

ChatGPT para principiantes (versión española)

ChatGPT para principiantes

Guía práctica y directa para empezar a usar la inteligencia artificial (IA)

Introducción

Este documento está pensado para alguien que NUNCA ha usado ChatGPT.

Nada de jerga técnica innecesaria. Nada de “expert mode”. Sólo: ¿qué es esto?, ¿para qué sirve?, ¿cómo empiezo?, ¿hasta dónde me puedo fiar?

Vamos paso a paso, como si estuviéramos sentados con un café.

1. ¿Qué es ChatGPT?

ChatGPT es un asistente inteligente creado por la empresa OpenAI.

Le escribes (o le hablas) y te responde como si fuera una persona: explica cosas, traduce textos, redacta mensajes, corrige tu ortografía, te ayuda a pensar, etc.

Importante: ChatGPT no “piensa” como un humano. No tiene opiniones propias ni recuerdos personales como una persona real. Lo que hace es predecir cuál es la mejor respuesta posible basándose en toda la información con la que ha sido entrenado. Es decir: sabe hablar como un humano porque ha leído mucho. Puedes usarlo para ayudarte... pero tú sigues siendo quien decide.

2. ¿Cómo funciona?

Cuando escribes una pregunta, ChatGPT analiza tu mensaje y genera una respuesta palabra por palabra, como si la estuviera escribiendo delante de ti.

No busca en Google, no “lee tu mente”: responde según patrones de lenguaje y conocimiento previo. En las versiones más avanzadas, también puede consultar información reciente en internet, pero siempre hay que verificar lo que dice cuando el tema es serio (salud, dinero, leyes).

Conclusión: es rapidísimo, útil, y a veces brillante... pero no es infalible.

3. Versiones de ChatGPT: Gratis vs Plus

ChatGPT existe en dos sabores. Piensa en ellos como en un coche normal y uno con todas las opciones.

Versión gratuita

Totalmente gratis.

Puedes hacer preguntas ilimitadas (con ciertos límites diarios si hay mucha gente conectada).

Ideal para empezar.

Puede redactar, traducir, explicar, resumir, ayudarte con ideas.

Versión Plus (de pago)

Cuesta alrededor de 20 euros al mes.

Usa los modelos más avanzados (GPT-4, GPT-4o).

Responde mejor y más rápido.

Soporta funciones más “mágicas”:

Puedes hablarle con la voz y escuchar su respuesta hablada.

Puede analizar imágenes que le mandes (por ejemplo: una foto de un aparato roto).

Puede leer PDFs largos y ayudarte a resumirlos.

Puede generar imágenes desde cero (“dibuja un gato astronauta en el espacio”).

¿Necesitas pagar desde el principio? No.

Para aprender y usarlo en el día a día normal, la versión gratuita va perfecta.

La versión Plus tiene sentido si quieres usarlo como asistente de trabajo serio o si quieres voz, imágenes, PDFs, prioridad, etc.

4. ¿Qué es GPT-4o?

GPT-4o es una versión muy avanzada de ChatGPT. La “o” es de “omni”, es decir “todo”.

Puede trabajar no sólo con texto, sino también con:

Texto (leer y escribir)

Voz (escuchar y hablar)

Imágenes (ver una foto y describirla)

Pantallazos (leer el texto de una captura de pantalla)

Vídeo / contenido visual sencillo

Traducción para humanos: es como tener un ayudante que puede ver, oír y contestar al momento.

5. Crear una cuenta en ChatGPT (paso a paso)

Paso 1. Ir a la web oficial

Abre tu navegador (Chrome, Firefox, Safari...) y ve a:

Asegúrate de que la dirección es exactamente esa.

Paso 2. Registrarte

En la página verás dos opciones:

Log in → si ya tienes cuenta.

Sign up → si todavía no.

Haz clic en Sign up.

Paso 3. Elige cómo crear tu cuenta

Puedes registrarte de varias formas:

Con tu correo electrónico (email + contraseña).

