

# Domina la IA en tu Profesión

Guía práctica para usar ChatGPT, Gemini y Claude en el trabajo diario

*"Aprendé a convertir la IA en una herramienta real para trabajar mejor, crear más rápido y tomar mejores decisiones."*

## El cambio de paradigma

Dejá de preguntarle cosas simples a la IA. Aprendé a dirigirla como un asistente profesional.

 Consultor Estratégico

 Tutor Personal

 Asistente Creativo

# 1. Introducción

## La era de la Inteligencia Artificial

*“No se trata simplemente de 'hacer preguntas', sino de estructurar instrucciones que permitan a la IA actuar como un consultor estratégico, un tutor personal o un asistente creativo.”*

Dejá de hacer preguntas simples. Aprendé a dirigirla como un asistente profesional.

## El dominio de estas tecnologías permite:

- **Mitigar el riesgo de quedar obsoleto**

Permite adaptarse a la sobrecarga de información y a la alta velocidad del cambio tecnológico.

- **Personalizar el aprendizaje**

La IA puede ajustar el tono y la profundidad de sus explicaciones según tu perfil profesional.

- **Eliminar el 'pánico de la hoja en blanco'**

Genera borradores iniciales, esquemas estructurados y sirve como compañero constante de lluvia de ideas.

## 2. Cómo Usar esta Guía

### Metodología de la Guía

**Esta guía no es solo un documento de lectura, sino una herramienta de referencia interactiva diseñada para integrarse directamente en tu flujo de trabajo diario.**

Cada sección y plantilla ha sido configurada bajo estándares de calidad profesional para maximizar tu eficiencia operativa y mitigar la sobrecarga operativa.

### Pasos Recomendados:

#### 1. Leé la anatomía

Entendé la sección de Anatomía de un Prompt para comprender cómo estructurar tus órdenes antes de usar los ejemplos.

#### 2. Identificá tu necesidad

Buscá el prompt correspondiente en el listado de 100 ejemplos prácticos de la guía.

#### 3. Copiá y personalizá

Copiá y pegá el prompt, pero personalízalo siempre con los datos específicos de tu tarea diaria.

#### 4. Conversá e iterá

Mantené una 'conversación' con la IA: si la primera respuesta no es perfecta, pedile ajustes o aclaraciones.

#### 5. Consultá la seguridad

Revisá la Guía de Seguridad antes de subir cualquier documento interno de tu empresa a modelos públicos.

# 3. La IA como Solución a la Brecha Tecnológica

## La Brecha Tecnológica

Hoy en día, las personas se enfrentan a una sobrecarga de información y a una velocidad de cambio tecnológico sin precedentes. Esta situación genera una problemática central: el miedo a quedar obsoleto.

La IA Generativa actúa como un mitigador de este riesgo, democratizando el acceso a explicaciones complejas de forma instantánea.

## Tres Pilares de la Solución

### ✓ Democratización del conocimiento

Acceder a tutorías y respuestas a nivel experto las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### ✓ Catalizador del aprendizaje

Usa analogías sencillas para explicar conceptos complejos (Ej. Explicar una API como un menú de restaurante).

### ✓ Reducción de la curva de aprendizaje

Permite sintetizar el uso de nuevas herramientas o conceptos técnicos en minutos en lugar de horas.

# 4. Diferencias entre Ecosistemas: Matriz Rápida

Matriz rápida: ¿Qué IA usar para qué necesidad en tu día a día?

Necesidad del Usuario	Herramienta Recomendada
Redacción y creatividad	ChatGPT / Claude
Buscar información actual o navegar	Gemini / ChatGPT con navegación
Analizar documentos muy largos	Claude / ChatGPT
Integración directa con Google Drive	Gemini
Lluvia de ideas visual o diseño	ChatGPT

# 4. Comparativa Detallada de Modelos

## Gemini (Google)

### Integración y Tiempo Real

Destaca por su integración directa con el ecosistema de Google Workspace (Docs, Gmail, Sheets). Su capacidad de búsqueda en internet en tiempo real es veloz y posee un razonamiento lógico sumamente fluido.

## ChatGPT (OpenAI)

### Versatilidad y Análisis

Reconocido por su versatilidad general y su capacidad de análisis avanzado de datos estructurados. Posee una gran biblioteca de herramientas integradas y facilidad para flujos creativos complejos.

## Claude (Anthropic)

### Precisión Ética y Redacción

Se especializa en precisión ética, el manejo de contextos extremadamente extensos sin pérdida de atención y una redacción con un tono mucho más humano, natural y lleno de matices.

# 5. Funcionalidades Avanzadas y Agentes

## Gemini: Agentes y Conectores

- **Gems (Agentes IA Personalizados):**

Asistentes de IA creados para tareas complejas y flujos optimizados. Ejemplos: investigación profunda (Deep Research) o resúmenes de datos subidos (Notebook LM).

- **Conectores (Extensions/Integraciones):**

Permiten buscar información e interactuar en tiempo real con Workspace, Gmail, Maps y YouTube.

## ChatGPT y Claude: Modos y Conectores

- **Módulos de ChatGPT:**

Utiliza herramientas integradas nativas para realizar análisis estadísticos, ejecutar código en sandbox y navegar por la web en busca de información de soporte.

- **Conectores en Claude:**

Emplea el uso de conectores o herramientas externas para integrar bases de conocimientos y realizar búsquedas de datos dinámicos fuera de su conocimiento base.

# 5. La Mentalidad del Agente

## El 'Modo Pensar' (Chain-of-Thought)

No es un botón técnico, sino una estrategia mental en la redacción de prompts.

Consiste en obligar al modelo a detallar su razonamiento paso a paso antes de entregar su respuesta final.

### Ejemplo de instrucción:

*“Antes de responder, primero desglosa el problema en tres etapas lógicas y justifica cada una.”*

## Beneficios y Labs

- **Reduce las alucinaciones:**

Al obligar al modelo a computar su razonamiento paso a paso, se minimizan errores lógicos y falsedades.

- **Labs o Versiones Beta:**

Prueba las herramientas experimentales en los portales de desarrollo de IA. Te permiten evaluar modelos avanzados y APIs multimodales antes de que sean de acceso general.

## 6. Anatomía de un Prompt Perfecto: Método CRTF

**C**

### Contexto

Proporciona los antecedentes y la situación actual para que la IA entienda el entorno de la tarea.

**R**

### Rol

Define la identidad o la experticia que el modelo debe adoptar (ej. analista, tutor, redactor).

**T**

### Tarea

Describe de forma clara la acción específica que debe realizar y el objetivo final esperado.

**F**

### Formato

Establece la estructura del resultado, el tono del texto y las restricciones de longitud o estilo.

#### Ejemplo de Prompt Optimizado aplicando CRTF:

*“Actúa como un analista financiero (Rol). Evalúa el rendimiento de estas acciones en el último trimestre (Tarea). Presenta los hallazgos en un informe ejecutivo de tres párrafos destacando riesgos y oportunidades (Formato).”*

# 7. Prompt Maestro CRTF

## La Estructura Reutilizable

Esta plantilla te servirá para formular cualquier instrucción avanzada para ChatGPT, Gemini o Claude de forma sistemática.

Usa siempre corchetes para rellenar los datos de tu tarea específica y personaliza las restricciones según el entregable.

### Plantilla Reutilizable:

- **Contexto:** [Breve historia del proyecto o situación actual]
- **Rol:** [Identidad a tomar: ej. Redactor experto, Gerente]
- **Tarea:** [La acción principal: ej. Crear un correo, analizar tabla]
- **Formato:** [Estructura: ej. Tabla, lista de viñetas, 3 párrafos]
- **Restricciones:** [Lo que NO debe hacer: ej. No usar lenguaje técnico]

# 8. Resúmenes Automáticos y Minutas

## Métodos de Procesamiento

- **Resumen Extractivo:**

La IA identifica y extrae frases clave del texto original directamente. Garantiza precisión textual y es sumamente veloz.

