Maunga

Guía gratuita

La IA en tu día a día

10 cosas que puedes hacer hoy, gratis, con el texto listo para copiar.

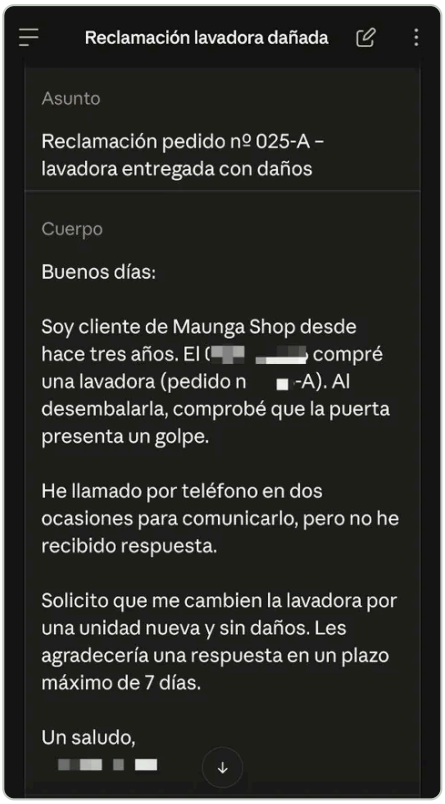
Cada uso, en cuatro partes: para qué sirve, por qué te ayuda, cómo se hace en cinco minutos y la pega que nadie te cuenta. Funciona con la versión gratuita de ChatGPT, Gemini, Claude o Copilot, en el móvil o en el ordenador. Copia el texto, cambia lo que va entre [corchetes] y envíalo.

1. Contestar un correo difícil
2. Entender un contrato o una carta del banco
3. Pasar a texto una nota de voz o una reunión
4. Entender un vídeo largo sin verlo entero
5. Planificar el menú de la semana
6. Traducir un cartel o un menú con la cámara
7. Comprobar si algo es verdad
8. Hacer una felicitación con una imagen
9. Ordenar tus ideas hablando
10. Proteger a tu familia de una llamada con voz clonada

1. Contestar un correo difícil

Para qué: Una reclamación, pedir un día libre, decir que no sin quedar mal.

Por qué te sirve: La diferencia entre una respuesta sosa y una buena casi nunca es la herramienta, sino lo que le cuentas. Cuatro huecos bastan.



Captura real, con Claude.

Cómo lo haces

1. Abre ChatGPT, Gemini, Claude o Copilot.
2. Copia esto y rellena los huecos:

```
Ayúdame a escribir un correo. Quién soy: [por ejemplo, cliente desde hace tres años]. Qué ha pasado: [cuéntalo en dos o tres frases]. Qué quiero conseguir: [por ejemplo, que me devuelvan el dinero]. Tono: [por ejemplo, firme pero educado]. Que sea breve y no inventes datos que yo no te haya dado. Si te falta algo importante, pregúntamelo antes de escribir.
```

3. Pide después: «Dame dos versiones más: una más corta y otra más firme».

> **Ojo:** No pegues números de cuenta, el DNI ni contraseñas: pon «[mi número de cliente]» y rellénalo tú al final. Lee el resultado entero: a veces añade fechas o importes que nadie le ha dado.

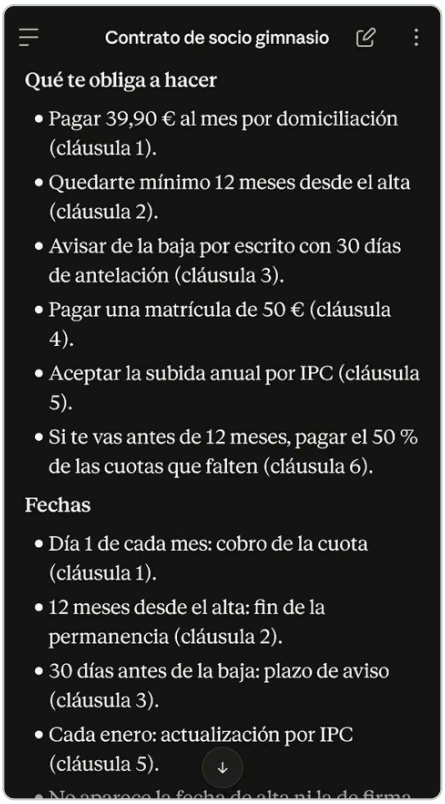
2. Entender un contrato o una carta del banco

Para qué: Unas condiciones, un contrato, un acta que llevas semanas sin leer.

