



AlpineLynx

GUÍA PRÁCTICA · GRATIS

IA en tu negocio en 1 hora

**Sin programar, sin entregar
tus datos.**

En 1 hora montas un ayudante de IA gratis que
te ahorra de 5 a 10 horas por semana — y tus
datos siguen siendo tuyos.

Antes de empezar (lee esto, es 1 minuto)

No necesitas entender nada de tecnología. No vas a programar. No vas a instalar nada complicado. No vas a pagar un céntimo por las herramientas de esta guía.

Lo que vas a hacer: usar tres asistentes de inteligencia artificial **gratis** — los mismos que usan las empresas enormes — para ocuparte de las partes aburridas de tu día. Presupuestos. Correos a clientes. Textos para las redes. Traducciones. Ese resumen de mensajes que nunca acabas de hacer.

La promesa es simple y honesta:

En 1 hora montas un ayudante de IA gratis que te ahorra de 5 a 10 horas por semana. Y tus datos siguen siendo tuyos.

Una hora. No es para que lo leas todo de una vez — es para que *lo hagas*. Abre la guía al lado del ordenador o del móvil y ve probando a medida que lees.

Y hay una regla de oro que vas a ver repetida varias veces, porque es la más importante de todas:

Nunca pegues datos personales de tus clientes en una IA gratis. Nombres con direcciones, número AVS, IBAN, contratos. Ahora te explico por qué — y qué hacer en su lugar.

¿Nunca has usado ChatGPT ni nada parecido?

Entonces empieza por la guía de arranque, ***Tu primera conversación con la IA*** — gratis, 20 minutos, pensada para quien parte de verdad desde cero. Descárgala en alpinelynx.ch/es/ebook. Después vuelve aquí: esta guía sigue donde aquella lo deja.

Vamos a ello.

Por qué esto te interesa

Piensa en tu última semana. ¿Cuánto tiempo pasaste haciendo cosas que no son tu trabajo de verdad?

No pintar la pared, limpiar la oficina, montar la instalación eléctrica o cocinar. Eso es lo que sabes hacer y es por lo que te pagan. Estoy hablando del resto:

- Escribir el **presupuesto** para el señor que llamó ayer.
- Responder al correo del cliente que quiere saber si se puede adelantar la obra.
- Hacer esa **publicación** para el Instagram de la empresa (que al final nunca sale).
- Pasar la factura a limpio.
- Traducir un mensaje al alemán porque el cliente es de Berna.
- Leer 40 mensajes de WhatsApp del equipo y entender quién hace qué mañana.

Cada una de estas cosas parece pequeña. Cinco minutos aquí, diez allá. Pero sumadas, al final de la semana, son **horas**. Horas en las que no estás

facturando, no estás descansando, no estás con la familia. Es el coste invisible de trabajar por cuenta propia: nadie te paga la noche que pasas escribiendo correos.

Un pintor que conozco, en Martigny, calculó que perdía **una tarde entera por semana** solo en presupuestos y mensajes. Una tarde. Cuatro tardes al mes. Casi un mes de trabajo al año, tirado a la basura en tareas que odia.

La buena noticia: casi todo esto es exactamente lo que la IA hace bien. Escribir, reformular, resumir, traducir, darte un primer borrador para que no empieces con la hoja en blanco. No hace tu trabajo — hace el trabajo *que rodea* tu trabajo.

Y no es para grandes empresas. Es precisamente para ti: una persona, o un equipo pequeño, sin departamento de marketing, sin secretaria, sin tiempo. Funciona igual de bien para:

- **Construcción y oficios** (pintores, electricistas, fontaneros, albañiles): presupuestos, mensajes a clientes, descripciones de obra.
- **Limpiezas y servicios**: propuestas, horarios, respuestas rápidas.

- **Asociaciones y clubes:** convocatorias, comunicados, peticiones de patrocinio.
- **Restauración y comercio pequeño:** menús, publicaciones, respuestas a reseñas.

En esta guía vas a aprender a hacer esto con tres herramientas gratis, de forma segura, en cerca de una hora. No vas a convertirte en un genio de la tecnología. Vas a quedarte con **un ayudante que trabaja para ti a cualquier hora**, y con tiempo de vuelta en el bolsillo.

Lo que te llevas de este capítulo: el tiempo que pierdes en tareas repetitivas es dinero invisible. La IA gratis se hizo exactamente para esas tareas. Vale la pena la hora que vas a invertir ahora.

CAPÍTULO 2

Las tres herramientas gratis (y para qué sirve cada una)

Hay decenas de herramientas de IA. Para que no te pierdas, vamos a usar solo **tres**. Son las mejores, son gratis y llega y sobra para todo lo que necesitas.

Piensa en ellas como tres compañeros con caracteres diferentes.

1. Claude — el que escribe bien y piensa con calma

Dónde: `claude.ai` Es el mejor escribiendo de forma natural, razonando paso a paso y manteniendo un tono. Cuando necesitas un texto que suene a ti — un presupuesto bien estructurado, un correo delicado, un texto que no parezca hecho por un robot — empieza aquí. Tiene además mucho sentido común: si le pides que revise números o que no invente, te hace caso — pero los números los compruebas tú igualmente.

2. ChatGPT — el rápido y versátil

Dónde: `chatgpt.com` Es la navaja suiza. Rápido, práctico, bueno para ideas rápidas, listas, variaciones. Cuando quieres "dame cinco versiones de esto" o "acórtalo para que quepa en un SMS", es

genial. Es el más conocido — seguramente ya has oído hablar de él.

3. Gemini — el que está conectado a Google

Dónde: gemini.google.com Es de Google, así que se lleva bien con las búsquedas, con Google (Gmail, Docs) y con las **imágenes**: puedes mostrarle una foto y te la describe o trabaja a partir de ella. Bueno también para traducir. Si necesitas "mira esta foto de la obra y dime qué ves", es el indicado. (Si te propone conectarse a tu Gmail o a tu Drive, dile que no: el Capítulo 4 explica por qué.)

¿Necesitas cuenta en todos? Sí, pero es gratis y tardas 2 minutos en cada una. Basta un correo. Sugerencia: crea las tres hoy, para tenerlas a mano. (Guarda las contraseñas en un sitio seguro. Si usas un gestor de contraseñas, estupendo; si no, un cuaderno guardado en casa sirve mejor que un papel pegado a la pantalla.)



FIGURA 2.1 Pantalla de creación de cuenta (ejemplo de Claude): campo de correo y botón de continuar. · pantalla ilustrativa

Los límites de las cuentas gratis (y cómo convivir con ellos)

Las versiones gratis tienen límites — es normal, es así como estas empresas ganan dinero. En la práctica:

- **Hay un límite de uso por periodo.** Si usas mucho seguido, la herramienta dice "espera un poco" o pasa a una versión más simple durante un rato. No pagues por eso: **aquí es donde tener las tres ayuda** — si una está en el límite, pasas a otra.

- **Cada cliente en su conversación.** ¿Por qué? Cuando una conversación ya va larga, la IA empieza a mezclar cosas: las medidas de la casa de Sion aparecen en el presupuesto de la casa de Sierre. Y, en algunas herramientas, una conversación larga gasta tu límite más deprisa. ¿Has cambiado de cliente? Abre otra conversación. ¿Necesitas algo de la anterior? Pídele primero *"Haz una lista corta de lo que quedó acordado"* y usa esa lista como primer mensaje de la conversación nueva.
- **La versión de pago es más potente**, pero para lo que esta guía enseña la gratis llega perfectamente. Solo plantéate pagar más adelante, si sientes que lo necesitas.
- **Los límites y los nombres cambian a cada momento.** No memorices versiones ni números. Lo que importa es el hábito: borrador en uno, mejorar en otro, verificar en el tercero. De eso trata el próximo capítulo.

Lo que te llevas de este capítulo: tres compañeros gratis — Claude (escribe bien), ChatGPT (rápido y versátil), Gemini (Google e imágenes). Crea las cuentas hoy. Cuando uno llega al límite, usas otro.

La orquestación (el corazón de esta guía)

Aquí está el truco que la mayoría de la gente no conoce — y que marca toda la diferencia.

Casi todo el mundo usa la IA de la forma equivocada: hace una pregunta, recibe una respuesta y la usa tal cual. Tú vas a hacerlo distinto. Vas a **pasar la pelota** entre las herramientas, como un equipo.

