



AlpineLynx

GUÍA PRÁCTICA · GRATIS

Tu primera conversación con la IA

Para quien nunca lo ha probado
— y quiere empezar sin miedo.

En 20 minutos pones a un ayudante gratis a escribir mensajes, presupuestos y correos por ti. Sin nada de técnica.

Antes de empezar (lee esto, es 1 minuto)

Esta guía parte de cero absoluto. No necesitas saber nada. No necesitas ser «bueno con los ordenadores». Si sabes mandar un mensaje de WhatsApp, sabes hacer todo lo que hay aquí.

No vas a instalar nada complicado, no vas a pagar nada, y no hay manera de estropear nada. Prometido.

Lo que vas a hacer: tener tu **primera conversación** con un asistente de inteligencia artificial gratis — y ponerlo a escribir por ti las cosas pesadas de tu día. Un mensaje a un cliente. Un presupuesto. Un texto para las redes.

En 20 minutos pones a un ayudante gratis a escribir mensajes, presupuestos y correos por ti. Sin nada de técnica.

Abre la guía al lado del teléfono y ve haciendo a medida que lees. Así es como funciona.

Vamos allá.

Qué es esto de la IA (dicho en palabras de todos los días)

Déjame quitarte ya un peso de encima: **la IA no es para genios de la tecnología**. Es una herramienta para escribir, como la calculadora es una herramienta para hacer cuentas.

Funciona así: tú escribes una petición — *«escribeme un presupuesto para pintar un salón»* — y te devuelve un texto listo, en segundos. Puedes pedir que lo cambie, lo acorte, lo traduzca. Es como tener un becario muy rápido y servicial, disponible a cualquier hora, que nunca se cansa. (Y que a veces se equivoca — ya llegaremos a eso.)

Las tres únicas palabras «técnicas» de esta guía: *IA* es el asistente que escribe por ti. *Prompt* es la petición que le haces — cuanto más clara, mejor sale. *Cuenta* es tu registro, hecho con un correo, gratis. Solo esto. El resto se aprende haciendo.

¿Y por qué te interesa esto a ti, que tienes un negocio que sacar adelante? Piensa en el tiempo que gastas en cosas que no son tu trabajo de verdad:

- Escribir el **presupuesto** para el señor que llamó ayer.
- Responder al **correo** del cliente que quiere cambiar la fecha.
- Hacer esa **publicación** para las redes (que al final nunca sale).
- **Traducir** un mensaje porque el cliente es de Berna.

Un pintor que conozco, en Martigny, calculó que perdía **una tarde por semana** solo en presupuestos y mensajes. Ese es el tiempo que la IA te devuelve: ella hace el borrador, tú confirmas y envías.

Lo que te llevas de este capítulo: la IA es una herramienta para escribir, no es magia ni ningún monstruo. Escribes una petición, ella devuelve un texto listo. Sirve justo para las tareas que te comen las tardes.

CAPÍTULO 2

Tu primera conversación (10 minutos, en serio)

Vamos a usar **una sola** herramienta: el **ChatGPT** — el nombre que casi seguro ya has oído en las noticias. Hay otras parecidas (Claude, Gemini), pero hoy no te interesan: con una basta. Menos es más.

Paso a paso (hazlo ahora, con el teléfono en la mano)

1. Ve a `chatgpt.com` en el teléfono o en el ordenador — o instala la aplicación «ChatGPT» (la oficial, de OpenAI; cuidado con las imitaciones). Es gratis y no pide tarjeta.

App Store

resultados para «chatgpt»



ChatGPT

OpenAI

Gratis

la oficial ✓

Obtener



Chat AI — Asistente Bot

AI Apps Studio Ltd.

CHF 4.99/semana tras la prueba

imitación ✗



confirma el creador bajo el nombre: OpenAI

FIGURA 2.1 En la App Store, la oficial dice **OpenAI** debajo del nombre. Las imitaciones de pago aparecen al lado — huye de ellas.
· pantalla ilustrativa