Por qué te sirve: Resumir es lo que mejor hace un modelo de lenguaje, y lo aburrido de leer es justo donde más ayuda.

Cómo lo haces

1. Copia el texto del documento y borra tu nombre, tu dirección y tus números de cuenta.
2. Pégalo con esto:



Captura real, con Claude.

> ```
> Lee este documento y dime, en frases cortas: qué me obliga a hacer, qué fechas y qué costes aparecen, y qué debería preguntar antes de firmar. Indica en qué parte del texto está cada cosa. Si algo no aparece, dímelo en vez de suponerlo. Documento: [pega aquí el texto]
> ```

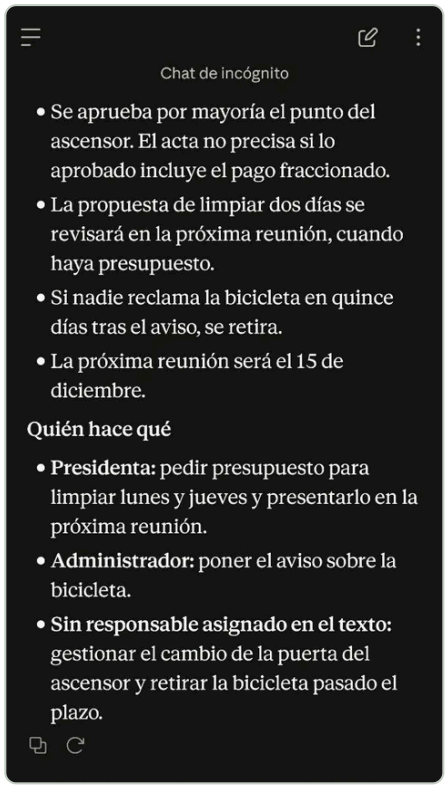
3. Elige una fecha o un coste de la respuesta y búscalo en el original.

> **Ojo:** Puede saltarse justo la cláusula que importaba. Si hay mucho en juego, lee el original entero y pregunta a un profesional.

3. Pasar a texto una nota de voz o una reunión

Para qué: Una nota de voz larga, una reunión de la comunidad de vecinos, una entrevista.

Por qué te sirve: Leer es más rápido que escuchar, y con el texto puedes pedir un resumen.



Captura real, con Claude.

Cómo lo haces

1. Sube el audio a un transcriptor gratuito (TurboScribe deja tres archivos al día de hasta 30 minutos).
2. Copia el texto que te da y pégalo en un asistente con esto:

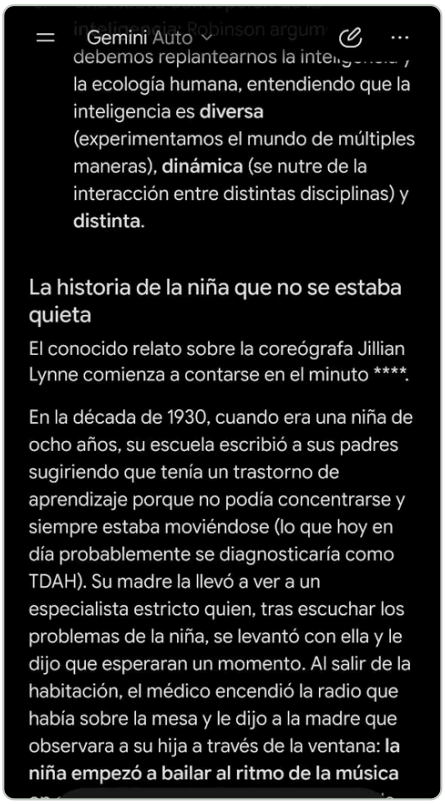
> `Resume esta conversación en cinco puntos y haz una lista de lo que se ha decidido y de quién tiene que hacer qué. No añadas nada que no se haya dicho. Texto: [pega aquí la transcripción]`

> **Ojo:** El audio se sube a los servidores de otra empresa. No lo hagas con una conversación privada sin permiso de quien habla.