El método tiene tres tiempos:

1. **Borrador** — pide a un asistente que haga el primer esbozo.
2. **Mejorar** — lleva ese esbozo a otro (o al mismo) y pide que lo afine: acortar, cambiar el tono, corregir. Al afinar, la IA suele reescribirlo todo — y puede cambiar un precio o una fecha sin avisar. Por eso, dile lo que no puede cambiar (*"Mantén los precios y las fechas"*) o la única parte que debe tocar (*"Cambia solo el 2.º párrafo"*).
3. **Verificar** — léelo con tus propios ojos. La IA es rápida, pero **tú** eres quien conoce tu negocio, tus

precios y tus clientes. Comprueba siempre números, nombres y fechas antes de enviar.

Este último paso es sagrado. La IA a veces inventa con toda la confianza del mundo. Nunca envíes nada sin leerlo. Piensa en ella como en un becario muy rápido y servicial — que a veces se equivoca.

Tres cuidados a la hora de verificar:

- **Rehaz tú las cuentas.** La IA escribe bien, pero puede equivocarse en una suma sencilla — y el presupuesto sale con tu nombre. Suma las líneas con la calculadora. Después compara la dirección y el día acordado con el mensaje del cliente o con tus notas.
- **Las normas suizas se comprueban en la fuente oficial.** Como le escribes en español, puede responderte con las normas de España. Para el IVA, las cotizaciones a la AVS, los permisos o los plazos, empieza la petición con *"Estoy en Suiza, en el cantón de [nombre del cantón]"*. Después busca esa información en [ch.ch](https://www.ch.ch) (el portal oficial de las autoridades suizas) o en la web de tu cantón. Si no la encuentras ahí, no la uses.
- **La IA tiende a darte la razón.** Si preguntas *"¿Está bien?"*, lo más probable es que diga que sí. En vez

de eso, escribe: *"Lee esto como un cliente desconfiado. ¿Qué está mal? Si está todo bien, dímelo."*

Ahora, las recetas. Son para copiar, pegar y adaptar. Donde ves [...], lo sustituyes por tu información.

Receta 1 — Presupuesto a partir de 3 líneas

Cuándo: el cliente ha descrito el trabajo y tú tienes que mandar un presupuesto con buena pinta.

Herramienta: Claude (estructura) → ChatGPT (acortar, si queda largo).

Pega esto en Claude:

Eres mi asistente de oficina. Escribe un presupuesto profesional y sencillo, en español, a partir de esta descripción:

[escribe aquí en 2-3 líneas en qué consiste el trabajo, p. ej.: "Pintar dos habitaciones de un piso, unos 45 m², paredes y techos, pintura blanca. Cliente en Sion."]

Mi negocio: [nombre, p. ej.: "Pinturas Martins"].

Preséntalo en tabla: descripción del trabajo, cantidad, precio unitario, total.

Deja los precios con [xxx] para rellenarlos yo a mano.

Añade una línea de validez (30 días) y una frase amable al final.

Tono: profesional pero cercano. No inventes precios, plazos ni garantías.

El truco: pides la **tabla** y dejas los precios en [xxx] . Los números los pones tú — nunca dejes que la IA invente valores. Si el texto queda largo, llévalo a ChatGPT: *"Acorta este presupuesto para que quepa en una página, mantén la tabla."*

C Claude

Eres mi asistente de oficina.
Presupuesto profesional: pintar
dos habitaciones, 45 m², en Sion.
En tabla, precios en [xxx].
No inventes precios.

Presupuesto — Pinturas Martins

Descripción	Cant.	Precio
Pintura de paredes y techos	45 m ²	[xxx]
Preparación y protección	1	[xxx]
Pintura blanca, 2 manos	45 m ²	[xxx]
Total		[xxx]

Validez: 30 días. ¡Gracias por su confianza!



los precios [xxx] los pones tú — nunca la IA

FIGURA 3.1 Antes y después: el prompt pegado en Claude (a la izquierda) y el presupuesto en tabla que devuelve (a la derecha). ·
pantalla ilustrativa

Receta 2 — Correo de cobro educado pero firme

Cuándo: un cliente no ha pagado y tienes que insistir sin parecer maleducado. **Herramienta:** Claude.

Escribe un correo corto para recordar a un cliente una factura sin pagar. Educado, pero claro. Español.

Datos: factura de [importe] CHF, vencida hace [nº] días, referencia [xxx].
Mi negocio: [nombre].

Dame TRES versiones, de la más suave a la más firme:

1. Recordatorio amable (primera vez).
2. Segundo aviso (más directo).
3. Aviso final (firme, pero todavía profesional).

El truco: pedir **tres niveles de firmeza** de una vez.

Guardas las tres y usas la adecuada según la situación. No tienes que reescribir cada vez.

C Claude

Factura de 850 CHF vencida hace
15 días — dame 3 versiones,
de la más suave a la más firme.

1 · Recordatorio amable

«¡Hola! Un recordatorio amable
de la factura n.º 2026-14...»

2 · Segundo aviso

«La factura sigue pendiente.
Agradecemos la regularización...»

3 · Aviso final

«Sin el pago antes del 20/07,
tendremos que suspender...»



guarda las tres — usa la correcta en el momento justo

FIGURA 3.2 La respuesta de Claude con las tres versiones numeradas, del recordatorio amable al aviso final. · pantalla ilustrativa

Receta 3 — Una foto de obra se convierte en 3 publicaciones

Cuándo: has acabado un trabajo, tienes una foto y te gustaría enseñarlo en las redes — pero nunca sabes

qué escribir. **Herramienta:** Gemini (ve la foto) → Claude (escribe bonito).

Antes de subir la foto, mírala bien. Va a parar a Google y, después, a las redes, a la vista de todos. ¿Se ve el número de la casa, el nombre en el buzón, una matrícula, la cara de alguien, papeles encima de la mesa? Recorta la foto para quitar esa parte, o elige otra. Y antes de enseñar la casa de un cliente en las redes, pídele permiso, mejor por mensaje, para que quede por escrito.

Primero, en Gemini, sube la foto y escribe:

PROMPT

Mira esta foto de un trabajo que acabo de terminar. Describe lo que ves en detalle: el antes y el después, los materiales, el cuidado en el acabado. Sé concreto.

Copia la descripción que te dé. Después, en Claude:

A partir de esta descripción de una foto de obra:

[pega aquí la descripción de Gemini]

Escribe 3 publicaciones cortas para redes sociales, en español, para el negocio [nombre]. Cada una con un ángulo diferente:

1. Orgullo por el trabajo bien hecho.
2. Un consejo útil para el cliente (p. ej.: mantenimiento).

3. Una invitación a pedir presupuesto.

Tono cercano y honesto, sin exageraciones.

Incluye 3-4 hashtags sencillos en cada una.

El truco: 1 foto → 3 publicaciones. Una semana de contenido a partir de un trabajo que ya hiciste.

G Gemini



foto-obra.jpg

Mira esta foto y describe lo que ves en detalle.

Veo dos paredes recién pintadas de blanco, bordes limpios, zócalos protegidos, un acabado uniforme y cuidado...



copia y pega en Claude

C Claude

3 posts listos para usar:

- 1 · Orgullo — «Otra sala entregada impecable...»
- 2 · Consejo — «Para mantener la pintura como nueva, evita...»
- 3 · Invitación — «Pide ya tu presupuesto sin compromiso»



1 foto → 3 posts — una semana de contenido

FIGURA 3.3 Secuencia: la foto subida a Gemini y la descripción que da; después, las 3 publicaciones que Claude escribe a partir de ella.
· pantalla ilustrativa

Receta 4 — Traducir manteniendo tu tono (ES ↔ DE ↔ FR)

Cuándo: el cliente es de otra parte de Suiza y quieres escribir en su idioma sin que suene a traducción automática. **Herramienta:** Claude (tono) → Gemini (segunda opinión).

PROMPT

Traduce este mensaje al [alemán / francés].
Es de un negocio pequeño para un cliente. Mantén un tono cercano y profesional, natural para Suiza.
No traduzcas literalmente — adapta-lo para que suene bien.

Texto: [pega tu texto en español]

El truco: para textos importantes, pega la traducción en Gemini y pregunta: *"Señala lo que no suena natural para un suizo-alemán y corrígelo. Si está todo bien, dímelo."* Y mantén una lista con las palabras de tu negocio (materiales, servicios) siempre traducidas de la misma manera — tu **glosario**. Así te mantienes siempre coherente.

Traducción con tu tono

ES → DE, para un cliente de Berna

ES

¡Hola! Adjunto el presupuesto. Cualquier duda, estoy por aquí.

DE

Grüezi! Anbei erhalten Sie die Offerte. Bei Fragen melden Sie sich gerne.

