

GUÍA GRATUITA

🕒 6 min de lectura

El plan de **30 días** para volverte una persona IA-first

Un calendario progresivo: fundamentos, una tarea automatizada, contenido propio y medición

01
Fundamentos

02
Automatizar

03
Contenido

04
Medir y decidir



Tienes razón en que leer sobre IA no te vuelve bueno usándola. Los cursos se acumulan, los videos se guardan para “después” y el hábito nunca llega. Lo que sí funciona es una práctica corta y diaria con un objetivo claro por semana.

IA-first significa algo muy sencillo: que ante una tarea, tu primera pregunta sea “¿esto lo puedo hacer con apoyo de IA?” y no “¿cómo lo hago desde cero?”. No significa delegarlo todo. Significa empezar con ventaja.

Este plan dura 30 días y cada día pide entre 15 y 30 minutos aproximadamente. Puedes moverte a tu ritmo: si un día no puedes, retómalo al siguiente sin castigo.

Antes de empezar

- 1. **Elige una sola herramienta principal** (ChatGPT, Claude o Gemini). Si aún no sabes cuál, usa la que ya tengas. Después podrás comparar.
- 2. **Crea un documento de trabajo** donde guardarás tus prompts útiles y tus notas de cada día.
- 3. **Define tu punto de partida**. Anota cuánto tiempo te toma hoy tres tareas repetitivas de tu semana. Lo necesitarás al final para medir.

Tarea que hago hoy	Tiempo que me toma (medido, no estimado)
1.	
2.	
3.	



SEMANA 1

Fundamentos (días 1 a 7)

Objetivo: dejar tu herramienta bien configurada y aprender a pedir con claridad.

Día	Qué haces	Resultado esperado
1	Configura tus instrucciones personalizadas: quién eres, a qué te dedicas, cómo prefieres que te respondan	La herramienta ya sabe lo básico de ti
2	Revisa la configuración de privacidad y decide qué información sí compartirás	Usas la herramienta con criterio, no por inercia
3	Aprende las 4 C del prompt (Contexto, Consigna, Cómo, Criterio) y reescribe un pedido que hiciste antes	Un prompt antes y después para comparar
4	Usa la IA para preparar una reunión real: agenda, preguntas y puntos a decidir	Un uso práctico de tu día
5	Pídele que te haga preguntas antes de responder (“hazme las preguntas que necesites”)	Aprendes que la IA también puede entrevistarte
6	Practica corregir: toma una respuesta y pide tres ajustes concretos	Notas cuánto mejora entre la primera y la tercera versión
7	Repaso: escribe tus 3 aprendizajes de la semana y guarda tus 3 mejores prompts	Tu primera mini biblioteca de prompts

PROMPT PARA EL DÍA 1 (INSTRUCCIONES PERSONALIZADAS)

Quiero configurar mis instrucciones personalizadas. Hazme, una a la vez, las preguntas necesarias sobre mi trabajo, mi audiencia, mi forma de escribir y lo que no soporto en una respuesta. Al final, redáctame un texto de máximo 150 palabras que pueda pegar en la configuración.



SEMANA 2

Automatiza una tarea (días 8 a 14)

Objetivo: convertir una tarea repetitiva en un proceso que se hace mucho más rápido, con supervisión.

Día	Qué haces	Resultado esperado
8	Elige una tarea repetitiva de tu lista inicial (usa el criterio de la guía “Qué delegar primero”)	Una tarea elegida con criterio
9	Escribe cómo la haces hoy, paso a paso, en 5 a 10 líneas	El proceso en papel
10	Convierte ese proceso en un prompt con las 4 C	Tu primera plantilla
11	Pruébala con un caso real y compara con lo que tú habrías hecho	Lista de diferencias y mejoras
12	Ajusta la plantilla y vuelve a probarla con un segundo caso	Plantilla v2
13	Guárdala en un proyecto de tu herramienta o en tu documento, con instrucciones claras de uso	Cualquiera podría usarla
14	Úsala de verdad en tu trabajo y mide el tiempo	Un primer dato real de ahorro o de mejora

RECUERDA

Una tarea, no cinco. Y siempre con revisión humana antes de que algo salga a un cliente. La automatización se gana con evidencia, no con entusiasmo.