2. Crea la cuenta con tu correo. Tarda 2 minutos, como crear una cuenta en cualquier sitio web.

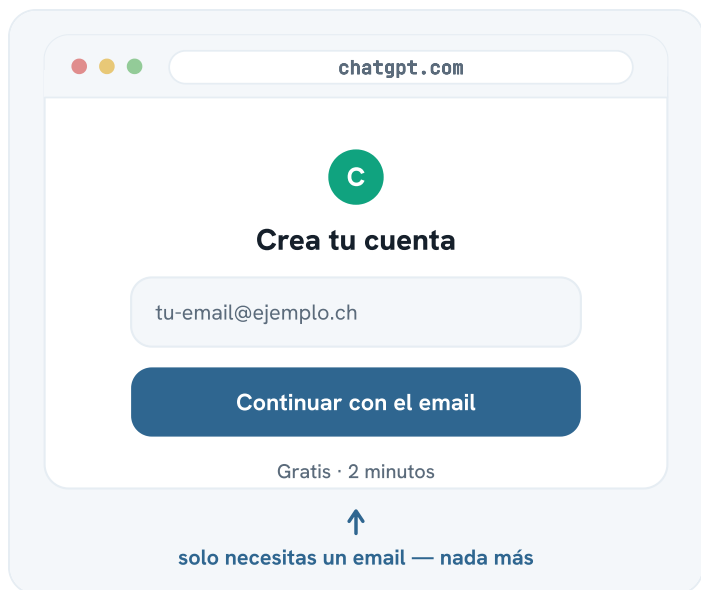


FIGURA 2.2 La pantalla de creación de cuenta: campo de correo y botón para continuar. Es solo esto. · pantalla ilustrativa

3. Abajo vas a ver un **cuadro de escritura**, como cuando mandas un mensaje a alguien. Ahí es donde le hablas. Escribe (o copia) esto y envía:

PROMPT

Escribe un mensaje corto y amable de WhatsApp para avisar a un cliente de que voy a llegar unos 15 minutos tarde a la obra. Tono cercano y educado.



FIGURA 2.3 El cuadro de escritura de ChatGPT en el teléfono, con el primer mensaje enviado y la respuesta debajo. · pantalla ilustrativa

Lee la respuesta. ¿No es del todo lo que querías?

Sigue la conversación — escribe solo **más corto** o **más formal** y envía de nuevo; lo rehace al instante.

Tres trucos que ayudan desde ya:

- **¿No te apetece escribir? Habla.** Toca el micrófono junto al cuadro de escritura (o el del teclado del teléfono) y di tu petición. Lo que digas aparece escrito; revísalo y envía. Si empieza a responderte en voz alta, has tocado el botón de la conversación por voz: ciérrala y usa el micrófono. Pero nunca mientras conduces. Y lo que dices va a los ordenadores de la empresa, igual que lo que escribes.
- **¿Solo falla una parte?** Escribe **cambia solo la última frase, deja el resto igual**. Así conservas lo que ya estaba bien (reléelo de todos modos: a veces cambia otra cosa).
- **Tema nuevo, conversación nueva.** En una conversación muy larga, puede empezar a confundirse. ¿Has terminado un tema? Abre una conversación nueva para el siguiente (el botón suele estar en la parte de arriba de la pantalla).

Y tranquilo: **no puedes estropear nada**. Esto es una conversación, no es un programa que se rompa.

Puedes borrarlo todo y empezar de nuevo las veces que quieras. Nadie te pone nota ni se ríe de ti. (Eso sí, no escribas ahí datos de clientes — en el Capítulo 4 verás por qué.)

Pedir, leer, ajustar. **Ya está — acabas de hablar con una IA.** El resto de esta guía es hacer exactamente lo mismo, para cosas cada vez más útiles.

Lo que te llevas de este capítulo: hablar con una IA es escribir en un cuadro, leer la respuesta, y pedir que lo ajuste. Nada más. Y no hay error posible.

CAPÍTULO 3

Ponlo a trabajar (3 recetas para esta semana)

Ahora que ya sabes conversar, vamos a lo que importa: **recetas listas** para tu negocio. Copia, pega, cambia lo que está entre [...] por tu situación, y envía.

Una regla antes que todas: **la IA a veces se equivoca con toda la seguridad del mundo**. Lee siempre el texto con tus propios ojos antes de enviárselo a alguien. Ella hace el borrador; quien firma eres tú.

Y ten doble cuidado cuando le preguntes por normas — IVA, cotizaciones a la AVS, licencias, plazos. Como le escribes en español, puede darte las normas de otro país, como las de España. Por eso, empieza diciéndole «*Estoy en Suiza, en el cantón de [...]*». Y comprueba la respuesta en la web oficial: [ch.ch](https://www.ch.ch) (el portal de las autoridades suizas) o la web de tu cantón.

Receta 1 — El mensaje difícil de escribir

Cuándo: tienes que dar una noticia molesta (aplazar una obra, pedir disculpas por un retraso, corregir un error) y te quedas media hora mirando la pantalla.

Escribe un mensaje corto y educado, en español, para [aplazar una obra a la próxima semana / pedir disculpas por un retraso en la entrega].