Con tu cuenta de Google.

Con tu cuenta de Apple o Microsoft.

El método clásico:

Escribes tu email.

Creas una contraseña (mínimo 8 caracteres).

Aceptas.

Paso 4. Confirmar tu correo

Te enviarán un email para verificar que la dirección es tuya.

Abre ese correo y pulsa el botón “Verify email address”.

Si no ves el correo, mira en Spam / Correo no deseado.

Paso 5. Dar tus datos básicos

Después te pedirá:

Tu nombre.

Tu número de teléfono.

El número de teléfono sirve para comprobar que eres una persona real.

Paso 6. Código SMS

Recibirás un código por SMS o WhatsApp. Escríbelo donde te lo piden.

Paso 7. ¡Ya estás dentro!

Vas a ver una pequeña introducción y llegas a la pantalla principal de ChatGPT.

6. La interfaz: ¿qué estás viendo en pantalla?

Cuando entras en ChatGPT verás tres zonas:

1. Barra lateral izquierda

New chat (Nuevo chat): empezar una conversación nueva.

Historial: tus chats anteriores.

Upgrade to Plus: opción para pasar a la versión de pago.

Settings (Ajustes): configuración de tu cuenta, idioma, memoria, etc.

Log out: salir de la sesión.

2. Zona central

Es la conversación en sí.

Aquí salen tus preguntas y las respuestas de ChatGPT.

3. Barra inferior (cuadro de mensaje)

Escribes aquí tu pregunta.

Botón de enviar (flecha).

Icono de clip ■ → sirve para adjuntar un archivo (por ejemplo un PDF o una foto).

Micrófono ■ → sirve para hablar en lugar de escribir (según versión).

Es como WhatsApp, pero el “contacto” es una IA.

7. Primer uso: qué preguntar y cómo continuar

Escribe tu pregunta abajo. Ejemplos:

“Explícame qué es la fotosíntesis.”

“Dame una receta fácil de tortilla de patatas para dos personas.”

“¿Cómo se dice ‘buenos días’ en inglés?”

Pulsa Enter (o la flecha).

Mira la respuesta aparecer en directo. Es normal que escriba como si estuviera tecleando.

Continúa la conversación sin repetirlo todo.

Tú: “Explícame la fotosíntesis.”

ChatGPT responde.

Tú: “¿Esto pasa en todas las plantas?”

ChatGPT entiende que sigues hablando de lo mismo.

Esto es importante: ChatGPT recuerda el contexto dentro de la misma conversación.

8. ¿Qué es un “prompt”?

Tu mensaje inicial, tu instrucción, se llama prompt.

Ejemplo:

“Explícame la diferencia entre frito y rebozado, como si yo tuviera 10 años.”

Un buen prompt da mejor resultado que un prompt vago.

No es magia, es claridad.

9. Cómo dar buenos prompts (instrucciones claras)

1. Sé específico

Mal: “Háblame de historia.”

Bien: “Explícame las causas principales de la Segunda Guerra Mundial en lenguaje sencillo.”

Cuanto más concreta la pregunta, mejor la respuesta.

2. Usa verbos claros

Ejemplos útiles:

“Explícame...”

“Resume...”

“Traduce...”

“Corrige...”

“Crea una carta...”

“Dame una lista de pasos para...”

Esto es mejor que preguntas vagas tipo “¿Qué opinas de...?”.

3. Da contexto

Mal: “Dame ideas de marketing.”

Bien: “Tengo una pequeña tienda de ropa en Valencia. Quiero atraer a gente joven. Dame 5 ideas de marketing baratas.”

4. Pide formato

Puedes decir:

“Respóndeme en una lista numerada.”

“Dame el resultado en una tabla con dos columnas: ventaja / desventaja.”

“Hazlo en menos de 100 palabras.”

5. Indica el tono

Puedes pedir:

“Explícalo como si yo tuviera 12 años.”