✓ Gemini: «suenanatural para la Suiza alemana»



segunda opinión: uno traduce, el otro confirma

FIGURA 3.4 El texto en español y la traducción al lado, con la nota de Gemini confirmando que suenanatural. · pantalla ilustrativa

Receta 5 — Una conversación de WhatsApp se convierte en una lista de tareas

Cuándo: el grupo del equipo tiene 40 mensajes y tú solo quieres saber qué hay que hacer mañana.

Herramienta: ChatGPT o Claude.

Atención a la regla de oro: antes de pegar, **borra nombres y datos personales**. Cambia "el Sr. Fernández de la Rue du Midi" por "Cliente A". Ahora lo explico mejor en el próximo capítulo.

Aquí tienes una conversación de equipo. Hazme una lista de tareas clara:

qué hay que hacer, quién lo hace (si lo dicen) y cuándo.

Ignora la charla fuera del tema. Si algo quedó sin decidir, márcalo con "POR DECIDIR".

Conversación:

[pega aquí, ya sin nombres reales ni datos personales]

El truco: el "POR DECIDIR" al final te muestra enseguida lo que aún está en el aire. Y fíjate: aquí ya has tenido que limpiar los datos personales antes de pegar. Esto es un fastidio y fácil de olvidar — y por eso, para tu horario y tu equipo, es más seguro usar una app que hace esto **en tu móvil**, sin pegar nada en ningún sitio (Capítulo 7).

Cliente A quiere la sala el vie.

sin nombres ✓

¿Quién lleva la escalera grande?

Puedo ir por la mañana — R.

(nombres cambiados por «Cliente A» antes de pegar)



pega en la IA y pide la lista

Tareas de mañana

☐ Terminar la sala — Cliente A (viernes)

☐ Llevar la escalera grande — R., mañana

☐ Pedir pintura para la próxima obra

POR DECIDIR



el «POR DECIDIR» muestra al momento lo que queda

FIGURA 3.5 La conversación pegada (con los nombres ya cambiados por "Cliente A") y la lista de tareas que devuelve la IA, con un elemento marcado "POR DECIDIR". · pantalla ilustrativa

Receta 6 — La carta que no entiendes

Cuándo: llega una carta de la oficina de impuestos, del municipio, de la caja AVS o del seguro, en alemán o en francés, y no entiendes bien qué quieren de ti.

Herramienta: Claude o ChatGPT.

Antes de pegar: quita lo que identifica a las personas — tu nombre y tu dirección, los números de cliente, de contrato, de póliza o AVS/AHV, el nombre de quien firma y de cualquier otra persona, y todo lo que hable de salud. Si viene un boletín de pago, déjalo fuera: lleva números de cuenta. El nombre del municipio o de la empresa puede quedarse — por él sabe la IA quién manda la carta. ¿Vas a mandar una foto? Tapa esas partes antes de hacer la foto.

He recibido esta carta en [alemán / francés] y no la entiendo bien.

Respóndeme en un español sencillo, del día a día, por puntos:

- quién la manda;
- qué quieren que haga;
- hasta cuándo;
- si hay dinero que pagar, cuánto;
- qué me pasa si no respondo.

Al lado de cada fecha y de cada importe, copia tal cual la frase de la carta donde aparece. Si alguna parte es ilegible o poco clara, avísame en vez de adivinar.

Carta: [pega el texto o adjunta la foto, ya sin nombres, direcciones ni números personales]

El truco: pedir la **frase original** al lado de cada fecha y de cada importe. Esa frase es tu prueba: búscala en la carta de papel. Si está ahí, comprueba el número con tus propios ojos. Si no la encuentras, desconfía — la IA puede haber leído mal o habérselo inventado. **Antes de pagar o de responder, vale lo que dice la carta, no lo que dijo la IA.**

¿Algo serio — una multa, una orden de pago de la oficina de cobro de deudas (Betreibungsamt / Office des poursuites), una inspección a tu negocio? No lo dejes para después: algunas de estas cartas solo

dan 10 días para reaccionar. La IA te ayuda a entenderla; la decisión la tomas después de hablar con quien sabe — el servicio que mandó la carta, tu contable o un abogado.

Receta 7 — Aprender algo nuevo, a tu ritmo

Cuándo: quieres aprender algo que te hace falta en el negocio — llevar las cuentas del mes en una hoja de cálculo, las palabras de tu oficio en alemán, la app nueva del terminal de pago — y no tienes tiempo ni paciencia para un curso. **Herramienta:** ChatGPT o Claude. Si te viene mejor, habla en vez de escribir (el micrófono junto al cuadro de texto).

PROMPT

```
Quiero aprender a [lo que quieres saber  
hacer] para [para qué te sirve].  
Soy [tu oficio] y parto de cero. Sé mi  
profesor particular:  
- un paso cada vez, con frases cortas; al  
final de cada paso,  
  para y espera a que yo escriba "siguiente";  
- usa comparaciones con mi oficio;  
- si una explicación se alarga, hazme una  
tabla o un esquema;  
- cuando yo diga "ponme a prueba", hazme 3  
preguntas, de una en una,  
  y solo cuando yo haya respondido dime si he  
acertado.
```

El truco: al final, **explícalo tú**, con tus propias palabras, y pide: *"Corrige lo que esté mal y dime lo que me ha faltado."* Es ahí donde se te queda en la cabeza — escuchar no basta, tienes que decirlo tú.

Cinco consejos más:

- **Empieza por algo que vayas a usar esta semana.** Aprender "Excel" en general cansa; montar la tabla de las cuentas de este mes da ganas de seguir.
- **Sigue tu curiosidad.** ¿Una palabra que no has entendido? Pregunta. ¿Una duda que parece tonta? Pregunta igual — nadie se ríe.
- **Pide los dos lados.** En un tema en el que la gente no se pone de acuerdo — abrir los sábados, contratar a alguien o subcontratar — pide los mejores argumentos de cada lado. La IA ordena las ideas; quien decide eres tú.
- **¿Te has atascado?** Haz una captura de pantalla o copia el mensaje de error y pregunta qué hacer. Antes, tapa todo lo que muestre datos de clientes (Capítulo 4).
- **Fíate según lo que esté en juego.** Para aprender, un pequeño error de la IA no hace daño — acabas dándote cuenta. Para dinero, contratos y

normas suizas (IVA, AVS, permisos), compruébalo en **ch.ch** o con quien sepa.

Y cuando ya no te apetezca, para. Mañana hay más — diez minutos con ganas valen más que una hora a disgusto.

La tabla de bolsillo (guarda esta)

Tu tarea	Herramienta	El truco de orquestación
Presupuesto rápido	Claude → ChatGPT	Pide tabla; precios en [xxx] ; revisa a mano
Cobro	Claude	3 niveles de firmeza de una vez
Publicación a partir de foto	Gemini → Claude	1 foto → 3 publicaciones
Traducción ES/DE/FR	Claude → Gemini	Mantén un glosario de tu negocio
Resumir WhatsApp	ChatGPT o Claude	Quita los datos personales antes de pegar
Entender una carta difícil	Claude o ChatGPT	Quita tus datos; pide la frase de cada fecha e importe
Aprender algo nuevo	ChatGPT o Claude	Un paso cada vez; al final, explícalo tú y pide que te corrija

Tres jugadas para ir más lejos

Si estás empezando, sáltate esto sin culpa — vuelves aquí cuando las recetas de arriba ya sean un hábito. Estas tres jugadas expresen mucho más de las mismas herramientas gratis.

1. Enséñale a la IA quién eres (una sola vez). En ChatGPT y en Claude hay un sitio en los ajustes — "instrucciones personalizadas" en ChatGPT, las preferencias o los "Proyectos" en Claude — donde guardas el contexto de tu negocio: *"Soy dueño de Pinturas Martins, en Sion, equipo de 3. Responde siempre en español, tono cercano y honesto, sin exageraciones."* A partir de ahí no repites esto en cada conversación — ya lo sabe. (No metas ahí datos de clientes: eso queda guardado en sus servidores.)



FIGURA 3.6 El sitio en los ajustes (ejemplo de ChatGPT): escribes una vez quién eres y cómo quieres las respuestas — todas las conversaciones pasan a saberlo. · pantalla ilustrativa

2. Haz un "prompt base" de tu negocio. Escribe **una vez** un bloque con lo esencial — nombre, servicios, forma de presentar precios ([xxx]), tu tono, y el glosario ES/DE/FR de la Receta 4 — y guárdalo en las notas del móvil. Pegas ese bloque al principio de cualquier conversación y la IA arranca sabiéndolo todo. Es tu molde, siempre igual.

