

GUÍA SIMPLE PARA EMPEZAR A USAR  
INTELIGENCIA ARTIFICIAL

# IA DESDE CERO

Aprende a usar inteligencia artificial  
paso a paso, sin conocimientos  
técnicos y **sin complicarte**



## PASO A PASO

Desde tu navegador  
o tu celular,  
hasta tus primeros  
pedidos a la IA



### DESDE EL NAVEGADOR

Entrá a las mejores  
herramientas de IA



### EN TU CELULAR

Instalá las apps  
y usalas donde  
quieras



### PEDÍ CON CLARIDAD

Aprende a hacer  
buenos pedidos  
(prompts)



### USOS PRÁCTICOS

Aplicá la IA en tu  
día a día de forma  
simple y útil



### USO SEGURO

Consejos para usar  
IA de manera  
segura y responsable



## DISTRIBUCIÓN GRATUITA POR ZYNAPTICSTORE.COM

Este e-book es de distribución gratuita por  
Zynaptic Store. Compartilo libremente.

<https://zynapticstore.com/>



## ZYNAPTIC STORE

Guías prácticas para  
entender la tecnología  
sin complicaciones.

# Introducción: La IA está al alcance de todos

La inteligencia artificial ya no es algo reservado para programadores, expertos en tecnología o grandes empresas. Hoy cualquier persona puede usarla para escribir mejor, organizar tareas, aprender más rápido, resolver dudas, crear ideas, resumir textos y ahorrar tiempo en el día a día.

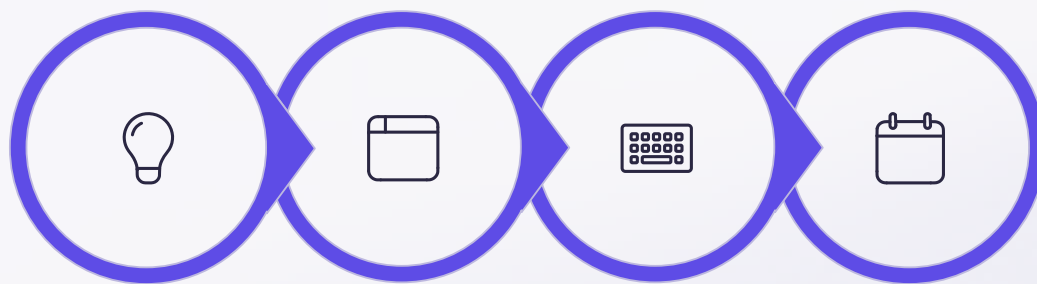
## ¿Te has hecho alguna de estas preguntas?

- ¿Dónde entro y qué aplicación uso?
- ¿Tengo que pagar?
- ¿Qué le escribo exactamente?
- ¿Cómo sé si la respuesta está bien?
- ¿Puedo usarla desde el móvil?

## Este e-book responde todas esas dudas

No necesitas saber de tecnología. No necesitas instalar programas complicados. No necesitas entender cómo funciona la IA por dentro.

Solo necesitas aprender a usarla como una herramienta práctica. Este libro te acompaña desde el primer clic: desde abrir una herramienta en el navegador o instalarla en el móvil, hasta escribir tus primeros pedidos y usarla en tareas cotidianas reales.



**Descubrir IA**

**Acceder  
herramientas**

**Escribir  
prompts**

**Usar a diario**

La clave está en empezar. Este e-book está organizado en 5 módulos que te llevan de la mano, uno a uno, sin prisas.

# Módulo 1: Qué es la inteligencia artificial y por qué puede ayudarte

💡 MÓDULO 1 DE 5

La inteligencia artificial es una tecnología que permite que una aplicación o página web responda preguntas, genere textos, ordene información, explique temas, cree ideas y ayude a resolver tareas. Una forma muy simple de entenderlo: piensa en la IA como un **asistente digital** disponible las 24 horas.

Puedes escribirle algo, hacerle una pregunta o pedirle que realice una tarea, y la IA te responde en lenguaje común, como si chatearas con otra persona. No piensa como un ser humano, pero puede analizar información, reconocer patrones y generar respuestas muy útiles a partir de lo que le pides.



## Escribir y redactar

Mensajes, correos, publicaciones, cartas, resúmenes y textos adaptados a cualquier tono.