4. Entender un vídeo largo sin verlo entero

Para qué: Una conferencia de una hora, un tutorial eterno, una entrevista.

Por qué te sirve: Decides en un minuto si merece la pena verlo, y saltas a la parte que te interesa.



Captura real, con Gemini.

Cómo lo haces

1. Abre Gemini con tu cuenta de Google.
2. Escribe:

> `Busca en YouTube el vídeo [título o tema] y resúmemelo en cinco puntos. Dime en qué minuto se habla de [lo que te interesa].`

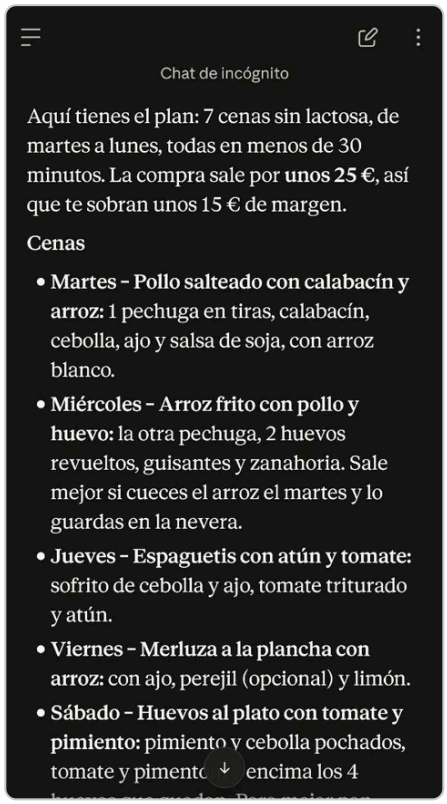
3. Ve a ese minuto y comprueba que dice lo que el resumen asegura.

> **Ojo:** Para esto Gemini pide tener activada la «Actividad» guardada en tu cuenta: lo que le preguntes queda en tu historial de Google.

5. Planificar el menú de la semana

Para qué: Las cenas de la semana y la lista de la compra, sin pensarlo cada día.

Por qué te sirve: Es una tarea de varios pasos que un asistente hace bien si le das tus límites.



Captura real, con Claude.

Cómo lo haces

1. Copia esto:

> Ayúdame a planear las cenas de esta semana para [número] personas, aprovechando [lo que tengas en la nevera], sin gastar más de [cantidad] euros. Que sean platos sencillos, de menos de 30 minutos. Al final, dame la lista de la compra ordenada por secciones del súper. Si te falta algún dato, pregúntamelo antes de responder.

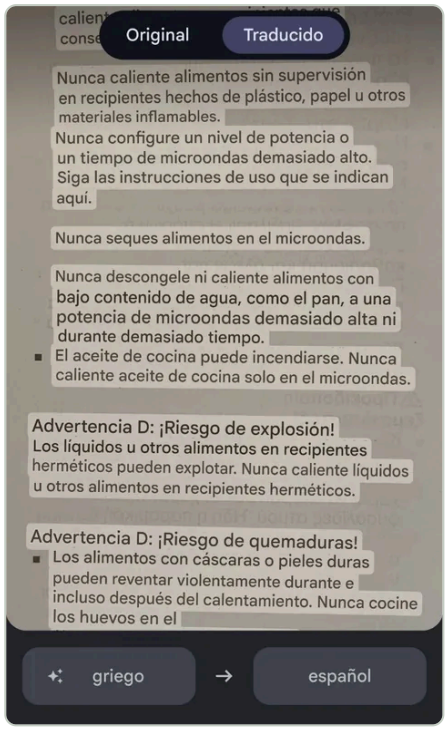
2. Si quieres, pega lo mismo en otro asistente y quédate con el que más te guste.