3. Encadena tareas en una sola petición. En vez de tres conversaciones, pide la secuencia: "1) lee esta descripción de trabajo; 2) haz el presupuesto en

tabla con precios en [xxx]; 3) escribe el correo corto para acompañarlo. Haz los tres, en este orden."

Menos idas y vueltas, mismo resultado.

Sigue valiendo la regla de este capítulo: por muy afinada que esté, la IA se equivoca con confianza. Verifica siempre números, nombres y fechas con tus propios ojos antes de enviar.

Lo que te llevas de este capítulo: borrador en uno, mejora en otro, **verifica siempre con tus propios ojos**. Siete recetas listas para usar — y, para quien quiere más, tres jugadas avanzadas. Este es el hábito que te devuelve horas.

CAPÍTULO 4

Privacidad: lo que nunca debes pegar en estas herramientas

Este es el capítulo más importante. Léelo con atención.

Cuando escribes algo en una IA gratis, ese texto **sale de tu ordenador** y va a los servidores de la empresa (que están, la mayoría, fuera de Suiza). En las versiones gratis, debes dar por hecho que **lo que escribes puede quedar guardado y usarse para mejorar la herramienta** — a veces incluso revisado por personas. No es maldad; es como funcionan estos servicios gratuitos. Pero tiene una consecuencia seria para ti.

La regla de oro

Nunca pegues datos personales de terceros en una IA gratis.

En concreto, **nunca** pegues:

- **Nombres de clientes junto con direcciones, teléfonos o correos.**

- **Número AVS/AHV** (el número de la seguridad social suiza).
- **IBAN, datos bancarios, números de tarjeta.**
- **Contratos, facturas con datos personales, documentos de identidad.**
- **Datos de salud o cualquier cosa sensible sobre alguien.**
- **Currículums de candidatos y los datos de tu equipo** (sueldos, ausencias, evaluaciones).
- **Fotos, capturas de pantalla o PDF con estos datos.** La IA lee todo lo que aparece en ellos: si subes la foto de una factura, el nombre y la dirección del cliente van con ella. Y lo que dices al micrófono también cuenta: se convierte en texto y entra en la conversación, como si lo hubieras escrito.

¿Por qué? Dos razones:

1. **No es tuyo para darlo.** Los datos de tus clientes te los confiaron. Entregarlos a un servicio extranjero, sin que ellos lo sepan, no está bien — y puede meterte en problemas.
2. **La ley suiza espera cuidado.** La **revDSG** (la ley de protección de datos de Suiza, revisada) te obliga a tratar los datos personales con responsabilidad.

Pegar datos de clientes en una herramienta extranjera y gratis es, como mínimo, arriesgado.

Cuidado también con esto

La regla de oro trata de lo que pegas. Pero hay datos que salen sin que pegues nada, y hay datos que son solo tuyos. Tres cuidados:

- **Dejar que la IA entre en tu correo o en tus carpetas.** Algunas herramientas se ofrecen a conectarse a tu correo o a los documentos que guardas en internet — Gemini, por ejemplo, con Gmail y Google Drive. Parece práctico. Pero a partir de ahí la IA puede abrir lo que haya dentro: el presupuesto con la dirección del Sr. Fernández, la factura con el IBAN de la comunidad. Y lo que vaya a buscar ahí entra en la conversación, que puede quedar guardada como todo lo que escribes. Si es ahí donde recibes peticiones de clientes o guardas facturas, no lo conectes. Si ya está conectado, desconéctalo.
- **Compartir una conversación por enlace.** Estas herramientas te dejan crear un enlace (una dirección de internet) que muestra la conversación a otra persona. Si lo pones en el grupo de WhatsApp del equipo, todo el grupo lee la conversación entera — y también quien la

reciba reenviada. El enlace sigue funcionando hasta que lo borres, y borrar solo la conversación puede no bastar. Antes de compartir, relee la conversación de arriba abajo.

- **Tus códigos y tus documentos.** El PIN de la tarjeta o de TWINT, el código que el banco te manda por SMS, la contraseña del correo, una foto del pasaporte o del permiso de residencia. Esto es lo que los estafadores intentan sacarte por teléfono. Ni el banco ni TWINT te piden estos códigos por teléfono ni por mensaje. Si no se lo dices a un desconocido, tampoco lo escribes en una conversación que queda guardada.

Lo que sí puedes pegar sin problema

- Descripciones de trabajo **sin** nombres ("pintar 45 m², dos habitaciones").
- Textos tuyos, ideas, borradores de marketing.
- Preguntas generales ("¿cómo escribo un correo de cobro firme?").
- Cualquier cosa con los nombres cambiados por "Cliente A", "Obra 1" — cambiados **por ti, antes** de pegar. Pedirle a la IA que quite los nombres no sirve: en ese momento, ya los has enviado.

¿Has pegado lo que no debías?

Pasa. Pegaste una factura entera con prisas y solo después te diste cuenta de que venían la dirección y el IBAN del cliente. O tu contraseña se coló pegada a un texto copiado. No hay botón para deshacer, pero hay tres cosas que hacer, en este orden:

1. **¿Había ahí una contraseña tuya** (del correo, del banco)? Cámbiala hoy mismo. ¿Eran los números de tu tarjeta o de tu cuenta? Llama al banco y explica lo que ha pasado.
2. **Borra esa conversación.** La empresa no la quita de sus servidores al instante, pero se empieza por aquí. Si compartiste su enlace con alguien, borra también el enlace: en algunas herramientas no desaparece con la conversación.
3. **Abre la memoria de la herramienta** (ahora te explico qué es) y quita de ahí el nombre del cliente, si se ha quedado guardado.

La próxima vez, cambia primero los nombres por "Cliente A" u "Obra 1", como has visto arriba.

Para la próxima: cinco minutos en los ajustes

Los nombres de los menús cambian de vez en cuando. Busca por la idea, no por la palabra exacta, y haz esto en cada herramienta que uses.

1. **Desactiva el entrenamiento.** *Entrenar* es que la empresa use tus conversaciones para enseñar a la IA, un poco como un aprendiz que se lleva copias de tus presupuestos para estudiarlas en casa. En los ajustes, entra en la parte de privacidad o de datos y desactiva la opción que habla de "mejorar". En Gemini, busca en su lugar la opción con la palabra "actividad": si la desactivas, las conversaciones nuevas también dejan de quedar guardadas en tu historial. Y si un día la app te pide aceptar condiciones nuevas, vuelve ahí y comprueba que sigue desactivada.
2. **Mira lo que la herramienta ya sabe de ti.** Algunas toman notas solas para las conversaciones siguientes, como el camarero del bar que ya te trae lo de siempre sin preguntarte. A eso lo llaman *memoria* (no es la memoria del ordenador de la que hablo en el Capítulo 5). Si los ajustes tienen una parte dedicada a la memoria, ábrela y quita de ahí todo lo que tenga nombres de clientes o de compañeros.

Esto ayuda, pero la regla de oro no cambia. Aunque lo desactives todo, lo que escribes sigue saliendo de tu aparato hacia los servidores de la empresa. Si puntúas una respuesta (el pulgar hacia arriba o hacia abajo), esa conversación puede servir para entrenar

igualmente. La "conversación temporal" (en algunas se llama "incógnito") lo único que hace es no aparecer en tu lista de conversaciones: la empresa puede quedársela durante un tiempo. Y la versión de pago tampoco lo resuelve: los datos de tus clientes siguen sin ser tuyos para darlos.

El truco sencillo

Antes de pegar lo que sea, hazte esta pregunta: **"Si esto apareciera en un periódico, ¿alguien quedaría mal?"** Si la respuesta es sí, quita los datos personales primero — o no lo pegues.

Y aquí está el puente hacia la última parte de esta guía. Hay tareas — tu **horario de equipo**, las **cuotas de la comunidad o del club**, tus **facturas**, tus **clientes** — que están llenas de datos personales y que haces cada semana. Para esas, limpiar los datos a mano cada vez es un fastidio y peligroso (siempre se te escapa un nombre). La solución correcta no es la IA en la nube. Es usar herramientas que guardan los datos **en tu móvil**, sin pegar nada en una IA de fuera — y saber, app por app, lo que se queda en el aparato y lo que sale de él. De eso trata el Capítulo 7.

Lo que te llevas de este capítulo: la IA gratis sirve para textos e ideas, no para datos de clientes. La regla de oro: nunca pegar datos personales de terceros.