## Organizar tareas

Listas de prioridades, rutinas diarias, planes semanales y agendas personalizadas.



## Aprender temas

Explicaciones simples sobre cualquier asunto, con ejemplos adaptados a tu nivel.



## Generar ideas

Ideas para negocios, proyectos, contenido, comidas, actividades y mucho más.



### Idea clave del módulo

La IA no reemplaza tu criterio. La IA te ayuda a pensar, organizar, crear y resolver más rápido. Y no hace falta que entiendas toda la tecnología detrás: solo necesitas aprender a hacer buenos pedidos.

## Un ejemplo que lo dice todo: la diferencia entre un pedido vago y uno claro

### ❌ Pedido poco claro

"Dame ideas."

La IA no sabe qué tipo de ideas necesitas, para quién son ni en qué contexto.

### ✅ Pedido mejorado

"Dame 10 ideas simples para organizar mejor mi semana, pensadas para una persona que trabaja muchas horas y tiene poco tiempo libre."

# Módulo 2: Cómo entrar a una herramienta de IA desde el navegador

## MÓDULO 2 DE 5

Un navegador es el programa que usas para entrar a internet: Chrome, Edge, Firefox o Safari. Desde el navegador puedes abrir herramientas de IA **sin instalar nada** en tu ordenador. Solo necesitas conexión a internet y una cuenta en la herramienta que elijas.

1	<b>ChatGPT</b> La herramienta más popular. Sirve para preguntas, textos, resúmenes, ideas y dudas cotidianas. Perfecta para empezar. <a href="https://chatgpt.com">chatgpt.com</a>
2	<b>Google Gemini</b> La IA de Google. Conectada al ecosistema de Google, ideal para escribir, planificar y resumir. <a href="https://gemini.google.com">gemini.google.com</a>
3	<b>Microsoft Copilot</b> La IA de Microsoft. Muy útil si ya usas Word, Outlook u otras herramientas de Microsoft. <a href="https://copilot.microsoft.com">copilot.microsoft.com</a>
4	<b>Claude</b> Creada por Anthropic. Destaca en textos largos, análisis de documentos y explicaciones detalladas. <a href="https://claude.ai">claude.ai</a>
5	<b>Perplexity</b> Un buscador con IA. Responde con fuentes, ideal para investigar temas y verificar información. <a href="https://perplexity.ai">perplexity.ai</a>
6	<b>NotebookLM</b> De Google, pensada para estudiar documentos y PDFs. Resúmenes y preguntas sobre tus propios textos. <a href="https://notebooklm.google">notebooklm.google</a>

## Paso a paso para entrar desde el navegador



Si la respuesta no te convence, simplemente dile a la IA cómo mejorarla: "Explícalo más simple", "Dame un ejemplo", "Hazlo más corto" o "Escríbelo con un tono más amable". La conversación puede continuar tantas veces como necesites.

Para principiantes: empieza con ChatGPT o Gemini. Son las más intuitivas y tienen versión gratuita para practicar sin coste.

# Módulo 3: Cómo instalar y usar IA desde el móvil

📱 MÓDULO 3 DE 5

El móvil es una de las formas más cómodas de usar inteligencia artificial. Puedes usarla mientras viajas, trabajas, estudias, cocinas o necesitas resolver algo rápido. La mayoría de las herramientas tienen su propia aplicación gratuita tanto para Android como para iPhone.

## 📱 Instalar en Android (Play Store)

1. Abre la aplicación Play Store.
2. Toca la barra de búsqueda.
3. Escribe el nombre (ej: ChatGPT, Gemini).
4. Comprueba que sea la aplicación oficial.
5. Toca "Instalar" y espera la descarga.
6. Abre la aplicación.
7. Inicia sesión o crea una cuenta.
8. Escribe tu primer mensaje.

## 🍏 Instalar en iPhone (App Store)

1. Abre la App Store.
2. Toca la opción de búsqueda.
3. Escribe el nombre de la herramienta.
4. Comprueba que sea la aplicación oficial.
5. Toca "Obtener" o "Instalar".
6. Abre la app.
7. Inicia sesión o crea una cuenta.
8. Escribe tu primer pedido.