Contexto: [explica en 1-2 líneas lo que ha pasado].

Tono tranquilo y profesional. Dame dos versiones: una más formal, una más cercana.

El truco: pide siempre **dos versiones**. Eliges la que suena más a ti — y te haces una idea del tono que prefieres.

Receta 2 — El presupuesto a partir de 3 líneas

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

Escribe un presupuesto profesional y sencillo, en español, a partir de esto: [describe el trabajo en 2-3 líneas, ej.: «pintar dos habitaciones de un piso, unos 45 m², paredes y techos, pintura blanca»].

Mi negocio: [nombre]. Preséntalo en tabla: descripción, cantidad, precio unitario, total. Deja los precios con [xxx] para que los rellene yo.

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

No inventes precios, plazos ni garantías.

C ChatGPT

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 La petición pegada y el presupuesto en tabla que devuelve — con los precios en [xxx], para que los rellenes tú. ·
pantalla ilustrativa

El truco: los precios quedan en [xxx] y los números los pones tú. **Nunca dejes que la IA se invente cifras** — el negocio es tuyo, los precios son tuyos.

Receta 3 — La publicación que nunca sale

Cuándo: has terminado un trabajo bonito y querías enseñarlo en las redes, pero nunca sabes qué escribir.

Escribe una publicación corta para las redes sociales de mi negocio [nombre].

Acabo de terminar este trabajo: [describe en 1-2 líneas, ej.: «pintura completa de un salón, paredes y techo, acabado impecable, cliente contento»].

Tono orgulloso pero honesto, sin exagerar.

Con 3 hashtags sencillos al final.

El truco: describe tú el trabajo en dos líneas — la IA se encarga del resto. Un trabajo por semana basta para tener presencia en las redes.

Lo que te llevas de este capítulo: tres recetas — el mensaje difícil, el presupuesto, la publicación. Copia, adapta lo que está en [...], lee con tus propios ojos, envía. Empieza por UNA esta semana.

CAPÍTULO 4

La regla de oro (lee esto antes de continuar)

Este capítulo es corto — y es el más importante de la guía.

Cuando escribes en ChatGPT (o en cualquier IA gratis), el texto **sale de tu teléfono** y va a los ordenadores de la empresa, en el extranjero. En las versiones gratis, parte de la base de que **lo que escribes ahí puede quedar guardado**. No es maldad — es como funciona lo «gratis». Pero tiene una consecuencia seria:

Nunca pegues datos personales de tus clientes en una IA gratis.

En concreto, **nunca** escribas ahí:

- Nombres de clientes junto con direcciones, teléfonos o correos.
- El número **AVS** (el número de la seguridad social).
- El **IBAN**, datos bancarios, números de tarjeta.
- Contratos, facturas con datos, documentos de identidad.

- **Tu PIN** de la tarjeta o de TWINT, tus contraseñas y los códigos de confirmación que te llegan por SMS.
- **Fotos** de facturas, cartas o documentos con estos datos. La IA lee todo lo que aparece en la imagen, hasta la dirección en la esquina de una carta o el IBAN al pie de una QR-factura. Y la propia foto también puede quedar guardada.

¿Y qué **puedes** escribir sin problema? Todo lo que sea general: *«pintar un salón de 20 m²», «un cliente se ha retrasado en el pago», «escribe una publicación sobre una cocina renovada»*. Si necesitas hablar de alguien, cambia el nombre: **«Cliente A»**.

Ese cambio lo haces **tú**, antes de enviar. Mandar el texto con el nombre verdadero de la Sra. Rochat y pedir *«quita los nombres»* no sirve. Cuando la IA lee esa petición, su nombre ya ha salido de tu teléfono.

La prueba sencilla, antes de pegar lo que sea: **«Si esto saliera en un periódico, ¿quedaría alguien mal?»** Si sí — quita los datos primero, o no lo pegues.

Dos precauciones que se toman una sola vez

En ChatGPT: dile que no aprenda de tus conversaciones. En la versión gratis, la empresa

puede usar lo que escribes para mejorar ChatGPT, a no ser que le digas que no. En la configuración, entra en «Controles de datos» y desactiva «Mejorar el modelo para todos» (si el teléfono está en otro idioma, busca la parte de los datos). Basta una vez, con la sesión iniciada: vale en el teléfono y en el ordenador. A partir de ahí, las conversaciones nuevas ya no sirven para eso. Pero no toques los pulgares (hacia arriba o hacia abajo) que hay debajo de las respuestas: esa valoración puede hacer que la conversación entera se use de todos modos. Y desactivarlo no borra nada — lo que escribes puede seguir guardado. La regla de oro no cambia.