Desactiva hoy, en Claude, en ChatGPT y en Gemini, la opción que deja a la empresa enseñar a la IA con tus conversaciones. Ayuda, pero no cambia la regla de oro. Para lo que tenga datos sensibles → herramientas en tu móvil.

IA en tu propio ordenador (avanzado, para privacidad total)

Aviso: este es el capítulo más técnico de la guía. La mayoría de la gente no va a ir por aquí — y no pasa nada, te saltas al Capítulo 6 sin perder lo esencial. Pero si eres curioso y quieres el **nivel máximo de privacidad**, vale mucho la pena. Es aquí donde tus datos pasan a vivir **en tu ordenador y solo en tu ordenador**.

¿Te acuerdas de la regla de oro del Capítulo 4?

Nunca pegar datos de clientes en una IA gratis.

Nombres con dirección, AVS, IBAN, contratos — todo lo que era arriesgado mandar a la nube.

Aquí, esa regla **se invierte**. ¿Por qué? Porque ahora la IA corre **dentro** de tu ordenador. Nada sale de ahí — no hay servidor extranjero, no hay internet de por medio. Aquel resumen de la conversación del equipo *con los nombres verdaderos*, aquel presupuesto *con la dirección del cliente*, aquel documento con datos de verdad — cosas que los capítulos anteriores te obligaban a limpiar antes de pegar — aquí puedes usarlos tal como están. El ordenador es tuyo; los datos siguen siendo tuyos.

El precio a pagar: da más trabajo montarlo, y los modelos que corres en casa son **menos potentes** que Claude o ChatGPT. Vamos a ver si te compensa — y, si compensa, cómo hacerlo sin errores.

Primero: qué quiere decir la "B" (y por qué manda tu memoria)

Vas a ver los modelos descritos con un número seguido de una **"B"**: Gemma 4B, Qwen 7B, Llama 70B. Esa "B" viene del inglés y quiere decir **miles de millones de parámetros** — piénsalo como el "tamaño del cerebro" del modelo. Más parámetros = en general más capaz, pero también **más pesado**: necesita más memoria para funcionar.

Y aquí está la regla que lo decide todo: **un modelo tiene que caber en la memoria de trabajo de tu ordenador**. No en el disco (donde se guarda, y donde siempre hay espacio), sino en la **memoria viva** — la **RAM**; o, si tienes una tarjeta gráfica dedicada, la memoria de ella (la **VRAM**).

Regla de bolsillo (para el formato "comprimido" que los programas usan por defecto):

Por cada mil millones de parámetros, cuenta con más o menos 0,7 GB de memoria. Un modelo de 7B pide ~5 GB. Uno de 14B, ~9 GB. Uno de 70B, ~40 GB. Y aún tienes que dejar holgura para el resto del sistema.

¿RAM o tarjeta gráfica — cuál cuenta?

- **Mac reciente (Apple Silicon — M1, M2, M3...):** la memoria es compartida. La RAM que ves es la que cuenta. Sencillo.
- **PC Windows/Linux con tarjeta gráfica dedicada (Nvidia/AMD):** lo que manda para la **velocidad** es la memoria de la tarjeta (VRAM). Si el modelo no cabe en la tarjeta, corre en la RAM y en el procesador — funciona igual, pero **bastante más despacio**.
- **PC normal, sin tarjeta gráfica dedicada:** corre en la RAM y en el procesador. Se puede, pero es lento — quédate con los modelos pequeños.

Buena noticia: **no tienes que hacer estas cuentas.** El programa que vamos a usar te dice enseguida si un modelo cabe en tu máquina. Pero conviene que entiendas el porqué.

La tabla: lo que corres con la memoria que tienes

Memoria (RAM / VRAM)	Lo que corres bien (formato comprimido)	Lo que notas en la práctica
4 GB	1-3B — Gemma 3 (1B/4B), Llama 3.2 (1-3B), Qwen (1.5-3B)	Básico y lento. Sirve para reformular y resumir textos cortos.
8 GB	3-7B — Llama 3.1 8B o Qwen 7B (justo, ~5 GB)	Día a día: correos, resúmenes, traducciones simples.
12 GB	7-8B con holgura	Escritura y resúmenes con comodidad.
16 GB	8-14B — Qwen 14B (~9 GB)	Buen equilibrio. Se acerca a un asistente "decente" de la nube.
24 GB	14B a gusto, 32B justo	Los textos más exigentes empiezan a correr bien.
32 GB	32B — Qwen 32B (~20 GB)	Calidad buena, útil para trabajo serio.
48 GB	32B fácil, 70B justo (~40 GB)	Casi lo máximo que se corre en casa.
64 GB	70B — Llama 3.3 70B (~40 GB)	Lo mejor casero. Se codea con un buen modelo <i>intermedio</i> de la nube — todavía por debajo de lo más alto (Claude, ChatGPT o Gemini en sus versiones mejores).

Los nombres y las versiones cambian rápido (Qwen, Gemma, Llama, Mistral, Phi, DeepSeek...). **No memorices** — el catálogo de LM Studio muestra siempre los más recientes y te dice cuáles caben. Y lee bien la última columna: incluso el mayor modelo casero queda, en general, **por debajo de lo más alto de la nube**. El cambio es claro y honesto: **pierdes algo de potencia, ganas privacidad total**.

El programa que recomiendo: LM Studio

Hay dos caminos conocidos para correr IA local — **LM Studio** y **Ollama**. Para quien no es del oficio, recomiendo sin duda **LM Studio** (lmstudio.ai):

- Es **todo con ventanas y botones** — no escribes ni un solo comando.
- Tiene un **catálogo de modelos** con búsqueda y, al lado de cada uno, te dice **si cabe en tu ordenador** (te resuelve enseguida la duda de la tabla de arriba).
- Descargas con **un clic** y conversas en una ventana parecida a la de ChatGPT.

Ollama (ollama.com) es el otro camino. También tiene ya una **app con ventana de conversación** (dejó de ser solo para la línea de comandos), es más ligero y sencillo — solo que no te dice tan bien, como LM

Studio, cuáles son los modelos que caben en tu máquina. Para empezar sin dudas, quédate con LM Studio; más adelante, si quieres algo más ligero, prueba Ollama.

"¿Pero el programa queda encerrado en una carpeta o toca todo el ordenador?"

Es una buena duda, y la respuesta cambia la forma de verlo. Ni LM Studio ni Ollama "andan tocando" tu ordenador. Ellos **solo ven lo que tú les das**: el texto que escribes en la ventana, o un archivo que tú mismo arrastres hasta ahí. No leen tus correos, no abren tus carpetas, no rebuscan en nada. Los modelos descargados quedan guardados en una carpeta (que hasta puedes elegir, en los ajustes de LM Studio), pero eso es solo **orden** — no es una cuestión de seguridad.

O sea: la privacidad de la IA local **no viene de estar encerrada en una carpeta**. Viene de algo mucho más fuerte — **nada de lo que escribes sale de tu ordenador**. Sin internet de por medio, sin servidores. Esa es la verdadera garantía. Y, al contrario que la nube, esta la puedes **probar** — ahora mismo.

Paso a paso (LM Studio)

1. Ve a lmstudio.ai, descarga e instala (Mac o Windows). Es como instalar cualquier programa.



FIGURA 5.1 Página de LM Studio con el botón de descargar destacado. · pantalla ilustrativa

2. Abre el programa y ve a la **búsqueda de modelos**.
Escribe, por ejemplo, **Qwen** o **Gemma**. Fíjate en la etiqueta al lado de cada modelo que dice si **cabe** en tu máquina — elige uno que quepa con holgura.



FIGURA 5.2 Catálogo de modelos de LM Studio, con la etiqueta "cabe en tu RAM" señalada en un modelo. · pantalla ilustrativa

3. Haz clic en descargar y espera (son varios GB — aprovecha para un café).
4. Ve a la pestaña de **conversación**, elige el modelo arriba y escribe. Listo: estás hablando con una IA que vive en tu ordenador.



FIGURA 5.3 Ventana de conversación de LM Studio, con el modelo local respondiendo. · pantalla ilustrativa

También ve imágenes: sacar el texto de una foto

Algunos modelos locales no son solo de texto — **también "ven" imágenes**. En el catálogo de LM Studio, busca los que tienen *"vision"* o *"VL"* en el nombre (por ejemplo Qwen-VL, Gemma o Llama Vision). Con uno de estos, arrastras una foto a la conversación y pides, por ejemplo:

- *"Sácame todo el texto de esta imagen."* — una factura, un recibo, una hoja escrita a mano.