⚠️ Antes de instalar cualquier app, comprueba que sea oficial: revisa el nombre del desarrollador, la cantidad de descargas y las reseñas. Evita apps con nombres extraños o parecidos al original.

## ¿Qué puedes hacer desde el móvil?

### ✍️ Escribir

Redacta mensajes, correos e ideas al instante.

### 🎤 Dictar

Habla en vez de escribir usando el micrófono.

### 📄 Copiar y pegar

Comparte textos desde otras apps para resumirlos.

### 💡 Pedir ideas

Genera ideas rápidas en cualquier momento y lugar.

## 💡 Idea clave del módulo

La IA en el móvil puede convertirse en tu asistente diario. La puedes usar para resolver tareas simples en cualquier momento, estés donde estés.

# Módulo 4: Qué es un prompt y cómo pedirle bien las cosas a la IA

MÓDULO 4 DE 5

Un **prompt** es la instrucción, pregunta o pedido que le escribes a la inteligencia artificial. Cada vez que le dices algo a la IA, estás escribiendo un prompt. Son tan simples como: "Explícame qué es la inflación" o "Dame ideas para organizar mi semana".

La IA responde según lo que le pides. Si el pedido es muy general, la respuesta puede ser amplia y poco útil. Si el pedido es claro y detallado, la respuesta suele ser mucho mejor. Por eso, aprender a escribir buenos prompts es la habilidad más importante para sacarle partido a la IA.

## La fórmula de los 5 ingredientes para un buen prompt



### 1. Rol

Dile a la IA qué papel debe adoptar. Ej: "Actúa como un profesor paciente" o "Actúa como un asistente de atención al cliente".



### 2. Contexto

Explica la situación brevemente. Ej: "Soy una persona que acaba de empezar a usar internet".



### 3. Tarea

Di exactamente qué necesitas. Ej: "Necesito un mensaje para avisar que llegaré tarde a una reunión".



### 4. Formato

Indica cómo quieres la respuesta. Ej: "en pasos", "en lista", "en tabla", "en un párrafo corto".



### 5. Tono

Especifica el tono que buscas. Ej: "amable", "profesional", "simple", "cercano".

## Plantilla lista para copiar y usar

"Actúa como [rol]. Necesito [tarea]. El contexto es [explicación breve]. Quiero que la respuesta tenga formato de [lista / pasos / mensaje / tabla / resumen]. Usa un tono [amable / simple / profesional / cercano]."

## Ejemplo completo aplicado

### Prompt básico

"Escríbeme un mensaje para un cliente."

Resultado: demasiado genérico, puede no ajustarse a tu situación.

### Prompt con los 5 ingredientes

"Actúa como un asistente de atención al cliente. Necesito escribir un mensaje amable para un cliente que preguntó por un producto. El mensaje debe ser breve, claro y cordial. Dame 3 opciones."

Resultado: respuestas específicas, útiles y listas para usar.

- Después de recibir una respuesta, puedes seguir la conversación: "Hazlo más corto", "Agrega ejemplos", "Dame una versión más profesional", "Conviértelo en una lista". La IA aprende del contexto de vuestra conversación.

# Módulo 5: Usos prácticos, seguridad y plan de 7 días

📅 MÓDULO 5 DE 5

La mejor forma de aprender a usar la IA es usarla en tareas reales. No hace falta empezar con cosas complicadas. Los primeros días, basta con practicar con pequeñas tareas del día a día: escribir un mensaje, resumir un texto, pedir ideas o organizar tus tareas.

## Ejemplos de prompts para empezar hoy



### Para escribir mensajes

- "Escríbeme un mensaje amable para avisar que no puedo asistir a una reunión."
- "Mejora este mensaje para que suene más claro y profesional: [pega tu mensaje]."



### Para organizar

- "Tengo estas tareas: [lista]. Ayúdame a ordenarlas por prioridad."
- "Arma una rutina diaria simple para aprovechar mejor mi tiempo."



### Para aprender

- "Explícame qué es la inteligencia artificial como si tuviera cero conocimiento."
- "Dame una explicación simple, un ejemplo y un resumen sobre: [tema]."



### Para generar ideas

- "Dame 10 ideas para mejorar mi productividad con herramientas simples."
- "Dame ideas de comidas fáciles para una semana con ingredientes económicos."

