

LABORATORIO DE PROMPTS

20 ejercicios para dominar ChatGPT

Curso Inteligencia Artificial desde Cero

Aprende a utilizar la inteligencia artificial con ejemplos prácticos para resolver situaciones cotidianas, ahorrar tiempo y sacar el máximo partido a ChatGPT en tu día a día.

[@Con50tambiensepuede](#)

BLOQUE 1 · COCINA SIN ESTRÉS

1. Aprovechar la nevera

Tengo en la nevera [huevos, queso y calabacín]. Dame 3 opciones de cenas rápidas y saludables utilizando solo esto.

2. No quiero pensar el menú

Elige tú el menú de hoy por mí. Que sea una comida real, sana, ligera y que requiera manchar muy pocos utensilios en la cocina.

3. Invitados imprevistos

Tengo invitados en casa dentro de una hora. Sugíreme 3 aperitivos o platos sencillos pero elegantes con ingredientes comunes.

4. Comer sano sin complicaciones

Propón un menú diario equilibrado y tradicional, pero sin usar ingredientes raros, caros o de moda como la quinoa o el aguacate.

BLOQUE 2 · WHATSAPP Y MENSAJES

5. Respuesta de cortesía rápida

Redacta una respuesta muy educada y breve para este mensaje, que cierre la conversación amablemente sin dar pie a seguir hablando.

6. El audio interminable

Te voy a pegar la transcripción de un audio largo. Por favor, resúmelo en una sola frase clara y dime qué es lo más importante que debo responder.

7. Salir del paso en grupos

¿Cómo puedo responder en un grupo de WhatsApp de forma simpática y cordial pero sin comprometerme a asistir al evento?

8. Decir que NO con elegancia

Dame 3 formas distintas y muy correctas de decir que no a un favor que me han pedido, sin necesidad de inventar excusas o dar explicaciones de más.

BLOQUE 3 · QUÉ ME PONGO

9. Ropa para clima cambiante

Hace frío por la mañana pero calor al mediodía. Sugiere una combinación de ropa práctica de mi armario para adaptarme a ambas temperaturas.

10. Variedad con lo que ya tengo

Tengo el armario lleno pero siempre me pongo lo mismo. Ayúdame a combinar de forma diferente mis [pantalones oscuros o chaquetas básicas].

11. Decidir qué conservar

Hazme 3 preguntas muy concretas para ayudarme a decidir si debo guardar, donar o tirar una prenda de ropa que llevo un año sin usar.

BLOQUE 4 · ORDEN EN EL HOGAR

12. Limpieza exprés de 15 minutos

Tengo solo 15 minutos antes de que llegue una visita. Dime una ruta de orden rápida para que la casa luzca recogida y fresca de inmediato.

13. Por dónde empezar a organizar

Me abruma ver el desorden en casa. Hazme un par de preguntas simples para elegir un único rincón o cajón por el que empezar hoy.

14. Compra inteligente de básicos

Organízame una lista con los 15 productos básicos e imprescindibles de alimentación y hogar ordenados por las secciones del supermercado.

15. Aliviar la lista de tareas

Tengo demasiadas cosas pendientes hoy y me genera ansiedad. Ayúdame a filtrar: selecciona solo las 3 más importantes y una muy fácil para arrancar.

BLOQUE 5 · BIENESTAR Y DESCANSO

16. Vencer la pereza inicial

Me cuesta mucho empezar el día con energía. Dime una sola acción que me tome menos de dos minutos para sentir que me pongo en marcha.

17. Desconexión de pantallas

Paso demasiado tiempo mirando el móvil y me comparo con los demás. Dame 3 frases realistas de enfoque para recordar lo que de verdad importa.

18. Tiempo propio sin culpa

Me cuesta mucho dedicarme tiempo a mí misma porque siento que descuido mis obligaciones. Dame un argumento calmado para permitirme descansar.

19. Descanso mental efectivo

Estoy muy cansada mentalmente pero no tengo sueño. ¿Qué actividad tranquila puedo hacer en casa para despejarme sin mirar una pantalla?

¿CÓMO UTILIZAR ESTE LABORATORIO?

Paso	Qué debes hacer
1	Busca el bloque y el prompt que mejor se adapte a la situación que quieres resolver.
2	Copia el texto del prompt.
3	Sustituye la información que aparece entre corchetes por tus propios datos.
4	Pega el prompt en ChatGPT, Gemini u otra inteligencia artificial y envíalo.

Gracias por formar parte de nuestra comunidad.

Esperamos que este laboratorio te ayude a descubrir todo el potencial de la inteligencia artificial en tu día a día. Practica, experimenta y adapta cada prompt a tus necesidades. Cuanto más utilices estas herramientas, mejores resultados obtendrás.

@Con50tambiensepuede