- *"Resume esta factura en una línea: proveedor, importe y fecha."*

Esto es **reconocimiento de texto (OCR) y lectura de documentos, 100% sin conexión**. Es valiosísimo: aquel recibo o factura con datos del cliente — que nunca deberías mandar a la nube — aquí puedes tratarlo sin que salga de tu ordenador. Los modelos con visión pesan un poco más, así que cuenta con un escalón más de memoria respecto a la tabla de arriba.



FIGURA 5.4 Una foto de factura arrastrada a la conversación y el texto que el modelo extrae de ella. · pantalla ilustrativa

La prueba de que es de verdad privado (haz este test)

¿Quieres la certeza de que nada sale de tu máquina?

Apaga el wifi. Corta toda la internet. Ahora escribe una pregunta al modelo. Si responde igual — y responde — está probado: eso corre **100% en tu ordenador**, sin hablar con el mundo de fuera.

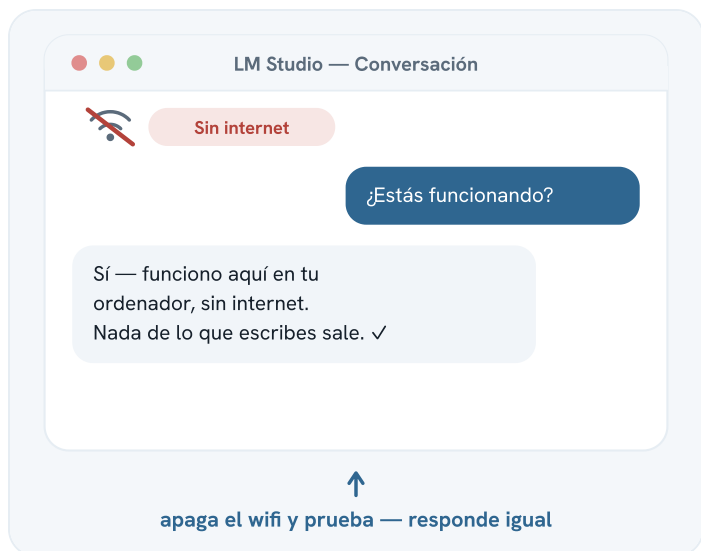


FIGURA 5.5 El modelo respondiendo con el wifi apagado — la prueba de que es local. · pantalla ilustrativa

Es aquí donde la regla de oro se invierte. Con la internet apagada y un modelo local, aquel resumen de la conversación del equipo **con los nombres verdaderos**, o el presupuesto **con la dirección del cliente**, por fin puedes pegarlos sin riesgo. Este es el superpoder de este capítulo.

¿Y en el móvil? (es probablemente donde vas a hacerlo)

La mayoría de nosotros vivimos en el móvil — y sí, también ahí se puede correr IA local, sin conexión. Solo hay una diferencia: los móviles tienen **menos memoria** (un iPhone reciente ronda los 6–8 GB) y se calientan más rápido, así que te quedas con **modelos pequeños** (1 a 4B). Llegan bien para reformular, resumir y traducir textos cortos, y algunos hasta "ven" fotos. Es más lento y gasta batería — pero es 100% privado.

Cómo hacerlo, gratis:

- **iPhone:** instala una app como **PocketPal AI** (gratis; lleva dentro un catálogo de modelos para descargar). La abres, eliges un modelo pequeño, lo descargas y conversas — parecido a ChatGPT, pero sin conexión. Alternativas: *LLM Farm*, *Private LLM*. El iPhone reciente trae además la **Apple Intelligence**, integrada en el sistema. Una parte de ella trabaja solo en el aparato. Pero no todo se queda en el móvil: algunas peticiones más pesadas pueden ir a servidores de Apple. Y hay asistentes de fuera, como ChatGPT, que solo entran si los activas en los ajustes.
- **Android:** **PocketPal AI** también existe; y Google tiene una app oficial, **AI Edge Gallery**, para correr

el modelo *Gemma* localmente en el móvil.

El test del wifi vale aquí también: apaga los datos y el wifi y comprueba que sigue respondiendo. (Los nombres de las apps cambian — confírmalo en la App Store / Play Store buscando "IA local" o "offline AI".)



FIGURA 5.6 La app PocketPal AI en el móvil: el catálogo de modelos para descargar y una conversación sin conexión. · pantalla ilustrativa

Los cuidados (pocos, pero importantes)

- **Descarga modelos solo desde dentro de LM Studio o de Ollama.** Ellos los traen de un catálogo de confianza (Hugging Face). **Nunca** descargues un archivo de modelo (`.gguf`) de una web cualquiera que aparezca en Google — puede

venir con sorpresas. La puerta segura es el catálogo del propio programa.

- **La IA local también se equivoca.** Sigue valiendo la regla de verificar con tus propios ojos (Capítulo 3). Que sea privada no la hace más acertada.
- **No sabe las novedades.** Un modelo local solo "sabe" hasta la fecha en que fue entrenado y **no tiene internet** — no le preguntes la cotización de hoy ni las noticias recientes.
- **Gasta batería y calienta.** Correr IA local exige mucho del procesador. En un portátil, la batería se nota — para sesiones largas, enchúfalo a la corriente.

¿De verdad necesitas montar todo esto?

Sé honesto contigo mismo: para 9 de cada 10 tareas del día a día, las tres herramientas gratis + la regla de oro llegan perfectamente. La IA local compensa si tratas muchas veces con datos sensibles y quieres usarlos **sin limpiarlos**, o si, por principio, no quieres que **nada tuyo** pase por la nube.

Pero fíjate en lo que te ha pedido este capítulo: instalar programas, entender de memoria, elegir modelos, configurar. Da trabajo. Para las tareas que repites todas las semanas — el horario del equipo, las cuotas del club, las facturas — hay un camino

más corto: apps hechas solo para esa tarea, que guardan los datos en tu móvil. El truco está en saber reconocerlas. De eso trata el próximo capítulo.

Lo que te llevas de este capítulo: se puede correr IA 100% en tu ordenador (LM Studio u Ollama) **y hasta en el móvil** (p. ej.: PocketPal AI) — sin conexión, y algunos modelos hasta leen el texto de las fotos (OCR privado). El modelo tiene que **caber en tu memoria** (~0,7 GB por cada mil millones de parámetros; el programa te avisa). Aquí la regla de oro **se invierte**: nada sale del aparato. Y si no te apetece montar nada: para tareas concretas hay apps que guardan los datos en el móvil — el Capítulo 7 te enseña a reconocerlas.

Junta todo: tu semana con IA

Herramientas de más sin hábito no sirven de nada. Vamos a convertir esto en una rutina ligera, de **15 minutos al día**. Nada de revolución — solo pequeños gestos que suman.

La rutina de los 15 minutos

Lunes — planificar (15 min). Abre el resumen de los mensajes del equipo (Receta 5, sin datos personales) y convierte la semana en una lista de tareas. Sabes enseguida lo que se viene.

A lo largo de la semana — responder (5 min cada vez). Siempre que llega una petición de presupuesto o una pregunta de cliente, usa la Receta 1 o 2. Borrador en la IA, verificas, envías. Deja de ser "tengo que sentarme por la noche para esto".

Jueves o viernes — marketing (15 min). Coge una foto de un trabajo de la semana y haz las 3 publicaciones (Receta 3). Las programas o las publicas. Presencia en las redes sin sufrimiento.

Cuando haga falta — traducir y entender (2 min). ¿Cliente de otro idioma? Receta 4. ¿Carta que no entiendes? Receta 6. Sin estrés.

Una vez por semana — aprender (10 min). Elige algo pequeño que te vendría bien saber y pide a la IA que te lo enseñe, paso a paso (Receta 7). Al cabo de un mes, son cuatro cosas nuevas.

Un cuidado nuevo: las estafas también usan IA

La misma IA que te ahorra tiempo también ayuda a quien te quiere engañar. Quédate con estos tres hábitos:

- **Reconocer la voz ya no basta.** La IA consigue imitar una voz con una grabación corta. Un vídeo tuyo en la página del negocio puede bastar. Imagina: quien se ocupa de tus pagos recibe una llamada "tuya" pidiendo pagar ya a un proveedor nuevo. Ponte de acuerdo con la familia y con el equipo: ¿petición de dinero fuera de lo normal? Cuelga y vuelve a llamar al número que ya tienes de esa persona. Como refuerzo, una **palabra secreta** solo vuestra. Sin la palabra, no se paga.
- **¿IBAN nuevo, factura reenviada o factura QR que no esperabas?** El correo puede incluso venir de la cuenta verdadera del proveedor, si alguien la ha pirateado. Antes de pagar, llama tú al número que ya tenías. Nunca al del mensaje, y nunca respondiéndolo.