- **Resumen Abstractivo:**

La IA lee el texto completo y lo reescribe desde cero para condensar el significado de forma humana y fluida. Ideal para ejecutivos.

## Técnica para Documentos Extensos

Para resumir reuniones de forma efectiva y sin perder detalles críticos, utiliza este prompt estructurado:

**Prompt Modelo de Minutas:**

*“Actúa como un editor de informes ejecutivos (Rol). Analiza el siguiente texto de la minuta y extrae las 5 decisiones clave, los 3 responsables y los próximos pasos con fecha límite (Tarea). Entrega el resultado en una tabla resumen (Formato).”*

# 9. Uso Seguro y Privacidad

## La Regla de Oro

### “El Dato No Entrenable”

Asume siempre que cualquier dato que ingreses en versiones públicas de IA podría utilizarse para el entrenamiento del modelo.

Por razones de seguridad corporativa, nunca subas información crítica, estados financieros internos o PII (Información de Identificación Personal).

## Checklist Rápido de Privacidad

### ✓ ¿Hay datos personales?

Bórralos antes de subir cualquier archivo.

### ✓ ¿Contiene estados financieros o planes?

No los subas a herramientas de IA públicas.

### ✓ ¿Pediste permiso a tus superiores?

Verifica la política interna de la empresa.

### ✓ ¿Validaste los datos finales?

La IA puede cometer alucinaciones y errores lógicos.

### ✓ ¿Estás usando Enterprise o Incógnito?

Asegúrate de configurar la exclusión de entrenamiento (Opt-Out).

# 10. Errores Comunes al Usar IA

## ✗ Prompts cortos o vagos

No proveen el contexto suficiente para que la IA entienda el resultado esperado.

## ✗ No asignarle un rol específico

La IA responde desde un nivel genérico en lugar de aportar criterio experto.

## ✗ Pedir demasiadas cosas a la vez

Instrucciones excesivas en un solo prompt diluyen la calidad de la respuesta.

## ✗ Ignorar el público objetivo

No indicar para quién está escrito el texto resulta en un tono inadecuado.

## ✗ Omitir el formato esperado

Olvidar especificar la extensión, viñetas, tabla o estilo final.

## ✗ Aceptar la primera respuesta

Quedarse con el primer resultado sin refinar, corregir o iterar con la IA.

# 12. Casos Reales de Uso

## Áreas de Aplicación

- **Minutas Semanales:** Automatización de la redacción de decisiones clave, responsables y próximos pasos.
- **Hilos de Correo:** Resumen ágil de conversaciones de correo extensas para una lectura rápida.
- **Recursos Humanos:** Creación de descripciones de puestos estructuradas y adaptadas.
- **Excel y Macros:** Generación y depuración de código de programación en VBA y fórmulas complejas.
- **Propuestas Comerciales:** Redacción veloz de ofertas y correos de venta con ganchos persuasivos.

### Caso Real 1: Minuta de reunión

**Problema:** Hay una reunión larga y se necesita extraer decisiones.

**Prompt a Utilizar:**

*“Actúa como asistente ejecutivo. Analiza el texto de la minuta, extrae las 5 decisiones clave, los 3 responsables y los próximos pasos con fecha límite. Entregá el resultado en una tabla resumen.”*

Resultado esperado: Una tabla concisa con las columnas Decisiones, Responsables y Fechas de Seguimiento, omitiendo el ruido conversacional.

# 11. Cómo Obtener Mejores Resultados

## La Iteración en Rondas

Un buen prompt no siempre nace perfecto. Se construye y se refina en rondas consecutivas de retroalimentación.

Al estructurar tu interacción en fases de ajuste (tono, formato, profundidad y corrección de redundancias), logras un resultado final que iguala o supera el trabajo manual.

## Las Claves del Refinamiento

- **Ajuste de Tono**

Pedir al modelo que redacte de forma más formal, humana, directa o comercial.

- **Ajuste de Formato**

Especificar si se desea una tabla, una lista, bullets o una estructura Notion.

- **Profundidad de Información**

Pedir más detalle, menos texto o agregar analogías explicativas.

- **Corrección Activa**

Criticar el resultado, indicar palabras o frases a evitar y pedir variantes.

# 11. Prompts de Soporte: Mejorador y Clarificación

## 1. Prompt Mejorador

Actúa como un refinador de instrucciones. Copia y pega esto antes de tu prompt principal:

*“Actúa como experto en prompting. Voy a darte un prompt que quiero mejorar. Primero analiza si está claro el contexto, el rol, la tarea, el formato, el tono y las restricciones. Luego devuélveme una versión mejorada, más precisa y lista para copiar. Mi prompt es: [pega aquí tu prompt]”*

## 2. Prompt de Clarificación

Obliga a la IA a hacerte preguntas antes de dar una respuesta final, ideal para proyectos complejos:

*“Antes de responder, hazme las preguntas necesarias para entender exactamente lo que necesito. No generes la respuesta final hasta tener claro el objetivo, el público, el tono, el formato y las restricciones.”*

# 11. El Método de Mejora en 5 Rondas

## La Fórmula de las 5 Rondas

Este método de refinamiento progresivo te permite guiar a la IA hasta el resultado óptimo sin frustraciones.

### Ejemplo de prompt rápido:

*“Mejora esta respuesta en 5 rondas: primero hazla más clara, luego más profesional, luego más breve, luego más persuasiva y finalmente entrégame una versión final lista para usar.”*

## Fases de las Rondas

- **Ronda 1: Resultado Base:** Pide una primera versión sin buscar perfección.
- **Ronda 2: Ajuste de Tono:** Modifica a formal, humano, comercial o natural.
- **Ronda 3: Ajuste de Formato:** Pide tablas, listas, viñetas o guiones.
- **Ronda 4: Profundidad:** Solicita más detalle, menos texto o ejemplos.
- **Ronda 5: Versión Pulida:** Pide corregir redundancias y dejar solo lo mejor.

# 11. Estilo de Referencia y Corrección Activa

## 4. Tomar como Referencia

Pide a la IA que emule un estilo sin copiar textualmente la información:

*“Quiero que tomés como referencia este estilo: [describir referencia]. No lo copiés literalmente, pero usá su nivel de claridad, tono, estructura y estilo visual/conceptual. El resultado debe sentirse similar en calidad, pero original.”*

Ejemplo: “Quiero un concepto de campaña automotriz con un estilo limpio, premium, minimalista, como lo haría una marca grande. Evitá que se vea genérico o como texto de IA.”

## 5. Cuando la Respuesta Salió Mal

Si el resultado no cumple tus expectativas, corrígelo con una lista estructurada:

*“El resultado no va por donde quiero. Mantené la idea general, pero corregí lo siguiente:*

- *1. No quiero que suene genérico.*
- *2. Quiero que sea más creativo y profesional.*
- *3. Evitá frases comunes como [frase].*
- *4. Usá un tono más [premium/humano/comercial/directo].*
- *5. Dame 5 versiones distintas.”*

# 11. Creatividad y Autocrítica de la IA

## 6. Rutas Creativas

Genera múltiples enfoques conceptuales de forma paralela para encontrar ideas originales:

*“Dame 10 opciones distintas para resolver este problema. Cada opción debe tener un enfoque diferente: una más elegante, una más emocional, una más comercial, una más disruptiva, una más minimalista, una más premium, una más directa, una más conceptual, una más juvenil y una más corporativa.”*

*Ideal para: Nombres de marcas/proyectos, campañas, titulares, slogans, copys publicitarios y conceptos visuales.*

## 7. Autocrítica de la IA

Obliga al modelo a evaluar críticamente su propio borrador bajo estándares de alta exigencia:

*“Revisá tu respuesta anterior como si fueras un director creativo exigente. Decime qué partes suenan genéricas, qué se puede mejorar y luego entregame una versión más fuerte, más clara y más profesional.”*

Este paso asegura que los resultados pierdan el tono común que suele entregar la IA y ganen en fluidez e impacto estratégico.