Con la familia: acuerda una palabra secreta. Los estafadores también usan IA: hoy, imitar una voz es fácil y barato — las autoridades suizas avisan de que bastan unos diez segundos de grabación. Alguien de tu familia puede recibir una llamada con tu voz pidiendo dinero con urgencia. Elige la palabra junto con ellos, de viva voz, y que nadie la escriba nunca en un mensaje. ¿Una llamada con prisas pidiendo dinero? Pide la palabra. ¿No la sabe? Cuelga y llama tú al número que ya tienes. En el negocio, lo mismo: ¿un proveedor que «ha cambiado de IBAN»? Confírmalo por el teléfono de siempre, nunca por el contacto que viene en el aviso.

¿Y si ya has pegado lo que no debías? Si era una contraseña, cámbiala primero. Después borra la conversación: desaparece enseguida de tu lista, pero la empresa puede guardarla todavía algún tiempo.

Lo que te llevas de este capítulo: la IA gratis es para textos e ideas, nunca para datos de clientes.

Nombres+direcciones, AVS, IBAN, contratos — eso no se pega. En la duda, «Cliente A». Y haz ya estas dos cosas: en la configuración de ChatGPT, no dejes que la empresa use tus conversaciones para enseñar a la IA; y acuerda una palabra secreta con la familia.

¿Y ahora? (el paso siguiente)

Si has llegado aquí y has hecho las recetas, ya no eres principiante: tienes un ayudante gratis trabajando para ti. Tres caminos naturales a partir de aquí — puedes seguir los tres.

Pídele que te enseñe

ChatGPT no solo sirve para escribir por ti. También es un profesor con una paciencia infinita: nunca se cansa de tus preguntas y te lo vuelve a explicar, de otra manera, todas las veces que haga falta.

Empieza por algo que de verdad quieras hacer esta semana — las cuentas del mes en una hoja de cálculo, las palabras de tu oficio en alemán — y pídelo así:

PROMPT

```
Quiero aprender a [lo que quieres saber  
hacer] para [para qué te sirve].  
No sé nada de esto. Explícamelo un paso cada  
vez, con frases  
cortas y ejemplos de mi oficio: soy [tu  
oficio]. Después de cada  
paso, para y espera a que yo escriba  
«siguiente».
```

Tres trucos:

- **¿No lo has entendido?** Pide otra comparación: `explícame lo como si yo fuera cocinero` (o pintor, o peluquero — tu oficio).
- **Al final, explícalo tú.** Di con tus palabras lo que has aprendido y escribe `corrígeme`. O pide `hazme 3 preguntas, de una en una`. Así es como se te queda en la cabeza.
- **¿Te has atascado?** Haz una foto de la pantalla y pregunta qué hacer — pero solo si no aparecen datos de clientes (Capítulo 4).

Para aprender, un pequeño error suyo no hace daño. Para dinero, contratos y normas suizas, compruébalo siempre con quien sepa. Y cuando ya no te apetezca, para — mañana sigues.

La guía completa (gratis, como esta)

Cuando te sientas a gusto, esta guía tiene un hermano mayor: ***La IA en tu negocio en 1 hora***. Ahí es donde aprendes lo que no cupo aquí:

- Las **tres herramientas** (ChatGPT, Claude, Gemini) y para qué sirve cada una.
- El truco de la **orquestación**: el borrador en una, mejorarlo en otra, comprobarlo en la tercera.

- Recetas más grandes: fotos que se convierten en publicaciones, traducciones que suenan naturales, el WhatsApp del equipo que se convierte en lista de tareas.
- Y, para los curiosos: cómo tener una IA **100 % privada, en tu propio ordenador** — donde hasta los datos de clientes pueden entrar, porque nada sale de ahí.

Descárgala en alpinelynx.ch/es/ebook — gratis, sin correo.

Las tareas con datos de verdad

Te habrás fijado en la regla de oro: la IA gratis choca con un muro siempre que aparecen **datos de verdad** — los nombres de tu equipo, las direcciones, las facturas. Para esas tareas hay aplicaciones que lo guardan todo **en tu teléfono**.

¿Cómo las reconoces? Antes de instalar una, abre su página en la App Store y baja hasta la sección **«Privacidad de la app»**. La mejor respuesta es **«Datos no recopilados»**. Esa sección la rellena quien hace la aplicación — por eso es un primer filtro, no una garantía. La guía completa te enseña otras cuatro comprobaciones.

Yo también hago aplicaciones así. El **Send Planning**, por ejemplo, monta los horarios de un equipo pequeño y envía a cada persona el suyo.