> **Ojo:** Los precios que te dé son aproximados. Si en casa hay alergias, revisa tú cada ingrediente.

6. Traducir un cartel o un menú con la cámara

Para qué: Un viaje, un prospecto en otro idioma, una carta de un restaurante.

Por qué te sirve: Apuntas con el móvil y lo lees en español, sin escribir nada.



Captura real, con Google Traductor.

Cómo lo haces

1. Abre Google Traductor en el móvil y toca el botón de la cámara.
2. Apunta al texto. Si vas a viajar, descarga antes el idioma para usarlo sin conexión.
3. Para algo que vas a enviar tú (un correo a un hotel), mejor un asistente:

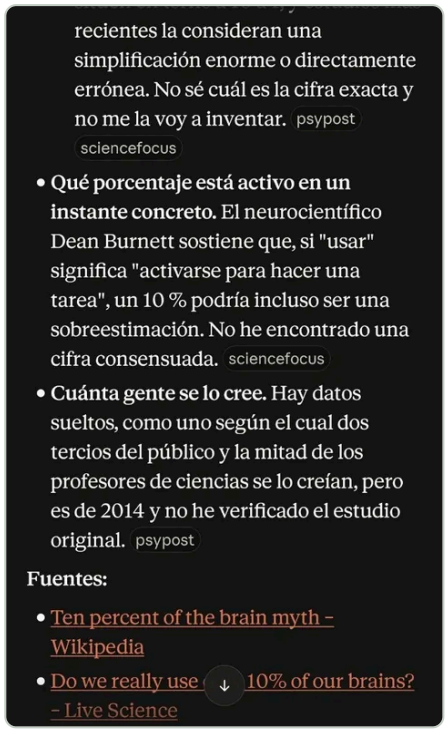
> ```
> Traduce este mensaje al [idioma] con un tono cordial pero educado: [tu mensaje]
> ```

> **Ojo:** Va bien para entender; para algo importante, revisa nombres, cifras y fechas.

7. Comprobar si algo es verdad

Para qué: Ese dato que te han contado, esa noticia que corre por el grupo de la familia.

Por qué te sirve: El asistente puede decirte de qué está seguro y de qué no, y darte las fuentes para que lo compruebes tú.


recientes la consideran una simplificación enorme o directamente errónea. No sé cuál es la cifra exacta y no me la voy a inventar. psypost sciencefocus

- **Qué porcentaje está activo en un instante concreto.** El neurocientífico Dean Burnett sostiene que, si "usar" significa "activarse para hacer una tarea", un 10 % podría incluso ser una sobreestimación. No he encontrado una cifra consensuada. sciencefocus
- **Cuánta gente se lo cree.** Hay datos sueltos, como uno según el cual dos tercios del público y la mitad de los profesores de ciencias se lo creían, pero es de 2014 y no he verificado el estudio original. psypost

Fuentes:

- Ten percent of the brain myth – Wikipedia
- Do we really use 10% of our brains? – Live Science

Captura real, con Claude.

Cómo lo haces

1. Copia esto:

> ```
> Responde a esta pregunta: [escribe aquí tu pregunta]. Separa la respuesta en dos partes: «De esto estoy seguro» y «De esto no estoy seguro». Si algo no lo sabes, dilo; no te lo inventes. Busca en internet y dame al final los enlaces de las fuentes que has usado.
> ```

2. Abre uno de los enlaces y busca en esa página el dato concreto.

> **Ojo:** Que el enlace abra no basta: a veces la página existe pero no dice lo que el asistente asegura. Para salud, dinero o temas legales, confirma con una fuente oficial.

8. Hacer una felicitación con una imagen

Para qué: Un cumpleaños, una invitación, un cartel para la comunidad.

Por qué te sirve: En un minuto tienes un dibujo a tu gusto, sin buscar imágenes de otros.



Captura real, con ChatGPT.

Cómo lo haces

1. Abre ChatGPT, Gemini o Copilot y escribe:

> `Crea una ilustración alegre para felicitar a [nombre] por su cumpleaños. Le encanta [afición]. Estilo [acuarela, dibujo infantil, cartel antiguo…], sin texto dentro de la imagen.`

2. Pide un solo cambio cada vez («más colores», «que sea de noche») hasta que te guste.
3. Añade tú el texto en Canva o en el propio móvil.