# 11. Humanización, Diseño y Checklist

## 8. Resultados más Humanos

Evita términos robóticos y estructuras automatizadas:

*“Reescribí este texto para que suene más natural, humano y profesional. Evitá frases robóticas, palabras demasiado técnicas y estructuras repetitivas. Que parezca escrito por una persona con criterio, no por una IA.”*

## 9. Dirección de Arte

Conceptualización estética para marcas:

*“Actuá como director de arte senior. Necesito una propuesta visual para [proyecto/campaña]. Definí concepto creativo, estilo visual, paleta de color, composición, tipografía sugerida, tono de comunicación y posibles aplicaciones. Evitá soluciones genéricas y proponé algo que se vea premium, actual y publicitario.”*

## 10. Checklist de Envío

- ¿Le dije qué necesito lograr?
- ¿Le di contexto suficiente?
- ¿Le indiqué el tono?
- ¿Le dije para quién es?
- ¿Le pedí un formato específico?
- ¿Le puse restricciones?

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #1

Categoría:

**Conceptos**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Actúa como un profesor de ciencias. Tarea: Explícame [concepto] con una analogía simple. Formato/Restricciones: Evita usar lenguaje técnico y usa un tono didáctico.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #2

Categoría:

**Resúmenes**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

Instrucciones de uso:

Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un analista de información ejecutiva. Tarea: Analiza y sintetiza los puntos clave del siguiente informe de 2,000 palabras sobre tendencias de mercado en Latam.*

*Formato/Restricciones: El resultado debe ser una lista de 5 viñetas, con un tono profesional, y cada viñeta debe incluir obligatoriamente una métrica clave o porcentaje mencionado en el informe.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #3

Categoría:

**Idiomas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Asume el rol de un tutor de inglés nativo y paciente.  
Tarea: Ayúdame a practicar una conversación simulada sobre la pérdida de una maleta en el mostrador de un aeropuerto internacional. Formato/Restricciones: Comienza la conversación, corrige mi gramática y vocabulario en cada respuesta, y ofrece tres alternativas de frases más formales después de cada corrección.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #4

Categoría:

**Exámenes**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

Instrucciones de uso:

Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un examinador de nivel universitario. Tarea: Genera 10 preguntas de opción múltiple sobre la Revolución Francesa, enfocadas en las causas económicas y el impacto de la Declaración de los Derechos del Hombre.*

*Formato/Restricciones: Incluye una clave de respuesta al final y una breve justificación (1 oración) para la opción correcta en cada pregunta.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #5

Categoría:

**Lectura**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Actúa como un consultor de productividad y hábitos.  
Tarea: Dame un resumen detallado del libro 'Hábitos Atómicos' enfocado en la aplicación práctica de las 4 Leyes de Cambio de Comportamiento. Formato/Restricciones: Organiza el resumen en una tabla de 4 filas (una por cada ley), listando el concepto central y 3 acciones concretas que puedo implementar hoy mismo.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #6

Categoría:

**Técnicas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en gestión del tiempo. Tarea: Enséñame a implementar la técnica Pomodoro para una sesión de estudio de 4 horas sobre un tema de programación.*

*Formato/Restricciones: Crea un horario de 4 horas en una tabla, indicando la hora exacta de inicio, la micro-tarea a realizar y el minuto exacto en que ocurre cada descanso de 5 o 30 minutos.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #7

Categoría:

**Matemáticas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Asume el rol de mi tutor de álgebra. Tarea: Resuelve el siguiente problema de ecuaciones de segundo grado:  $(x^2 - 4x + 4 = 0)$ . Formato/Restricciones: Muestra la solución paso a paso, explicando la lógica detrás de cada operación y detallando la aplicación de la fórmula general antes de mostrar el resultado final.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #8

Categoría:

**Historia**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Actúa como un curador de museo virtual. Tarea: Crea una línea de tiempo interactiva de los eventos clave de la Guerra Fría (1947-1991), enfocándote en las crisis de Berlín y Cuba. Formato/Restricciones: Presenta el resultado como una lista numerada, donde cada punto incluye: Año, Evento y una breve descripción de su relevancia histórica (máximo 15 palabras).”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #9

Categoría:

**Escritura**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un editor de estilo profesional. Tarea: Revisa el siguiente ensayo de 500 palabras: [Insertar ensayo aquí] y sugiere mejoras específicas en la cohesión, el vocabulario académico y la estructura argumentativa.*

*Formato/Restricciones: Usa el formato de lista de verificación (checklist) y solo haz sugerencias, no reescribas ninguna oración.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #10

Categoría:

**Mnemotecnia**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Asume el rol de un creador de contenido educativo. Tarea: Crea una frase mnemotécnica y una pequeña historia ridícula (máximo 4 líneas) para recordar el orden de los planetas del sistema solar (incluyendo a Plutón como "planeta enano"). Formato/Restricciones: La frase debe ser en español, contener una palabra clave que lo haga fácil de visualizar, y ser apta para todo público.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #11

Categoría:

**Estudio Avanzado**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Actúa como un metodólogo de investigación. Tarea: Dame 5 temas potenciales para una tesis de maestría en el área de comunicación digital y ética. Formato/Restricciones: Cada tema debe incluir un título, una pregunta de investigación preliminar y la justificación de por qué es un tema relevante hoy en día (100 palabras por tema).”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #12

Categoría:

**Estudio Avanzado**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un sintetizador de información. Tarea: Compara y contrasta la teoría del Constructivismo con la teoría del Conductismo en el ámbito educativo. Formato/Restricciones: Usa una tabla de dos columnas y destaca tres diferencias clave y dos similitudes clave, citando a un autor relevante para cada teoría.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #13

Categoría:

**Estudio Avanzado**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres mi tutor de programación. Tarea: Explícame la diferencia entre herencia y composición en la programación orientada a objetos (POO). Formato/Restricciones: Proporciona un ejemplo de código en Python para cada concepto y resume la principal ventaja de la composición en una sola frase.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #14

Categoría:

**Estudio Avanzado**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

Instrucciones de uso:

Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Actúa como un creador de mapas conceptuales. Tarea: Genera los nodos y las conexiones principales para un mapa conceptual sobre la "Historia de la Filosofía Griega Clásica". Formato/Restricciones: La lista debe contener al menos 10 nodos (ej. Sócrates, Platón, etc.) y las conexiones lógicas entre ellos (ej. "Sócrates" -> "maestro de" -> "Platón").”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #15

Categoría:

**Estudio Avanzado**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un consejero de lectura rápida. Tarea: Describe los 5 pasos más efectivos para leer un artículo científico de forma rápida y eficiente, sin perder la comprensión de los resultados. Formato/Restricciones: Presenta los pasos en una lista numerada, con un tono motivacional, y con un tiempo sugerido (en minutos) para cada paso.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #16

Categoría:

**Estudio Avanzado**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un analista de datos. Tarea: Explica en términos sencillos qué es la regresión lineal y cómo se usa en el aprendizaje automático (Machine Learning).*

*Formato/Restricciones: Limita la explicación a 200 palabras, usa la analogía de "predecir el precio de una casa" y evita cualquier fórmula matemática.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #17

Categoría:

**Estudio Avanzado**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un planificador de proyectos de estudio. Tarea: Crea un plan de estudio semanal para aprender un idioma nuevo desde cero (ej. Japonés). Formato/Restricciones: Distribuye 10 horas de estudio total, asignando tiempo para gramática, vocabulario y práctica oral, y usa una tabla de Lunes a Domingo.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #18

Categoría:

**Estudio Avanzado**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un abogado especializado. Tarea: Explícame las diferencias clave entre el derecho civil y el derecho penal. Formato/Restricciones: Usa una tabla comparativa de 4 filas (Objeto, Partes involucradas, Consecuencia legal, Ejemplo).”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #19

Categoría:

**Estudio Avanzado**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en artes. Tarea: Describe las características principales del arte Barroco y el arte Renacentista. Formato/Restricciones: Enfócate en las diferencias de estilo, emoción y temática, y usa un formato de texto descriptivo (no tabla).”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #20

Categoría:

**Estudio Avanzado**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un analista de fuentes académicas. Tarea: Evalúa la credibilidad de la fuente de información "Wikipedia" para un trabajo de investigación universitario. Formato/Restricciones: Crea una lista de pros y contras (mínimo 3 de cada uno) y concluye con una recomendación de uso (1 frase).”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #21

Categoría:

**Estudio Avanzado**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en música. Tarea: Explícame la estructura musical de una sonata clásica (ej. las de Mozart). Formato/Restricciones: Detalla las 4 partes principales (exposición, desarrollo, re-exposición y coda) y explícalo en un tono didáctico.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #22

Categoría:

**Estudio Avanzado**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un geógrafo. Tarea: Describe el proceso de formación de las montañas (orogénesis).*

*Formato/Restricciones: Utiliza una secuencia de 6 pasos numerados, enfocándote en los movimientos de las placas tectónicas.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #23

Categoría:

**Estudio Avanzado**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un entrenador de pensamiento crítico. Tarea: Propón 3 ejercicios diarios para mejorar mis habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas.*

*Formato/Restricciones: Cada ejercicio debe tener una duración máxima de 15 minutos y ser claramente distinto de los otros.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #24

Categoría:

**Estudio Avanzado**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un consejero de estudio. Tarea: ¿Cuáles son las 5 principales causas del procrastinamiento y cómo puedo combatirlas? Formato/Restricciones: Presenta las causas como viñetas y las soluciones como acciones directas debajo de cada causa.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Aprendizaje y Estudio (1-25)

## Prompt #25

Categoría:

**Estudio Avanzado**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en economía. Tarea: Explica el concepto de la "Demanda Agregada" y cómo se relaciona con el Producto Interno Bruto (PIB). Formato/Restricciones: Explícalo en un tono neutral, limita la explicación a 4 párrafos y utiliza negritas para los términos clave.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #26

Categoría:

**Emails**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Actúa como un asistente ejecutivo. Tarea: Redacta un correo profesional al Director [Nombre del Director] solicitando una reunión de seguimiento sobre el proyecto Alpha.  
Formato/Restricciones: Debe ser cordial, tener un asunto claro (máximo 5 palabras), proponer dos posibles horarios para la reunión y tener una extensión máxima de 3 párrafos.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #27

Categoría:

**Análisis**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un analista de datos sénior. Tarea: Analiza el siguiente informe de ventas de Q1-2024: [insertar datos] y destaca las 3 tendencias principales y el producto con el peor rendimiento. Formato/Restricciones: Presenta los hallazgos en una lista numerada, seguida de una recomendación de acción de una sola frase para la gerencia.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #28

Categoría:

**Ideas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Asume el rol de un consultor de recursos humanos. Tarea: Genera 10 ideas innovadoras y de bajo costo para mejorar el compromiso y la moral de los empleados en una empresa remota de tecnología. Formato/Restricciones: Presenta las ideas en una tabla de dos columnas (Idea y Costo Estimado: Bajo/Medio/Alto).”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #29

Categoría:

**Código**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un desarrollador Python experimentado. Tarea: Escribe un script en Python que utilice la biblioteca `smtplib` para automatizar el envío de notificaciones por email a una lista de 10 destinatarios. Formato/Restricciones: El código debe incluir comentarios explicativos en español para cada función principal y usar una variable de entorno para la contraseña.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #30

Categoría:

**Reuniones**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un facilitador de proyectos. Tarea: Crea un orden del día estructurado para una reunión de lanzamiento de proyecto de 30 minutos (Project X). Formato/Restricciones: Asigna un tiempo específico (en minutos) a cada punto de la agenda (ej. 5 min. para Introducción) y garantiza que el último punto sea "Próximos Pasos".”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #31

Categoría:

**LinkedIn**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

Instrucciones de uso:

Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Actúa como un reclutador experto. Tarea: Optimiza mi extracto de LinkedIn actual: "Apasionado por la tecnología y los resultados." Formato/Restricciones: La optimización debe ser para atraer reclutadores en el sector tecnológico (Machine Learning), usar un tono de liderazgo y limitar la extensión a 300 caracteres.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #32

Categoría:

**Feedback**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un gerente de equipo. Tarea: Escribe una evaluación de desempeño constructiva y motivacional para un diseñador junior que tiene problemas con el cumplimiento de plazos. Formato/Restricciones: El feedback debe seguir la estructura S-B-I (Situación, Comportamiento, Impacto) y terminar con dos objetivos de mejora SMART.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #33

Categoría:

**Ventas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un copywriter de alto impacto. Tarea: Crea un pitch de ventas de 30 segundos (máximo 80 palabras) para un nuevo software de gestión de proyectos que promete reducir el tiempo de las reuniones en un 40%. Formato/Restricciones: El pitch debe iniciar con una pregunta de dolor del cliente y terminar con una llamada a la acción clara.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #34

Categoría:

**Excel**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un especialista en hojas de cálculo. Tarea: Dime la fórmula de Google Sheets para buscar un valor específico (A2) en la columna 1 de otra hoja llamada "DatosMaestros" y devolver el resultado de la columna 5 de esa misma hoja. Formato/Restricciones: Proporciona la fórmula `VLOOKUP` y su equivalente en `INDEX/MATCH`.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #35

Categoría:

**Negociación**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Actúa como un estratega de carrera. Tarea: Ayúdame a preparar una negociación salarial. Formato/Restricciones: Lista mis 5 logros principales en el último año, traduciendo cada uno a un valor económico (ej. Ahorro de \$10,000) para justificar un aumento del 15%.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #36

Categoría:

**Productividad**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

Instrucciones de uso:

Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un coach de productividad. Tarea: Explicame cómo priorizar mis 10 tareas pendientes usando la Matriz de Eisenhower (Urgente/Importante). Formato/Restricciones: Crea una tabla de 10 filas que liste cada tarea, el cuadrante de Eisenhower al que pertenece y la acción recomendada (Hacer ahora, Delegar, Agendar, Eliminar).”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #37

Categoría:

**Productividad**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un especialista en gestión de clientes (CRM). Tarea: Genera 5 plantillas de respuesta rápidas para las objeciones de ventas más comunes (precio, falta de tiempo, necesidad). Formato/Restricciones: Cada plantilla debe tener un tono empático, una longitud máxima de 3 oraciones y un enfoque en el valor.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #38

Categoría:

**Productividad**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

Instrucciones de uso:

Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en marketing digital. Tarea: Crea una estrategia de contenido para un lanzamiento de producto en 3 etapas: Conciencia, Consideración y Conversión.*

*Formato/Restricciones: Presenta el plan en una tabla, sugiriendo un tipo de contenido (Blog, Video, Email) y la plataforma (LinkedIn, Email, Web) para cada etapa.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #39

Categoría:

**Productividad**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

Instrucciones de uso:

Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un asesor de finanzas personales. Tarea: Crea un plan de ahorro de 6 meses para comprar un coche de \$5,000, asumiendo que puedo ahorrar \$500 al mes.*

*Formato/Restricciones: Diseña una tabla de 6 filas (un mes por fila) que muestre el monto ahorrado, el porcentaje del objetivo alcanzado y el monto restante.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #40

Categoría:

**Productividad**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un consultor de branding. Tarea: Desarrolla una declaración de misión (Mission Statement) y una declaración de visión (Vision Statement) para mi pequeña empresa de consultoría. Formato/Restricciones: Cada declaración debe tener una extensión de una sola frase, ser inspiradora y estar enfocada en el impacto social.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #41

Categoría:

**Productividad**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un traductor profesional (español a inglés). Tarea: Traduce el siguiente párrafo profesional de mi currículum: [Párrafo en español]. Formato/Restricciones: La traducción debe usar vocabulario técnico (ej. "stakeholders," "deliverables") y mantener un tono formal y persuasivo.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #42

Categoría:

**Productividad**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en Scrum. Tarea: Explicame la diferencia entre un Product Owner y un Scrum Master en un proyecto Agile. Formato/Restricciones: Crea una lista de 5 responsabilidades clave para cada rol y no uses más de 300 palabras en total.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #43