SEMANA 3

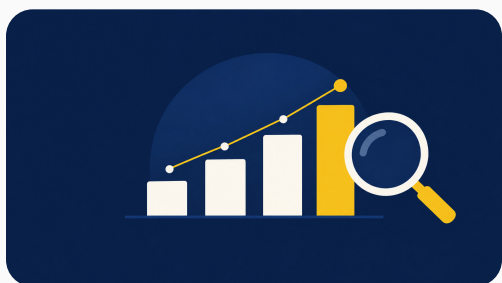
Crea contenido con tu voz (días 15 a 21)

Objetivo: usar la IA para producir textos que suenen a ti, no a un robot.

Día	Qué haces	Resultado esperado
15	Reúne 3 a 5 textos tuyos que te representen bien (correos, publicaciones, propuestas)	Tu material de referencia
16	Pídele a la IA que analice tu estilo: cómo abres, qué ritmo usas, qué palabras repites	Un perfil de tu voz
17	Convierte ese perfil en instrucciones que puedas reutilizar	Una guía de estilo de una página
18	Escribe un primer contenido con esa guía (un correo, una publicación, un guion corto)	Un borrador con tu tono
19	Edítalo a mano: marca lo que suena "a IA" y anota por qué	Una lista de frases que debes prohibir
20	Agrega esa lista a tus instrucciones y genera otro contenido	Un segundo borrador más cercano a ti
21	Repurposing: convierte un contenido en tres formatos distintos	Una pieza convertida en varias

PROMPT PARA EL DÍA 16 (ANÁLISIS DE TU VOZ)

Voy a pegar 4 textos que escribí y con los que me identifico. Analiza mi estilo: cómo empiezo, la longitud de mis frases, el vocabulario que uso, cómo cierro, y qué cosas nunca haría. Devuélvelo como una guía de estilo que yo pueda pegar en mis instrucciones.



SEMANA 4

Mide y decide (días 22 a 30)

Objetivo: convertir la práctica en una decisión informada sobre qué conservar y qué seguir.

Día	Qué haces	Resultado esperado
22	Retoma tus 3 tareas del inicio y mide cuánto tardas ahora, con y sin IA	Datos reales de antes y después
23	Revisa tu biblioteca de prompts: cuáles usaste, cuáles no	Una lista depurada
24	Identifica un error que cometiste y cómo lo corregiste	Un aprendizaje concreto
25	Pídele a un compañero o a un cliente que pruebe una de tus plantillas	Una validación externa
26	Escribe qué sí funcionó, qué no, y qué sorprendió	Un balance honesto
27	Elige tu siguiente tarea para delegar	Una tarea para el mes siguiente
28	Define una rutina mínima semanal de IA (15 minutos a la semana)	Un hábito sostenible
29	Revisa si vale la pena pagar un plan superior o probar otra herramienta	Una decisión con datos
30	Cierre: resume tu progreso y comparte un aprendizaje con tu equipo o con alguien de confianza	Un ciclo completado

Tu tablero de seguimiento

Semana	¿Completé el objetivo?	Lo que más me sirvió	Lo que ajustaré
1			
2			
3			
4			

Si te quedas atrás

- **No lo recuperes acumulando.** Retoma en el día que te toque y deja pasar el que perdiste.
- **Si un día te aburre, cambia la tarea, no el hábito.** Usa un caso de tu trabajo real en lugar del ejemplo.
- **Si algo no te funciona, anótalo.** Un fallo bien descrito es un dato útil.

Al terminar los 30 días no serás experto. Pero tendrás algo más valioso: un hábito, una biblioteca propia de prompts y datos reales de qué te funciona a ti. Con eso puedes decidir cada paso siguiente sin depender de la moda del momento.

Tus 30 días, en una captura

- 1 Semana 1 · Fundamentos.** Configura tu herramienta y aprende las 4 C.
- 2 Semana 2 · Automatiza una tarea.** Elige, escribe el proceso, haz tu plantilla y mide.
- 3 Semana 3 · Contenido con tu voz.** Analiza tu estilo y crea tu guía de estilo.
- 4 Semana 4 · Mide y decide.** Compara antes y después y elige tu siguiente tarea.
- 5 Ritmo:** de 15 a 30 minutos al día.
- 6 Si te atrasas,** retoma en el día que te toque, sin acumular.

Al día 30 tendrás un hábito, una biblioteca de prompts y datos reales.

SÍGUEME PARA MÁS GUÍAS GRATIS

@luis.rene.ia luisrene.com

Luis RenéIA