar con claridad.

PROMPTS PARA APRENDER CON IA

4- Explicar algo desde cero

Actúa como una profesora paciente.
Explícame desde cero qué es [tema] en lenguaje sencillo y con ejemplos cotidianos.

5- Resumir algo que viste o leíste

He visto/leído algo sobre [tema].
Resúmelo en palabras simples y dime cómo puedo aplicarlo en mi vida diaria.

6- Aprender sin saturarme

Quiero aprender sobre [tema], pero tengo poco tiempo.
Crea un mini plan de aprendizaje de 10 minutos al día.

7- Entender algo difícil

Explícame [concepto] como si tuviera 12 años.
Luego dame un ejemplo práctico en la vida real.

PROMPTS PARA ESCRIBIR MEJOR

8-Mejorar un texto

Este es mi texto:
[pegar texto]
Corrígelo y hazlo más claro, sin hacerlo complicado.

9-Escribir un correo

Necesito escribir un correo sobre:
[explica situación]
Hazlo claro, respetuoso y humano.

10-Ordenar ideas

Tengo estas ideas desordenadas:
[escribe tus ideas]
Ayúdame a ordenarlas y convertirlas en un texto claro.

11-Expresar mejor algo importante

Quiero decir esto, pero no sé cómo:
[explica]
Ayúdame a expresarlo con calma y claridad.

PROMPTS PARA ORGANIZAR TU VIDA

12-Organizar la semana

Estas son mis tareas y responsabilidades:
[lista]
Ayúdame a organizar mi semana de forma realista.

13-Priorizar sin estrés

Tengo muchas cosas en mente:
[lista]
Ayúdame a decidir qué es realmente importante.

14-Rutina equilibrada

Quiero una rutina diaria simple que incluya:
trabajo, descanso y tiempo personal.
Sugiere algo realista.

15-Reducir estrés mental

Me siento saturada por:
[explica]
Ayúdame a simplificar y ordenar mis ideas.

PROMPTS PARA EXPLORAR IDEAS DE INGRESO

16-Explorar ideas desde lo que ya sabes

Estas son mis habilidades y experiencias:
[lista]
¿Qué ideas de ingreso pequeñas podría explorar desde casa sin invertir dinero?

17-Idea simple

Quiero una idea de ingreso sencilla, realista y sin presión.
Sugiere 3 opciones acordes a mi vida actual.

18-Convertir experiencia en servicio

Tengo experiencia en:

[explica]

¿Cómo podría convertir esto en algo útil para otras personas?

19-Validar una idea sin miedo

Estoy pensando en esta idea:

[describela]

¿Tiene sentido? ¿Cómo podría probarla sin riesgo?

PROMPTS PARA CREATIVIDAD Y BIENESTAR

20-Creatividad

Quiero reconectar con mi creatividad.

Sugiere actividades simples usando IA para dibujar, escribir o crear.

21-Movimiento en casa

Quiero moverme más desde casa.

Sugiere una rutina simple y motivadora de 15 minutos diarios.

22-Tiempo personal

Ayúdame a crear un pequeño ritual semanal de autocuidado realista.

23-Inspiración

Dame 5 ideas para salir de la rutina mental y activar mi creatividad.

Este documento no es para hacerlo perfecto.

Es para empezar.

Si usas solo 5 de estos prompts,
ya estarás por delante de la mayoría de personas
que solo escuchan hablar de IA...
pero nunca la prueban.

La **IA** no cambia tu valor.

Puede ayudarte a verlo y usarlo mejor.