Categoría:

**Productividad**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un asistente virtual. Tarea: Analiza mi calendario y sugiere el momento óptimo para programar una reunión de 1 hora con el equipo, evitando conflictos y el lunes por la mañana. Formato/Restricciones: Asume que el equipo está libre el miércoles de 14:00 a 17:00 y el jueves de 10:00 a 12:00. Proporciona una justificación de la hora elegida.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #44

Categoría:

**Productividad**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en ciberseguridad. Tarea: Dame 5 consejos esenciales para asegurar mi cuenta de correo electrónico de ataques de phishing. Formato/Restricciones: Presenta los consejos como viñetas de acción inmediata y haz énfasis en la autenticación de dos factores.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #45

Categoría:

**Productividad**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un líder de equipo. Tarea: Escribe un mensaje motivacional de inicio de semana para mi equipo, enfocándose en los desafíos de la semana pasada y el nuevo objetivo de Q3. Formato/Restricciones: El tono debe ser entusiasta, conciso (máximo 5 líneas) y debe incluir un emoji.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #46

Categoría:

**Productividad**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un analista legal. Tarea: Explícame la importancia de un Acuerdo de Confidencialidad (NDA) para un nuevo proyecto de software. Formato/Restricciones: Define el concepto en un párrafo y lista 3 cosas que el NDA debe proteger específicamente.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #47

Categoría:

**Productividad**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un diseñador UX/UI. Tarea: Proponme 5 preguntas clave que debo hacer en una entrevista de usuario para un prototipo de aplicación móvil de finanzas.  
Formato/Restricciones: Las preguntas deben estar enfocadas en la usabilidad y la satisfacción de las necesidades del usuario.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #48

Categoría:

**Productividad**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

Instrucciones de uso:

Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en gestión de riesgos. Tarea: Identifica los 5 principales riesgos (ej. falta de recursos, cambio de alcance) de un proyecto de implementación de un nuevo CRM.  
Formato/Restricciones: Presenta los riesgos en una tabla, incluyendo la probabilidad (Baja/Media/Alta) y el impacto potencial.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #49

Categoría:

**Productividad**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un planificador de eventos. Tarea: Crea un checklist detallado para organizar una conferencia virtual de 4 horas para 100 asistentes. Formato/Restricciones: Organiza la lista por fases (Pre-evento, Durante el evento, Post-evento) y usa un formato de lista de verificación.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Productividad y Trabajo (26-50)

## Prompt #50

Categoría:

**Productividad**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un consultor de automatización. Tarea: Sugiere 3 procesos de mi trabajo diario (ej. reportes, emails, seguimiento) que pueden ser automatizados con herramientas no-code (ej. Zapier). Formato/Restricciones: Para cada proceso, indica la herramienta sugerida y el beneficio principal.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #51

Categoría:

**Blogs**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Actúa como un copywriter especializado en SEO y storytelling. Tarea: Escribe una introducción cautivadora para un blog sobre viajes sostenibles en América Latina. Formato/Restricciones: La introducción debe ser de 4 párrafos, incluir la palabra clave "turismo responsable" y establecer una conexión emocional con el lector.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #52

Categoría:

**Guiones**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un guionista de redes sociales. Tarea: Crea un guion (storyboard) para un video de TikTok de 60 segundos sobre 5 consejos de cocina rápida para estudiantes universitarios. Formato/Restricciones: El guion debe estar dividido por segundos (0-10s, 10-20s, etc.), con descripción de la acción visual y el texto en pantalla.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #53

Categoría:

**Ficción**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Asume el rol de un escritor de ciencia ficción galardonado.  
Tarea: Escribe el inicio de una historia de ciencia ficción que ocurra en Marte en el año 2090, donde el personaje principal debe tomar una decisión ética crucial. Formato/Restricciones: El texto debe ser de 5 párrafos, usar un tono distópico y terminar con una frase que cree suspenso.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #54

Categoría:

**Poesía**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un poeta moderno. Tarea: Escribe un poema corto sobre la llegada del otoño en una ciudad ruidosa.*

*Formato/Restricciones: Usa un estilo melancólico, con metáforas centradas en el contraste entre lo natural y lo artificial, y un máximo de 12 versos.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #55

Categoría:

**Branding**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un consultor de branding creativo. Tarea: Sugiere 5 nombres creativos y su eslogan asociado para una nueva marca de café artesanal orgánico que se enfoca en el comercio justo. Formato/Restricciones: Los nombres deben ser fáciles de pronunciar en español e inglés y tener connotaciones de naturaleza y pureza.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #56

Categoría:

**Instagram**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

Instrucciones de uso:

Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en gestión de redes sociales. Tarea: Escribe 5 leyendas divertidas y relacionables para una foto de un café un lunes por la mañana. Formato/Restricciones: Cada leyenda debe incluir al menos 3 hashtags relevantes (ej. #LunesDeCafe) y un llamado a la interacción (pregunta) al final.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #57

Categoría:

**Storytelling**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Actúa como un narrador de historias. Tarea: Crea una historia de marca (historia de origen) para una ONG.*

*Formato/Restricciones: La historia debe basarse en los valores de honestidad y sostenibilidad, tener un tono inspirador y una estructura de héroe (viaje del fundador) en 500 palabras.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #58

Categoría:

**Música**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un letrista de música pop. Tarea: Escribe la letra completa (dos versos, coro, puente) de una canción pop sobre la libertad, el verano y el primer amor. Formato/Restricciones: Debe tener rima AABB y ser fácil de cantar, con un coro pegadizo que se repita.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #59

Categoría:

**Humor**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Asume el rol de un comediante de stand-up. Tarea: Escribe un monólogo corto de comedia sobre los problemas y las expectativas exageradas de la vida adulta (ej. armar muebles de IKEA). Formato/Restricciones: El monólogo debe ser de 2 minutos (aprox. 300 palabras) y terminar con un "punchline" fuerte.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #60

Categoría:

**Podcasts**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un productor de podcasts de entrevistas. Tarea: Genera 5 preguntas interesantes y profundas para entrevistar a un experto en ética de la IA. Formato/Restricciones: Las preguntas deben estar formuladas para generar respuestas largas (no de sí/no) y enfocarse en el impacto social y las regulaciones futuras.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #61

Categoría:

**Artes Creativas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un desarrollador de personajes. Tarea: Crea la ficha de un personaje principal para una novela de fantasía: Elfo Oscuro, Ladrón, con un pasado trágico. Formato/Restricciones: Incluye su nombre, edad, motivaciones (2), una debilidad (1) y una descripción de su apariencia (3 líneas).”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #62

Categoría:

**Artes Creativas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

Instrucciones de uso:

Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un arquitecto de mundos (World-builder). Tarea: Describe los elementos clave de un mundo de fantasía posapocalíptico, donde la magia regresa a la Tierra. Formato/Restricciones: Define la geografía (1), la principal fuente de conflicto (1) y la tecnología disponible (1), en un tono misterioso.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #63

Categoría:

**Artes Creativas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un crítico de cine. Tarea: Escribe una sinopsis de 150 palabras para una película de terror psicológico con un giro sorprendente al final.*

*Formato/Restricciones: El texto no debe revelar el giro, pero sí debe prometer un misterio profundo.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #64

Categoría:

**Artes Creativas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un generador de títulos. Tarea: Sugiere 10 títulos altamente emocionales para un libro de autoayuda sobre superar el miedo al fracaso. Formato/Restricciones: Usa títulos que incluyan números y preguntas (ej. 3 formas de...).”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #65

Categoría:

**Artes Creativas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en marketing de libros. Tarea: Escribe la contraportada (blurb) de un thriller de espías ambientado en la Guerra Fría. Formato/Restricciones: El texto debe ser de 10 líneas, usar un lenguaje de acción y terminar con una pregunta impactante al lector.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #66

Categoría:

**Artes Creativas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un pintor abstracto. Tarea: Dame 5 ideas para una serie de cuadros abstractos basados en emociones humanas (ira, alegría, tristeza). Formato/Restricciones: Para cada emoción, sugiere una paleta de colores dominante y un tipo de trazo (ej. Ira: Rojo/Negro, trazos gruesos y agresivos).”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #67

Categoría:

**Artes Creativas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un diseñador gráfico. Tarea: Dame 5 propuestas de logotipos para una startup de software llamada 'Nexus'.  
Formato/Restricciones: Cada propuesta debe incluir el estilo (minimalista, retro, geométrico) y un símbolo que represente la idea de conexión.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #68

Categoría:

**Artes Creativas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en tipografía. Tarea: Recomienda 3 pares de fuentes tipográficas (una para titulares y otra para cuerpo de texto) para un sitio web de noticias de tecnología. Formato/Restricciones: Justifica la elección de cada par basándose en la legibilidad y el tono moderno/serio.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #69

Categoría:

**Artes Creativas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un fotógrafo de moda. Tarea: Describe la iluminación, el ángulo y el fondo ideal para una sesión de fotos de moda en exteriores con el tema "Grunge de los 90". Formato/Restricciones: Utiliza términos técnicos de fotografía (ej. luz suave, contraluz) en la descripción.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #70

Categoría:

**Artes Creativas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un entrenador de improvisación. Tarea: Genera 5 escenarios de inicio para practicar improvisación teatral con dos personas. Formato/Restricciones: Cada escenario debe incluir una locación, una relación entre los personajes (ej. hermanos) y un objeto misterioso.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #71

Categoría:

**Artes Creativas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en mitología. Tarea: Crea una nueva criatura mitológica basada en la cultura andina. Formato/Restricciones: Describe su apariencia, sus poderes y la leyenda que explica su origen, en un tono épico.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #72

Categoría:

**Artes Creativas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un desarrollador de videojuegos. Tarea: Crea el concepto para un juego de estrategia por turnos, enfocado en la gestión de una colonia en la Luna. Formato/Restricciones: Describe la mecánica principal, la condición de victoria y los tres recursos clave que se deben gestionar.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #73

Categoría:

**Artes Creativas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un escritor de diálogos. Tarea: Escribe un diálogo de 10 líneas entre dos amigos que discuten sobre la mejor forma de viajar en el tiempo. Formato/Restricciones: El diálogo debe ser natural, dinámico y reflejar un contraste de personalidades (uno escéptico, otro entusiasta).”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #74

Categoría:

**Artes Creativas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un dramaturgo. Tarea: Describe 3 ideas para escenas de transición en una obra de teatro sin cambiar el decorado. Formato/Restricciones: Las ideas deben usar iluminación y sonido como elementos principales de la transición.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Creatividad y Escritura (51-75)

## Prompt #75

Categoría:

**Artes Creativas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en narrativas transmedia. Tarea: Diseña una estrategia para expandir la narrativa de una serie de televisión de fantasía (ej. El Señor de los Anillos) a través de otras plataformas (podcast, videojuego).  
Formato/Restricciones: Sugiere una idea para cada plataforma y el contenido exclusivo que ofrecería.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #76

Categoría:

**Fitness**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Actúa como un entrenador personal certificado. Tarea: Crea una rutina de ejercicios HIIT de 20 minutos para hacer en casa sin equipo. Formato/Restricciones: Crea una tabla de 5 ejercicios, indicando las series (3), las repeticiones o el tiempo (30 segundos) y el descanso (10 segundos) para cada uno.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #77

Categoría:

**Nutrición**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un dietista y planificador de comidas. Tarea: Dame un plan de comidas saludable para 3 días (Lunes, Martes, Miércoles) basado en una dieta mediterránea. Formato/Restricciones: El plan debe incluir desayuno, almuerzo y cena, usar ingredientes fáciles de conseguir y especificar la proteína principal de cada plato.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #78

Categoría:

**Finanzas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un asesor financiero personal. Tarea: Explícame detalladamente cómo crear un presupuesto mensual utilizando la regla 50/30/20. Formato/Restricciones: Define qué significa cada porcentaje (50%, 30%, 20%), proporciona un ejemplo con un salario de \$2,000, y haz la explicación en un tono educativo y motivacional.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #79

Categoría:

**Viajes**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

Instrucciones de uso:

Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Actúa como un guía turístico local. Tarea: Planifica un itinerario de 3 días para visitar la Ciudad de México, enfocado exclusivamente en museos (ej. Antropología, Frida Kahlo, Soumaya) y sitios históricos. Formato/Restricciones: El itinerario debe ser día por día, incluir horarios de apertura/cierre estimados y sugerir un medio de transporte eficiente entre cada punto.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #80

Categoría:

**Meditación**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un instructor de mindfulness. Tarea: Escribe una guía de 5 pasos para una sesión de meditación de relajación rápida antes de dormir. Formato/Restricciones: La guía debe tener un tono suave y calmante, usar lenguaje sensorial (ej. "siente el peso de tu cuerpo") y tener una duración total de 5 minutos.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #81

Categoría:

**Hábitos**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un coach de desarrollo personal. Tarea: Crea un rastreador de hábitos semanal para mejorar mi hidratación (beber 8 vasos) y lectura (30 minutos). Formato/Restricciones: Diseña una tabla semanal (Lunes a Domingo) que permita marcar el cumplimiento diario con una 'X' y una columna de recompensa semanal.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #82

Categoría:

**Recetas**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un chef de cocina saludable. Tarea: Dame una receta saludable, baja en carbohidratos, usando solo estos ingredientes: pollo, espinacas, quinoa y limón.*

*Formato/Restricciones: La receta debe ser para una persona, tener una preparación total de menos de 30 minutos y listar los ingredientes con cantidades exactas (ej. 150g de pollo).”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #83

Categoría:

**Sueño**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un especialista en higiene del sueño. Tarea: Diseña una rutina nocturna de 4 pasos (máximo 45 minutos) para mejorar la calidad de mi sueño, sin usar pantallas. Formato/Restricciones: La rutina debe incluir un tiempo asignado a la lectura y al estiramiento, y explicar brevemente la lógica de cada paso.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #84

Categoría:

**Minimalismo**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un consultor de organización. Tarea: Dime 5 pasos concretos y fáciles de aplicar para empezar a aplicar el minimalismo en mi armario. Formato/Restricciones: Los pasos deben seguir un orden lógico (ej. vaciar, clasificar, descartar) y el tono debe ser práctico y motivador.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #85

Categoría:

**Social**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

Instrucciones de uso:

Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un planificador de eventos sociales. Tarea: Sugiere 3 actividades grupales originales para un fin de semana con amigos al aire libre en un entorno urbano.  
Formato/Restricciones: Cada actividad debe tener una duración estimada (ej. 2 horas), un nivel de costo (Bajo/Medio) y el material necesario.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #86

Categoría:

**Vida Saludable**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un psicólogo cognitivo. Tarea: Explicame la técnica de \*reestructuración cognitiva\* para manejar el estrés laboral por carga excesiva. Formato/Restricciones: Define el concepto y aplica la técnica a un ejemplo práctico: "Tengo demasiado trabajo y voy a fallar".”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #87

Categoría:

**Vida Saludable**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

Instrucciones de uso:

Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en finanzas de viaje. Tarea: Crea un presupuesto detallado para un viaje de 7 días a un país europeo (ej. Italia) con un enfoque de viajero con presupuesto medio. Formato/Restricciones: Presenta un desglose de costos diarios en una tabla (Alojamiento, Comida, Transporte, Actividades) y sugiere un total estimado en dólares o euros.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #88

Categoría:

**Vida Saludable**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un coach de desarrollo de carrera. Tarea: Ayúdame a definir mis 3 objetivos profesionales a largo plazo para los próximos 5 años. Formato/Restricciones: Los objetivos deben ser formulados en formato SMART (Específico, Medible, Alcanzable, Relevante, Temporal) y enfocados en el ascenso gerencial.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #89

Categoría:

**Vida Saludable**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en el uso de IA. Tarea: ¿Cómo puedo usar Gemini para crear un "segundo cerebro" digital para organizar ideas y notas de forma eficiente? Formato/Restricciones: Describe el proceso en 4 pasos, enfocándote en la integración de documentos y el uso de etiquetas.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #90

Categoría:

**Vida Saludable**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un mediador familiar. Tarea: Escribe 5 frases efectivas para iniciar una conversación difícil con un familiar sobre límites personales, manteniendo la calma y el respeto. Formato/Restricciones: Las frases deben usar el lenguaje "Yo" (ej. "Yo siento...") y evitar acusaciones.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #91

Categoría:

**Vida Saludable**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un diseñador de interiores minimalista. Tarea: Sugiere 5 trucos de diseño para maximizar el espacio de un estudio pequeño de 30 metros cuadrados.*

*Formato/Restricciones: Enfócate en el mobiliario multifuncional y el uso estratégico del color.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #92

Categoría:

**Vida Saludable**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en jardinería urbana. Tarea: Dame un plan de 5 pasos para crear un pequeño huerto vertical en un balcón con sombra. Formato/Restricciones: Recomienda 3 tipos de plantas comestibles que requieran poca luz solar y el material de jardinería necesario.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #93

Categoría:

**Vida Saludable**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un especialista en etiqueta. Tarea: Explícame las reglas de etiqueta esenciales para una cena de negocios formal. Formato/Restricciones: Céntrate en el uso de cubiertos, la conversación y el código de vestimenta.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #94

Categoría:

**Vida Saludable**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en bienestar laboral. Tarea: ¿Qué son los "límites digitales" y dame 3 estrategias para establecerlos con mi equipo de trabajo remoto? Formato/Restricciones: Define el concepto y las estrategias deben enfocarse en el tiempo de respuesta y la comunicación fuera de horario.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #95

Categoría:

**Vida Saludable**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un consejero de lectura. Tarea: Recomiéndame 5 libros (título y autor) de filosofía moderna que sean accesibles para un principiante. Formato/Restricciones: Incluye una sinopsis de 2 líneas para cada libro.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #96

Categoría:

**Vida Saludable**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en primeros auxilios. Tarea: Describe los 4 pasos clave para ayudar a una persona que está sufriendo un ataque de pánico en público. Formato/Restricciones: El tono debe ser calmado, las instrucciones claras y deben priorizar la seguridad de la persona.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #97

Categoría:

**Vida Saludable**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un planificador de eventos. Tarea: Crea un menú temático de cena para una reunión de 6 amigos, con temática "Noche Mexicana". Formato/Restricciones: El menú debe incluir una entrada, un plato fuerte (vegetariano opcional) y un postre, con ingredientes típicos de la cocina mexicana.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #98

Categoría:

**Vida Saludable**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un entrenador de respiración. Tarea: Guíame a través de la técnica de respiración 4-7-8 para reducir la ansiedad. Formato/Restricciones: Detalla los 3 pasos de la técnica y explica el beneficio de cada etapa de la respiración.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #99

Categoría:

**Vida Saludable**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un asesor de reputación online. Tarea: Dame 5 pasos para hacer una "limpieza" de mi presencia en redes sociales antes de buscar un nuevo trabajo. Formato/Restricciones: Los pasos deben ser sobre ajustes de privacidad, eliminación de contenido antiguo e identificación de etiquetas.”*

# 13. Catalogo de Prompts: Organización Personal y Bienestar (76-100)

## Prompt #100

Categoría:

**Vida Saludable**

Método Utilizado:

Estructura CRTF / RTF

*Instrucciones de uso:*

*Copia el texto de la derecha y reemplaza los parámetros entre corchetes con tus datos específicos.*

Instrucción de Prompt:

*“Rol: Eres un experto en inteligencia emocional. Tarea: Explicame la diferencia entre empatía y simpatía, y cómo la empatía ayuda en el liderazgo de equipos. Formato/Restricciones: Define ambos términos y presenta la explicación en no más de 200 palabras.”*

# 14. Prompts para Marketing y Contenido

## Estrategias de Contenido

- Calendarios editoriales estructurados para LinkedIn.
- Guiones y storyboards dinámicos para Reels/TikTok.
- Análisis de audiencias demográficas y Buyer Persona.
- Optimización de títulos de blog con ganchos (Hooks).
- Descripciones de productos orientadas a conversión (eCommerce).
- Campañas estructuradas de email marketing.

## Operativa y Excel

- Análisis de sentimientos en comentarios y reviews.
- Lluvia de ideas y nombres de marca (Brainstorming).
- Diseño de fórmulas avanzadas y macros de Excel.
- Redacción comercial (Cobranza, disculpas, cotizaciones).
- Generación de copys para redes sociales automatizada.

# 15. Kit de Uso Diario: Mis 10 Prompts Esenciales

## Kit de Uso Diario

### Mis 10 Prompts Esenciales

A continuación, se detallan los 10 comandos fundamentales para optimizar las tareas repetitivas y mejorar la productividad diaria en el entorno profesional.

Estos prompts están diseñados bajo la metodología CRTF para garantizar resultados precisos y de alta calidad.

### Listado de Prompts del Kit:

- 1. Priorización de correos electrónicos
- 2. Resumen de minutas de reunión
- 3. Corrección de estilo y gramática
- 4. Traducción de textos técnicos
- 5. Redacción de mensajes de agradecimiento
- 6. Generación de ideas para presentaciones
- 7. Simplificación de conceptos complejos
- 8. Creación de agendas de reuniones
- 9. Fórmulas avanzadas en Excel
- 10. Redacción de bios cortas para redes

# 15. Kit de Uso Diario: Mis 10 Prompts Esenciales

## Prompt Esencial

### #1

Categoría:

**Priorización de correos electrónicos**

Área y Enfoque:

Asistencia Ejecutiva / Productividad

Uso Principal:

*Analizar la bandeja de entrada y clasificar los correos según urgencia e importancia.*

Instrucción de Prompt a Copiar:

*“Actúa como un asistente ejecutivo (Rol). Analiza mi bandeja de entrada y clasifica estos correos según su urgencia e importancia (Tarea). Entrégame una lista priorizada con un breve resumen de por qué cada uno es relevante (Formato).”*

# 15. Kit de Uso Diario: Mis 10 Prompts Esenciales

## Prompt Esencial

### #2

Categoría:

**Resumen de minutas de reunión**

Área y Enfoque:

Redacción de Informes / Operativa

Uso Principal:

*Extraer decisiones clave, responsables y próximos pasos con fechas límite.*

Instrucción de Prompt a Copiar:

*“Eres un editor de informes ejecutivos (Rol). Analiza la siguiente minuta y extrae las 5 decisiones clave, los 3 responsables y los próximos pasos con fecha límite (Tarea). Presenta el resultado en una tabla resumen (Formato).”*

# 15. Kit de Uso Diario: Mis 10 Prompts Esenciales

## Prompt Esencial #3

Categoría:

**Corrección de estilo y gramática**

Área y Enfoque:

Edición y Redacción / Calidad

Uso Principal:

*Revisar texto para eliminar errores ortográficos y mejorar la fluidez manteniendo el tono original.*

Instrucción de Prompt a Copiar:

*“Actúa como un corrector de estilo profesional (Rol).  
Revisa el siguiente texto para eliminar errores ortográficos y mejorar la fluidez (Tarea). Mantén el tono original pero hazlo sentir más natural y pulido (Restricciones).”*

# 15. Kit de Uso Diario: Mis 10 Prompts Esenciales

## Prompt Esencial

### #4

Categoría:

**Traducción de textos  
técnicos**

Área y Enfoque:

Traducción Especializada / Localización

Uso Principal:

*Traducir manuales o guías técnicas del inglés al español usando terminología correcta.*

Instrucción de Prompt a Copiar:

*“Eres un traductor profesional especializado (Rol).  
Traduce el siguiente manual técnico del inglés al español  
(Tarea). Asegúrate de usar la terminología correcta de la  
industria y mantener un tono formal (Formato).”*

# 15. Kit de Uso Diario: Mis 10 Prompts Esenciales

## Prompt Esencial

#5

Categoría:

**Redacción de mensajes de agradecimiento**

Área y Enfoque:

Comunicación Corporativa / Relaciones

Uso Principal:

*Redactar una nota breve, cordial y profesional para un cliente tras una reunión.*

Instrucción de Prompt a Copiar:

*“Asume el rol de un experto en comunicación corporativa (Rol). Redacta una nota de agradecimiento para un cliente tras una reunión exitosa (Tarea). El tono debe ser cordial, profesional y breve (Restricciones).”*

# 15. Kit de Uso Diario: Mis 10 Prompts Esenciales

## Prompt Esencial #6

Categoría:

**Generación de ideas para presentaciones**

Área y Enfoque:

Estrategia Visual / Creatividad

Uso Principal:

*Diseñar el esquema de diapositivas con título y concepto visual clave para innovación.*

Instrucción de Prompt a Copiar:

*“Actúa como un estratega visual (Rol). Genera un esquema de 10 diapositivas para una presentación sobre innovación tecnológica (Tarea). Cada punto debe incluir el título de la slide y el concepto visual clave (Formato).”*

# 15. Kit de Uso Diario: Mis 10 Prompts Esenciales

## Prompt Esencial

#7

Categoría:

**Simplificación de conceptos complejos**

Área y Enfoque:

Tutor Didáctico / Explicación

Uso Principal:

*Explicar conceptos abstractos utilizando analogías cotidianas y sin tecnicismos.*

Instrucción de Prompt a Copiar:

*“Eres un tutor didáctico (Rol). Explícame qué es el [concepto] utilizando una analogía cotidiana simple (Tarea). Evita tecnicismos y asegúrate de que sea comprensible para alguien sin experiencia previa (Restricciones).”*

# 15. Kit de Uso Diario: Mis 10 Prompts Esenciales

## Prompt Esencial #8

Categoría:

**Creación de agendas de reuniones**

Área y Enfoque:

Facilitación de Proyectos / Eficiencia

Uso Principal:

*Diseñar una agenda para una sesión corta asignando tiempos y cierre.*

Instrucción de Prompt a Copiar:

*“Actúa como un facilitador de proyectos (Rol). Diseña una agenda de 30 minutos para una sesión de lluvia de ideas (Tarea). Asigna tiempos específicos a cada sección y termina con un cierre de 5 minutos (Formato).”*

# 15. Kit de Uso Diario: Mis 10 Prompts Esenciales

## Prompt Esencial #9

Categoría:

**Fórmulas avanzadas en Excel**

Área y Enfoque:

Análisis de Datos / Planillas

Uso Principal:

*Escribir una fórmula que compare columnas, resalte duplicados y explicar su aplicación paso a paso.*

Instrucción de Prompt a Copiar:

*“Eres un especialista en análisis de datos (Rol).  
Escríbeme una fórmula de Excel que compare dos  
columnas y resalte los duplicados (Tarea). Explicame  
brevemente cómo aplicarla paso a paso (Formato).”*

# 15. Kit de Uso Diario: Mis 10 Prompts Esenciales

## Prompt Esencial

### #10

Categoría:

**Redacción de bios cortas  
para redes**

Área y Enfoque:

Marca Personal / LinkedIn

Uso Principal:

*Redactar opciones de biografía optimizada de liderazgo y menor a 300 caracteres.*

Instrucción de Prompt a Copiar:

*“Asume el rol de un consultor de marca personal (Rol). Redacta tres opciones de biografía optimizada para mi perfil de LinkedIn (Tarea). El tono debe ser de liderazgo y no exceder los 300 caracteres (Restricciones).”*

# 16. Plantilla Notion: Cerebro Digital de Trabajo

## Centro de Control Integrado

### Cerebro Digital de Trabajo

Tu centro de control integrado para la era de la inteligencia artificial. Esta plantilla no es solo un repositorio de información, sino un ecosistema dinámico diseñado para organizar tus tareas, gestionar tus proyectos y salvaguardar tu biblioteca personal de prompts en un solo espacio limpio, profesional y altamente funcional.

La herramienta ha sido desarrollada específicamente para potenciar la eficiencia operativa y mitigar la sobrecarga de información.

## Módulos de la Plantilla:

- ✓ **Gestor de Tareas Inteligente:** Planificador avanzado enfocado en entregables.
- ✓ **Base de Prompts Estratégica:** Repositorio central estructurado bajo método CRTF.
- ✓ **Despliegue de Proyectos en 1 clic:** Duplicación instantánea de marcos lógicos probados.
- ✓ **Cerebro Digital Integrado:** Segundo Cerebro para recuperación ultra rápida.
- ✓ **Archivo de Aprendizaje y Recursos:** Documentación de lecciones de IA y herramientas.

# 16. Plantilla Notion: Cerebro Digital de Trabajo

## Módulo #1

### Gestor de Tareas Inteligente

*Planificador diario avanzado y enfocado en entregables.*

#### Metodología y Funcionamiento:

Un planificador diario avanzado enfocado exclusivamente en tus entregables profesionales. Este módulo permite desglosar proyectos de alta complejidad en acciones ejecutables y granulares, asegurando el cumplimiento riguroso de plazos mediante la priorización estratégica basada en el método SMART (Específico, Medible, Alcanzable, Relevante y Temporal).

# 16. Plantilla Notion: Cerebro Digital de Trabajo

Módulo #2

## Base de Prompts Estratégica

*Repositorio centralizado de instrucciones favoritas.*

### Metodología y Funcionamiento:

Repositorio centralizado para guardar tus instrucciones favoritas, categorizadas por uso y tipo de IA (ChatGPT, Gemini o Claude). Utiliza el Método CRTF (Contexto, Rol, Tarea, Formato) como estándar para estructurar comandos de alta calidad que minimicen la ambigüedad y maximicen la precisión de los resultados obtenidos.

# 16. Plantilla Notion: Cerebro Digital de Trabajo

## Módulo #3

### Despliegue de Proyectos en 1 clic

*Sistema de duplicación de marcos lógicos de trabajo.*

#### Metodología y Funcionamiento:

Sistema de duplicación instantánea que permite replicar marcos lógicos y estructuras de trabajo ya probadas. Ideal para iniciar nuevos proyectos sin fricción técnica, garantizando que los estándares de éxito se mantengan consistentes en cada nueva iteración y simplificando los flujos de colaboración de los equipos.

# 16. Plantilla Notion: Cerebro Digital de Trabajo

## Módulo #4

### Cerebro Digital Integrado

*Segundo Cerebro para organizar ideas, notas y recursos.*

#### Metodología y Funcionamiento:

Actúa como una extensión de tu capacidad cognitiva, organizando ideas, notas de reuniones y recursos externos de forma eficiente. Mediante el uso estratégico de etiquetas y la integración de documentos, permite una recuperación de información ultrarrápida, evitando que el conocimiento valioso se pierda en el ruido digital de tu día a día.

# 16. Plantilla Notion: Cerebro Digital de Trabajo

Módulo #5

## Archivo de Aprendizaje y Recursos

*Espacio dedicado a documentar y democratizar lecciones.*

### Metodología y Funcionamiento:

Espacio dedicado para documentar lecciones aprendidas y sintetizar nuevos conocimientos técnicos o herramientas de IA en minutos, facilitando la democratización del conocimiento dentro de tu flujo de trabajo personal o de equipo para que todo el equipo crezca coordinadamente.

# 16. Conclusiones y Criterio Profesional

## El Criterio Profesional

***“El Cerebro Digital no reemplaza tu criterio profesional, sino que lo potencia.”***

Actúa como un catalizador que elimina el pánico a la hoja en blanco al generar borradores iniciales y organizar el caos informativo diario.

### Mensaje de Cierre

*“La IA no reemplaza el criterio profesional. Lo potencia. La diferencia no está en tener acceso a una herramienta, sino en saber dirigirla con claridad, contexto y estrategia. Mientras mejores sean tus instrucciones, mejores serán tus resultados.”*

— Domina la IA en tu Profesión