# Seguridad al usar IA: lo que debes saber

Usar la IA es seguro si lo haces con sentido común. Como en cualquier herramienta digital, hay algunas cosas que conviene tener en cuenta para proteger tu información y usar las respuestas de manera responsable.

## Qué NO deberías compartir con la IA

- Contraseñas
- Datos bancarios o números de tarjeta
- Documentos personales completos
- Información médica sensible
- Datos privados de otras personas
- Información confidencial de tu trabajo

## Errores comunes al empezar

- Hacer preguntas demasiado vagas
- No dar contexto suficiente
- Creer que la primera respuesta siempre es perfecta
- No revisar la información importante
- Copiar respuestas sin adaptarlas
- Usar la IA una sola vez y abandonar

## Cómo revisar una respuesta

La IA puede equivocarse. Cuando la información sea importante, pídele:

- "Dime qué partes pueden estar incompletas."
- "Dame una forma de comprobar esta información."
- "Muéstrame posibles errores o riesgos."

## ¿IA gratuita o de pago?

### Versión gratuita ✓

Suficiente para aprender y practicar. Puedes aprender muchísimo sin pagar. Es el punto de partida ideal para cualquier principiante.

### Versión de pago ✓

Vale la pena si usas la IA todos los días, necesitas funciones avanzadas, trabajas con documentos largos o quieres ahorrar mucho tiempo en tu trabajo.

Al principio, lo más importante no es pagar. Lo más importante es **practicar**.

# Tu plan de 7 días para empezar con IA

Este plan te propone una tarea diferente cada día durante una semana. Son tareas cortas y sencillas, pensadas para que practiques sin agobios. Al final de los 7 días, tendrás una base sólida para seguir explorando por tu cuenta.

## Día 1: Primer contacto

Entra a una herramienta y escribe: "Hola, quiero aprender a usar IA desde cero. Guíame paso a paso."

1

2

## Día 2: Pide una explicación

Elige un tema que te interese y escribe: "Explícame este tema con palabras simples y ejemplos fáciles."

3

## Día 3: Mejora un texto

Pega un mensaje o texto corto y pide: "Mejora este texto para que sea más claro y amable."

4

## Día 4: Organiza tu día

Escribe tus tareas y pide: "Ordena estas tareas por prioridad y arma un plan para completarlas."

5

## Día 5: Pide ideas

Escribe: "Dame 10 ideas para [tu objetivo concreto]."

6

## Día 6: Resume información

Pega un texto y pide: "Resume este texto en 5 puntos fáciles de entender."

7

## Día 7: Crea tu propio prompt

"Actúa como [rol]. Necesito [tarea]. El contexto es [contexto]. Formato [formato]. Tono [tono]."

✔ Al terminar los 7 días habrás practicado los usos más importantes de la IA. Ya estarás listo para explorar más por tu cuenta, con confianza y criterio propio.

# Bonus: 20 prompts fáciles para principiantes

Guarda esta lista y úsala cuando no sepas por dónde empezar. Copia cualquiera de estos prompts, personalízalo con tu información entre corchetes y pégalo en la herramienta de IA que prefieras.

## 1 Explicame qué es la IA

"Explicame qué es la inteligencia artificial en palabras simples."

## 2 Ejemplos de usos

"Dame 10 ejemplos de cosas que puedo hacer con IA."

## 3 Escribir un mensaje amable

"Ayúdame a escribir un mensaje amable para [situación]."

## 4 Mejorar un texto

"Mejora este texto para que sea más claro: [texto]."

## 5 Resumir en 5 puntos

"Resume este texto en 5 puntos: [texto]."

## 6 Explicación para principiantes

"Explicame este tema como si fuera principiante: [tema]."

## 7 Lista de tareas del día

"Dame una lista de tareas para organizar mi día."

## 8 Plan semanal

"Arma un plan semanal para [objetivo]."

## 9 Resolver un problema

"Dame ideas para resolver este problema: [problema]."

## 10 Texto más simple

"Convierte este texto en una versión más simple: [texto]."

## 1 Correo profesional

"Escríbeme un correo profesional sobre [tema]."

## 2 Respuesta amable

"Dame una respuesta amable para este mensaje: [mensaje]."

## 3 Ayuda para decidir

"Ayúdame a tomar una decisión entre estas opciones: [opciones]."