FIGURA 5.1 El Send Planning: la semana del equipo montada, lista para enviar a cada persona. · pantalla real, datos de ejemplo

Hay otras: el **QR Quota** (QR-facturas suizas para las cuotas del club o los gastos de la comunidad) y el **Volta** (para quien invierte). Si alguna te sirve, busca el nombre en la App Store y mira si ya está.

Gracias

Gracias por haber llegado al final. ¿Una duda o un error que has encontrado? Escríbeme:

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: usa la IA también para aprender, un poco cada vez. El paso siguiente es la guía completa (gratis, en alpinelynx.ch). Para las tareas con datos sensibles, elige aplicaciones que lo guarden todo en tu teléfono — y mira antes la «Privacidad de la app» en la App Store.

Una última palabra

Hace un año, «inteligencia artificial» era cosa de periódico. Hoy le has escrito un mensaje y te ha respondido — y eso te pone por delante de la mayoría.

Empieza poco a poco: **una** receta esta semana. Cuando veas el tiempo que te ahorra, lo demás viene solo.

Buena suerte — y cuenta conmigo.

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

Apéndice — Tus primeros 8 prompts (copia y adapta)

Donde veas [...], sustitúyelo por tu información. Y recuerda: **sin datos personales de clientes**. En el prompt de la carta, la IA puede equivocarse en una fecha o un importe: compruébalos siempre en la propia carta. ¿Algo serio (multa, tribunal)? Lo decides con alguien que sepa.

PROMPT

Escribe un mensaje corto y amable para confirmar una cita el [día y hora], a un cliente. Tono cercano y profesional.

PROMPT

Un cliente me ha escrito enfadado por [motivo]. Escribe una respuesta tranquila y profesional, que pida disculpas sin ponerme en un aprieto. Dos versiones.

PROMPT

Escribe un presupuesto sencillo en tabla (descripción, cantidad, precio, total) para: [trabajo en 2-3 líneas]. Precios en [xxx] para que los rellene yo. No inventes precios.

PROMPT

Escribe un recordatorio educado de una factura sin pagar: [importe] CHF, vencida hace [n°] días. Primer aviso, tono amable.

PROMPT

Escribe una publicación corta para las redes de mi negocio [nombre] sobre este trabajo: [descripción]. Tono honesto, 3 hashtags sencillos.

PROMPT

Traduce este mensaje al [francés / alemán], en un tono natural y cercano, como si lo hubiera escrito un suizo: [texto].

PROMPT

Me ha llegado esta carta en [francés / alemán]. Responde en español, con frases cortas: qué tengo que hacer y hasta qué día. Si hay dinero que pagar, dime cuánto. Junto a cada fecha o importe, copia la frase de la carta donde aparece. Si no hay fecha ni importe, dímelo en lugar de adivinar.

Carta: [pega el texto SIN nombres de personas, direcciones, n° AVS ni IBAN]

Te voy a explicar con mis palabras lo que he aprendido sobre [tema].

Corrige lo que esté mal, con frases cortas, y dime lo que me ha faltado. Después hazme 3 preguntas, de una en una.

Explicación: [tu explicación]

Glosario de bolsillo (1 línea cada uno)

- **IA (Inteligencia Artificial):** el asistente que escribe, resume y traduce a partir de tus peticiones.
- **Prompt:** la petición que escribes a la IA. Cuanto más clara, mejor la respuesta.
- **Cuenta gratis:** tu registro, hecho con un correo. Tiene límites de uso — sobra para empezar.
- **Aplicación oficial:** la aplicación de verdad, de la empresa que hace la herramienta (la de ChatGPT es de OpenAI). Hay imitaciones de pago — huye de ellas.
- **Datos personales:** nombres con direcciones, AVS, IBAN, contratos. Es lo que nunca se pega en una IA gratis.
- **Límite de uso:** en las cuentas gratis, la herramienta puede pedirte que esperes un rato. Normal — vuelve más tarde.
- **Entrenamiento:** cuando la empresa usa tus conversaciones para enseñar a la IA. En ChatGPT, puedes desactivarlo en la configuración (busca la opción «mejorar el modelo»). Aunque esté desactivado, la regla de oro no cambia.

Enlaces

- ChatGPT — chatgpt.com (la aplicación oficial es de OpenAI)
 - Normas suizas (IVA, AVS, licencias) — [ch.ch](https://www.ch.ch), el portal oficial de las autoridades suizas
 - La guía completa *La IA en tu negocio en 1 hora* — alpinelynx.ch
 - 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.