- **Un mensaje sin faltas ya no prueba nada.** La IA escribe bien en español, alemán o francés. Lo que sigue delatando a muchos estafadores son las prisas y el secreto: "tiene que ser hoy", "no se lo cuentas a nadie".

La lista para imprimir y pegar en la pared

PROMPT

MI SEMANA CON IA

- [] Cuentas: Claude · ChatGPT · Gemini
- [] Glosario del negocio empezado
- [] Lun: mensajes → lista de tareas
- [] Presupuestos: la IA hace el borrador, yo pongo los números
- [] 1 foto de la semana → 3 publicaciones
- [] Traducciones cuando haga falta
- [] 10 min por semana: aprender
- [] Cada mes: revisar los enlaces compartidos y la memoria de la IA
- [] Entrenamiento desactivado (las 3)
- [] Palabra secreta acordada

REGLA DE ORO

Nunca pegar datos de clientes
(nombres+dirección, AVS, IBAN, contratos).

Petición de dinero o IBAN nuevo:
llamo yo al número que ya tenía.

Verificar SIEMPRE con mis propios ojos
antes de enviar.

Haz esto durante dos semanas y dejará de ser esfuerzo — será la forma normal de trabajar. Y te darás cuenta de una cosa: te sobra tiempo.

Lo que te llevas de este capítulo: 15 minutos al día, con una rutina simple, bastan para ganar horas por semana. Imprime la lista. Y ante las prisas o un IBAN nuevo, llama tú al número que ya tenías.

¿Y las tareas con datos de verdad?

Has llegado al final de la parte de la IA gratis. Te has fijado en el patrón: es estupenda para **textos e ideas**, pero hay un muro siempre que aparecen **datos de verdad** — los nombres de tu equipo, las direcciones de los clientes, los importes de las facturas. Ahí, pegar en la nube es un fastidio y arriesgado.

En el Capítulo 5 viste una salida: la IA en tu propio aparato. Da privacidad total, pero cuesta montarla. Para las tareas que haces todas las semanas hay otra salida, más sencilla: **apps hechas para una sola tarea, que guardan los datos en tu móvil**. Lo difícil es distinguirlas de las demás — por fuera, todas parecen iguales.

Cómo reconocer una app que respeta tus datos

Cinco comprobaciones, antes de poner ahí los datos de otra persona:

1. **Lee la etiqueta en la App Store.** En la página de cada app, baja hasta la sección «**Privacidad de la app**». La mejor respuesta es «**Datos no recopilados**». Si aparecen datos vinculados a ti o usados para rastrearte de una app a otra, lee la

lista con calma. Ojo: la etiqueta la rellena quien hace la app. Es una declaración suya, no una inspección de Apple — sirve como primer filtro, no como garantía.

2. **Mira si te obliga a crear una cuenta.** Si la app funciona sin correo ni contraseña, no hay ninguna cuenta tuya en el servidor de nadie. Una cuenta opcional, solo para quien la quiera (para usar la app en dos aparatos, por ejemplo), también está bien.
3. **Haz el test del modo Avión.** Activa el modo Avión y usa la app. Si sigue funcionando, el trabajo se hace en el móvil. Solo debería pararse lo que de verdad necesita internet: enviar un mensaje, buscar una cotización.
4. **Averigua adónde van las copias de seguridad.** Lo mejor es que vayan a **tu** cuenta de iCloud o a un archivo que guardas tú. Si van a los servidores de quien hace la app, conviene que sepas por qué.
5. **Si la app tiene IA, mira dónde trabaja.** Busca en la descripción palabras como «en el dispositivo» u «on-device». La Apple Intelligence, por ejemplo, tiene una parte que trabaja solo dentro del móvil (Capítulo 5).

Ninguna comprobación demuestra todo por sí sola. Las cinco juntas te dicen mucho — y te llevan dos minutos.

Mis apps

Yo también hago apps así: pequeñas, cada una para un problema concreto. No tienes por qué creerte lo que digo — hazles las cinco comprobaciones.

- **Send Planning** — los horarios de un equipo pequeño; envía a cada persona el suyo, por WhatsApp, SMS o correo.
- **QR Quota** — facturas QR suizas para cobrar cuotas y gastos compartidos: asociación, comunidad de propietarios, club.
- **Volta** — un cuaderno de bitácora para quien invierte con la estrategia «wheel» de opciones. Registra y organiza; no da consejos — las decisiones son tuyas.

Si alguna te sirve, busca el nombre en la App Store y mira si ya está.

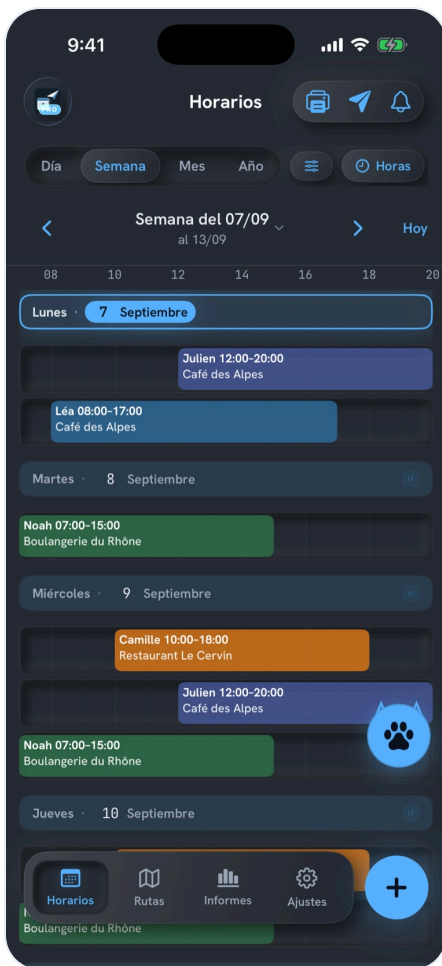


FIGURA 7.1 Send Planning: la semana del equipo montada, lista para enviar a cada persona. · pantalla real, datos de ejemplo

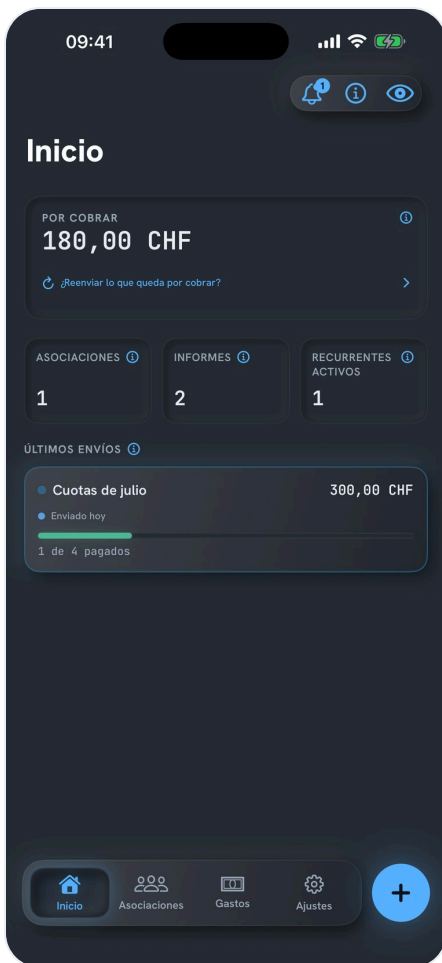


FIGURA 7.2 QR Quota: el panel del tesorero — cuánto falta por cobrar y quién ya pagó. · pantalla real, datos de ejemplo

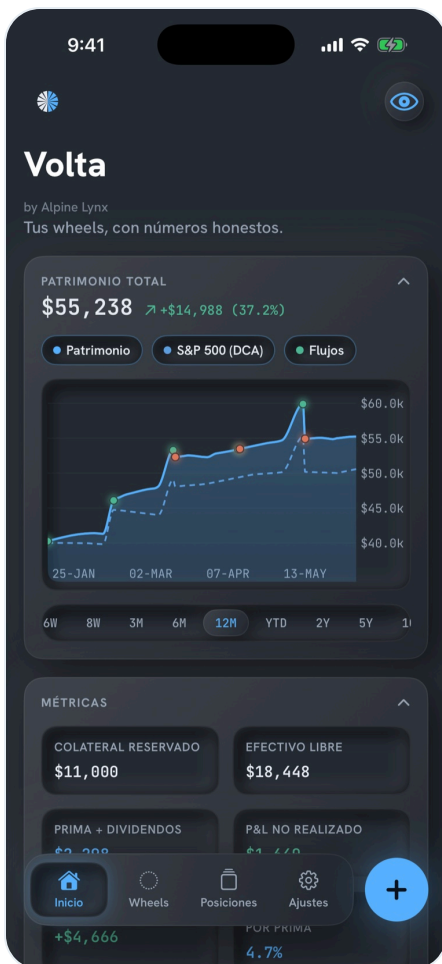


FIGURA 7.3 Volta: el retrato de la cartera, en tu aparato. · pantalla real, datos de ejemplo

Gracias

Gracias por haber leído hasta aquí. ¿Una duda, una idea o un error que has encontrado? Escríbeme a info@alpinelynx.ch.