## 4 Ventajas y desventajas

"Dame ventajas y desventajas de [tema]."

## 5 Lista de compras

"Crea una lista de compras para [objetivo]."

## 6 Pasos para hacer algo

"Explicame paso a paso cómo hacer [tarea]."

## 7 Ejemplos prácticos

"Dame ejemplos prácticos de [tema]."

## 8 Ordenar ideas

"Hazme preguntas para ayudarme a ordenar mis ideas."

## 9 Revisar y mejorar

"Revisa este texto y dime cómo mejorarlo: [texto]."

## 10 Profesor paciente

"Actúa como un profesor paciente y enséñame [tema] desde cero."

# RECURSOS RECOMENDADOS

Si querés seguir aprendiendo con guías simples, prácticas y pensadas para personas sin conocimientos técnicos, podés visitar Zinaptic.

En Zinaptic vas a encontrar guías digitales específicas para aprender tecnología e inteligencia artificial en lenguaje claro, paso a paso y sin complicaciones.

Allí podés conseguir materiales sobre distintos temas, como IA para pequeños comerciantes, IA para gente ocupada, IA sin complicaciones y otras guías pensadas para aplicar lo aprendido en la vida diaria, el trabajo o un emprendimiento.

Visitá la tienda oficial:

<https://zynapticstore.com/>

Zinaptic: tecnología explicada sin complicaciones.

# Tu camino con la IA acaba de empezar

Aprender a usar inteligencia artificial no significa volverse experto en tecnología. Significa animarse a probar una herramienta nueva que puede ayudarte a escribir, pensar, organizar, aprender y ahorrar tiempo en tu vida diaria.

Al principio puede parecer extraño escribirle a una aplicación. Pero después de algunos usos vas a notar que la IA puede convertirse en un apoyo muy útil para muchas tareas que antes te llevaban más tiempo o esfuerzo. La clave es empezar simple, sin presión y con curiosidad.

## Prueba

Da el primer paso hoy. Entra a ChatGPT o Gemini y escribe tu primera pregunta.

## Pregunta

Pide ejemplos, pide que te explique más fácil, pide que mejore la respuesta.

## Practica

Usa el plan de 7 días. La IA se aprende usándola, no estudiándola.

## Crece

Cada prompt que escribes te hace mejor. Tu criterio + la IA = una combinación poderosa.

**La IA no reemplaza tu experiencia ni tu criterio.** Pero puede ayudarte a avanzar con más claridad, más rapidez y menos esfuerzo. No necesitas saber todo antes de empezar. Solo necesitas dar el primer paso.

**IA desde cero — Una guía práctica para empezar a usar inteligencia artificial de manera simple, segura y útil en tu vida diaria.**

# Sobre el autor



Mi nombre es Daniel Zapata. Soy alguien que lleva años trabajando con tecnología, que se entusiasmó con la inteligencia artificial cuando empezó a ver lo que podía hacer en la vida real, y que se frustró al notar que casi todo lo que se escribía sobre el tema estaba pensado para personas que ya sabían de qué se trataba.

Así nació este e-book.

Mi objetivo no es impresionarte con términos técnicos ni convencerte de que la IA va a cambiar el mundo de la noche a la mañana. Mi objetivo es más simple: mostrarte que hay herramientas disponibles hoy, ahora mismo, que pueden ayudarte a ahorrar tiempo, organizarte mejor, escribir con más claridad, aprender más rápido, crear contenido o simplemente hacer tu trabajo cotidiano con menos esfuerzo.

No necesitas ser técnico para eso. Solo necesitas curiosidad y ganas de probar.

Entiendo el escepticismo. Lo tuve yo también. Por eso escribí este e-book de la manera en que me hubiera gustado que alguien me lo explicara a mí: sin rodeos, sin exageraciones y con ejemplos reales. Si llegaste hasta aquí, ya diste el primer paso. El resto es práctica.

## **Tecnología accesible**

Años de experiencia trabajando con herramientas digitales, siempre con foco en la usabilidad para personas no técnicas.

## **Comunicación clara**

Especializado en traducir conceptos complejos a un lenguaje que cualquier persona pueda entender y aplicar.

## **Enfoque práctico**

Cada contenido que creo está pensado para que puedas usarlo desde el primer día, no para que lo admires desde lejos.