



GRATIS · DE LA GUÍA «IA SIN HUMO»

10 prompts para hoy

Copia, cambia lo subrayado y úsalos con ChatGPT, Gemini, Claude o la IA que tengas.

- 10 prompts de trabajo, estudio, trámites y casa
- El método de las 5 piezas en una página
- Chuleta para imprimir

Mablow · PDF gratuito

Edición septiembre 2026

Por qué estos prompts funcionan

No son frases mágicas. Le dan a la IA lo que un compañero nuevo necesitaría para hacerlo bien a la primera.

Casi todo el mundo escribe «hazme un correo» y se queda con lo primero que sale. La IA, cuando no le das contexto, rellena con lo más típico. Por eso sus respuestas suenan genéricas. Los 10 prompts de este PDF tienen las cinco piezas que lo evitan:



PIEZA 1

Rol

Quién es la IA.



PIEZA 2

Tarea

Qué hacer, con un verbo claro.



PIEZA 3

Contexto

Lo que solo sabes tú.



PIEZA 4

Formato

Cómo lo quieres.



PIEZA 5

Límites

Lo que NO quieres.

Tres reglas para usarlos

- 1 Lo que va **[subrayado así]** lo cambias por tus datos. Cuanto más concreto, mejor sale.
- 2 **La primera respuesta es un borrador.** Síguele la conversación: «más corto», «más directo», «quita esto».
- 3 **No pegues contraseñas, datos bancarios, datos de salud ni datos de otras personas.** Cámbialos por huecos como [CLIENTE] o [DNI]: la respuesta sale igual de útil.

LOS 10 PROMPTS

Copia, rellena y Pruébalo hoy

Trabajo ③

01 El correo que llevas días posponiendo

Actúa como alguien que escribe correos claros y educados. Tengo que escribir a **[persona y relación contigo]** sobre **[tema]**. Quiero conseguir: **[objetivo]**. Lo delicado es: **[qué puede molestar]**. Escribe un correo de menos de 150 palabras, tono **[cercano / formal]**, con un asunto concreto. Sin frases de relleno como «espero que estés bien».

02 De notas caóticas a acta de reunión

Estas son mis notas desordenadas de una reunión: ""[notas]"". Conviértelas en: 1) decisiones tomadas, 2) tareas con responsable y fecha, 3) dudas abiertas. Si falta el responsable o la fecha de algo, escribe [FALTA] en lugar de inventarlo.

03 Ordenar una semana imposible

Estas son mis tareas de la semana: [lista]. Tengo [horas] libres al día y estos compromisos fijos: [compromisos]. Ordénalas por importancia y urgencia, dime cuáles podría eliminar o delegar y propón un plan por días. Si alguna tarea no está clara, pregúntame.

Aprender (2)

04 Un profesor particular paciente

Quiero aprender [tema] desde cero. Explicámelo como a alguien de [nivel / edad], en 5 pasos. Después de cada paso, hazme una pregunta para comprobar que lo he entendido y no sigas hasta que responda.

05 Resumir un documento largo sin perder lo importante

Resume este documento en: 1) la idea principal en una frase, 2) 5 puntos clave, 3) lo que no queda claro o falta. Para cada punto, cita la frase exacta del texto en la que te basas. ""[documento]""

Citar la frase exacta te deja comprobar en segundos que no se lo ha inventado.

Dinero y trámites (2)

06 Entender una carta oficial

He recibido esta carta de [Hacienda / el banco / la comunidad] (he tapado mis datos): ""[texto]"". Explicame en lenguaje sencillo: qué me piden, qué plazo tengo, qué pasa si no hago nada y qué debería preguntar a un profesional. No me digas qué decidir.

07 Preparar una negociación

Quiero pedir [un aumento / una rebaja / un descuento] a [quién]. Mi situación: [datos]. Prepárame lo que voy a decir en 4 frases, las 3 objeciones que me pueden poner y cómo responder a cada una. Después, hazme de [quién] para practicar.

Casa y día a día 3

08 Menú de la semana y lista de la compra

Hazme un menú de [comidas y cenas] para [personas] esta semana: presupuesto ajustado, platos de menos de 30 minutos y que se aprovechen las sobras. En casa [alergias / lo que no gusta]. Al final, la lista de la compra agrupada por secciones del súper.

09 Hazle una foto y pregunta

[adjunta la foto] ¿Qué es esto y qué me recomiendas hacer? Si no estás seguro de lo que ves, dímelo y explícame qué foto necesitarías.

Sirve para etiquetas de lavado, piezas, plantas o un menú en otro idioma. Una mancha en la piel o un medicamento: consulta a un profesional.

10 Ensayar una conversación difícil

Tengo que hablar con [persona] sobre [tema delicado]. Ayúdame a preparar cómo empezar, qué decir y qué evitar. Después, hazme de [persona] con reacciones realistas, no fáciles, para que practique.

ANTES DE FIARTE DE UNA RESPUESTA

La IA puede inventarse datos, fechas o leyes y decirlos con total seguridad. Si la respuesta tiene cifras, nombres o plazos, compruébalos en la fuente original. Y si es de salud, dinero o legal, úsala para preparar la consulta, no para sustituirla.

La chuleta

Pégala junto al ordenador la primera semana.

Las 5 piezas

- 1 **Rol:** quién es la IA.
- 2 **Tarea:** un verbo claro.
- 3 **Contexto:** para quién, para qué, qué ha pasado.
- 4 **Formato:** longitud, tabla, lista, nº de opciones.
- 5 **Límites:** tono, lo que no quieres, «no inventes».

Frases comodín

«Antes de responder, hazme las preguntas que necesites».
«Si no estás seguro, dílo».
«No me des la razón por defecto».
«Resume lo que hemos decidido» (antes de un chat nuevo).

Cuando no te convence

- 1 Enséñale un ejemplo de lo que quieres.
- 2 Pide 3 versiones distintas.
- 3 Pide primero el esquema, luego el desarrollo.
- 4 Pídele que critique su propia respuesta.

Semáforo

Verde borradores e ideas: relee. **Ámbar** datos y cifras: fuente original. **Rojo** salud, dinero, legal: profesional.

¿TE HAN SERVIDO?

Estos 10 prompts salen de la guía «IA sin humo», que tiene 40 prompts en total y todo lo que no cabe en una página:

- ☐ El método de las 5 piezas explicado con ejemplos de antes y después.
- ☐ 8 técnicas para mejorar cualquier respuesta.
- ☐ Privacidad paso a paso en ChatGPT, Gemini y Claude.
- ☐ Cuándo no fiarte: datos inventados, respuestas que te dan la razón y estafas con voz clonada.
- ☐ Plan de 7 días para convertirlo en hábito. 24 páginas y 15 fuentes citadas.

La tienes en mablow.pages.dev.