> **Ojo:** No subas fotos de personas reales, y menos de niños, para que las modifique. Y en la versión gratuita hay un límite de imágenes al día. En la de ChatGPT, además, pueden salir anuncios debajo de la respuesta, marcados como «Anuncio»: no son parte de lo que te contesta.

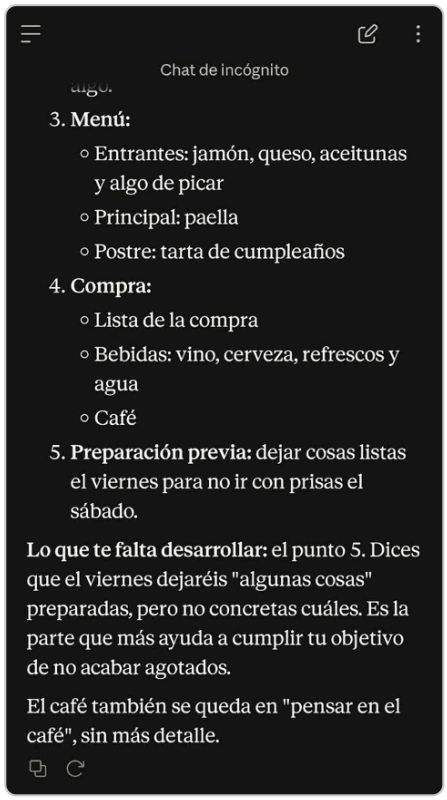
9. Ordenar tus ideas hablando

Para qué: Preparar una charla, ordenar lo que quieres decir en una reunión, sacar las ideas de la cabeza.

Por qué te sirve: Hablar es más rápido que escribir, y el asistente pone orden en lo que dices sin pensarlo.

Cómo lo haces

1. En el asistente, toca el micrófono del teclado (el de dictar, no el modo de voz) y habla un par de minutos, tal cual te salga.
2. Antes de enviar, añade:



Captura real, con Claude.

> `Esto lo he dictado deprisa. Ordénalo en un esquema de cinco puntos, quita las repeticiones y dime qué idea me falta desarrollar. No añadas ideas que yo no haya dicho.`

> **Ojo:** El dictado se equivoca con nombres propios: repásalos antes de usar el texto.

10. Proteger a tu familia de una llamada con voz clonada

Para qué: Que nadie de casa caiga en la llamada del «hijo en apuros» con una voz falsa.

Por qué te sirve: Hacer una imagen o una voz creíble ya está al alcance de cualquiera; una palabra clave lo frena.



Captura real, con ChatGPT.

Cómo lo haces

1. Para verlo con tus ojos, pide a ChatGPT, Gemini o Copilot:

> `Crea una imagen realista de [una escena inventada, por ejemplo: un gato con gafas de sol leyendo el periódico en una terraza de tu ciudad]. Quiero que parezca una foto hecha con el móvil.`

2. Hoy mismo, en persona, acuerda con tu familia una palabra clave que no esté en ninguna red social.
3. Si un día alguien llama con prisas pidiendo dinero, pídesela. Si no la sabe, cuelga y llama tú al número de siempre.

> **Ojo:** No subas fotos ni audios de personas reales para hacer pruebas, ni reenvíes la imagen como si fuera real. En nuestra prueba, la IA le puso al gato la portada de un periódico real con un titular inventado: así de fácil es fabricar algo que parezca una noticia (en la captura la hemos pixelado).

¿Y ahora?

Estas diez cosas son el principio. Cada domingo, el curso gratuito de Maunga explica una cosa de la IA en cinco minutos y te propone algo que probar ese mismo día. Sin publicidad y con baja en un clic: maunga.eu/boletin/.

Hecha por Maunga. Los usos 1, 2, 5, 7 y 10 salen de guías del boletín verificadas con internet y aprobadas por una persona; los demás, del catálogo ¿Qué IA uso para…?. Si algo ha cambiado, escríbenos.