Si quieres recibir las novedades de Alpine Lynx (nuevas apps, guías y herramientas, consejos), deja tu correo en alpinelynx.ch/es/ebook. Es opcional, y te das de baja con un clic.

Lo que te llevas de este capítulo: para tareas con datos sensibles, usa apps que lo guarden todo en el móvil. Antes de poner ahí los datos de otra persona, haz las cinco comprobaciones: la «Privacidad de la app» en la App Store, la cuenta, el modo Avión, las copias de seguridad y dónde trabaja la IA. Vale también para las más — búscalas por su nombre en la App Store.

Una última palabra

Si solo te llevas una cosa de esta guía, que sea esta: **no tienes que hacerlo todo solo**. Ahora tienes tres ayudantes gratis para los textos y las ideas, y apps que se ocupan del resto sin quitarte la privacidad. El tiempo que ganas es tuyo — para el negocio, para descansar, para la familia.

Empieza pequeño. Elige **una** receta de esta guía y úsala esta semana. Solo una. Cuando veas que funciona, el resto viene solo.

Buena suerte — y cuenta conmigo.

— *Alpine Lynx* info@alpinelynx.ch · alpinelynx.ch

Apéndice A — Biblioteca de prompts (copia y adapta)

Todos listos para pegar. Donde ves [...], sustitúyelo por tu información. Recuerda la regla de oro: **sin datos personales de terceros**.

Presupuestos y propuestas

PROMPT

Escribe un presupuesto profesional y sencillo en español, en tabla (descripción, cantidad, precio unitario, total), con precios en [xxx] para rellenarlos yo. Trabajo: [descripción sin nombres]. Negocio: [nombre]. Validez 30 días. No inventes precios, plazos ni garantías.

PROMPT

Convierte este presupuesto en una propuesta con 3 opciones (básica, recomendada, completa), para que el cliente elija. Mantén los precios en [xxx]. Presupuesto: [pega aquí].

Correos y mensajes a clientes

PROMPT

Escribe un correo corto y educado en español para [confirmar una cita / aplazar una obra / pedir disculpas por un retraso]. Contexto: [...]. Tono cercano y profesional. Dame dos versiones: una más formal y una más informal.

PROMPT

Recordatorio de factura sin pagar, en español. Dame 3 versiones, de la más suave a la más firme. Factura de [importe] CHF, vencida hace [n°] días, ref. [xxx].

Redes sociales

PROMPT

A partir de esta descripción de una foto de trabajo: [descripción].
Escribe 3 publicaciones cortas en español para el negocio [nombre]: (1) orgullo por el trabajo, (2) consejo útil para el cliente, (3) invitación a pedir presupuesto.
Tono honesto, 3-4 hashtags sencillos en cada una.

PROMPT

Dame 10 ideas de publicaciones para un negocio de [sector] en Suiza, que pueda hacer con fotos del día a día. Cortas y realistas.

Traducciones

PROMPT

Traduce al [alemán/francés], adaptándolo para que suene natural en Suiza (no literal). Es de un negocio para un cliente, tono cercano y profesional.
Texto: [en español].

PROMPT

Señala lo que no suena natural para un [suizo-alemán / suizo-francés], corrígelo y explica por qué en 1 línea. Si está todo bien, dímelo.
Texto: [...].

Cartas difíciles

PROMPT

He recibido esta carta en [alemán / francés]. Dime, en un español sencillo y por puntos: quién la manda, qué quieren que haga, hasta cuándo, cuánto tengo que pagar (si hay algo) y qué pasa si no respondo. Al lado de cada fecha e importe, copia la frase de la carta. Si algo no está claro, avísame en vez de adivinar.
Carta: [SIN nombres de personas, direcciones ni números personales]

Organización

PROMPT

Resume esta conversación en una lista de tareas (qué, quién, cuándo). Marca lo que quedó sin decidir con "POR DECIDIR". [Pega SIN nombres ni datos personales.]

PROMPT

Ayúdame a preparar la semana: organiza estas tareas por prioridad y sugiere en qué día hacer cada una. Tareas: [lista].

Aprender

PROMPT

Quiero aprender a [lo que quieres saber hacer] para [para qué te sirve]. Soy [tu oficio] y parto de cero. Explícamelo un paso cada vez, con comparaciones de mi oficio, y espera a que escriba "siguiente".

PROMPT

Te voy a explicar con mis palabras lo que he aprendido sobre [tema]. Corrige lo que esté mal y dime lo que me ha faltado. Después hazme 3 preguntas, de una en una, para ver si se me ha quedado.
Explicación: [tu explicación]

Apéndice B — Glosario (1 línea cada uno)

- **IA (Inteligencia Artificial):** programas que escriben, resumen y traducen a partir de tus instrucciones.
- **Prompt:** la instrucción que le escribes a la IA. Cuanto más clara, mejor la respuesta.
- **Cuenta gratis:** versión sin coste, con límites de uso.
- **Orquestación:** usar varias herramientas juntas — borrador en uno, mejorar en otro, verificar.
- **revDSG:** la ley suiza de protección de datos. Te obliga a tratar los datos personales con cuidado.
- **En el aparato / en el móvil (on-device):** datos que se quedan en tu aparato y no van a servidores.
- **Glosario del negocio:** tu lista de términos siempre traducidos de la misma forma.
- **Parámetros (la "B"):** el "tamaño del cerebro" de un modelo, contado en miles de millones. Más = más capaz, pero más pesado.
- **RAM / VRAM:** la memoria de trabajo del ordenador (RAM) o de la tarjeta gráfica (VRAM). Es donde el modelo tiene que caber.

- **IA local:** un modelo que corre en tu ordenador o móvil, sin internet — nada de lo que escribes sale del aparato.
- **Modelo con visión (multimodal):** un modelo que también "ve" imágenes — le muestras una foto y lee el texto o la describe.
- **OCR:** sacar el texto de una imagen (foto de factura, recibo, hoja escrita a mano).
- **Instrucciones personalizadas:** un sitio en los ajustes de la IA donde guardas quién eres y cómo quieres las respuestas, para no repetir el contexto en cada conversación.
- **Prompt base:** un bloque listo con el contexto de tu negocio que pegas al principio de las conversaciones, siempre igual.
- **Entrenamiento:** cuando la empresa dueña de la herramienta usa las conversaciones para enseñar a la IA. Las tuyas también pueden servir, si esa opción está activada en los ajustes (compruébalo en cada herramienta).
- **Memoria (de la IA):** lo que algunas herramientas van guardando solas sobre ti, de una conversación a otra. Nada que ver con la RAM del Capítulo 5.

Apéndice C — Enlaces útiles

- Claude — claude.ai
 - ChatGPT — chatgpt.com
 - Gemini — gemini.google.com
 - LM Studio (IA en el ordenador — el más fácil; te dice si el modelo cabe) — lmstudio.ai
 - Ollama (IA en el ordenador — alternativa más ligera, también con app) — ollama.com
 - PocketPal AI (IA local en el móvil — iPhone y Android) — App Store / Play Store
 - Google AI Edge Gallery (IA local en Android — modelo Gemma) — Play Store
 - Normas suizas (IVA, AVS, permisos, plazos) — el portal oficial ch.ch y la web de tu cantón
 - Estafas por internet o por teléfono: avisos y dónde denunciar — bacs.admin.ch (el servicio federal de ciberseguridad)
 - Mis apps — **Send Planning** · **QR Quota** · **Volta** — busca el nombre en la App Store
 - Alpine Lynx — alpinelynx.ch · info@alpinelynx.ch
-

Guía gratis de Alpine Lynx. Puedes compartirla con quien quieras — quien lleva un negocio pequeño lo agradece. Tus datos son tuyos; que siga siendo así.