“Hazlo profesional.”

“Hazlo divertido y fácil de leer.”

“Redáctalo como una carta formal.”

10. La técnica del “role play” (hacerle interpretar un papel)

Puedes decirle a ChatGPT quién debe ser.

Ejemplos:

“Eres un profesor de matemáticas. Explícame las fracciones paso a paso.”

“Eres un chef italiano. Dame una receta auténtica de carbonara tradicional.”

“Eres mi entrenador personal. Crea una rutina de ejercicio de 30 minutos para principiantes sin gimnasio.”

Resultado: responde adaptado a ese rol. Funciona muy bien.

11. Ejemplos fáciles para empezar

“Explícame qué es la inteligencia artificial en lenguaje sencillo.”

“Dame 5 ideas de regalo para el cumpleaños de mi madre, tiene 72 años, le gusta leer y el cine clásico.”

“Resume este texto en 5 puntos clave: [pegar texto].”

“Ayúdame a escribir un correo formal pidiendo cita con el ayuntamiento.”

“Traduce esto al francés: Buenos días, ¿tiene mesa libre esta noche?”

“Corrige mi texto: Ayer fui al mercado y compre frutas.”

“Haz una lista de tareas para organizar una fiesta sorpresa.”

12. ¿Para qué sirve ChatGPT? (usos reales)

Responder preguntas

Historia, ciencia, geografía, cultura general, significado de palabras...

Ejemplo: “Explícame qué es la teoría de la relatividad, sin fórmulas complicadas.”

Redactar y mejorar textos

Cartas formales.

Correos de trabajo.

Publicaciones para redes sociales.

Artículos.

Historias cortas.

Ejemplo: “Escríbeme un correo educado pero firme para decirle a mi vecino que hace demasiado ruido por la noche.”

Traducir idiomas

Traducciones con contexto, no palabra por palabra.

Ejemplo: “Traduce esto al inglés con tono amable y profesional: ...”

Resumir textos largos

Ejemplo: “Resume este artículo en 5 puntos clave fáciles de entender: """[texto pegado]"""""

Corregir gramática y estilo

Ejemplo: “Corrige este texto para que suene natural en español de España.”

Generar ideas

Ejemplo: “Dame 10 nombres posibles para una cafetería moderna cerca de la playa.”

Trabajar con PDFs

Puedes subir un PDF largo (solo con ciertas versiones) y pedirle:

“Busca en este PDF dónde se habla del mantenimiento del aparato”

o

“Explícame el punto más importante de la página 12.”

También existen servicios especializados tipo ChatPDF.com para hablar con un PDF como si fuera una persona.

Asistente personalizado

Puedes entrenar a la IA con tu información: tu negocio, tu estilo, tus respuestas típicas.

Resultado: responde como si fuera tu ayudante privado.

Educación

ChatGPT puede ser un profesor particular:

“Explícame la fotosíntesis como si tuviera 12 años.”

“Hazme un cuestionario de 10 preguntas sobre la Revolución Francesa.”

“Enséñame frases útiles en italiano para pedir en un restaurante.”

Programación

Si haces informática:

“Escríbeme un pequeño programa en Python que calcule el área de un círculo.”

Analizar imágenes (versión de pago)

Puedes enviar una foto y preguntar:

“¿Qué es este aparato?”

“¿Qué pone en este cartel? No lo leo bien.”

“¿Esta planta está sana?”

Crear imágenes (versión de pago)

Le dices:

“Genera una imagen de un gato astronauta flotando en el espacio con fondo de galaxia.”
y te la crea.

13. La memoria: que ChatGPT te recuerde

ChatGPT puede recordar algunos datos tuyos entre sesiones. Eso se llama memoria.

¿Para qué sirve?

Ejemplo:

Le dices un día: “Soy vegetariano y vivo en Valencia.”

Semanas después: “Recomiéndame un restaurante.”

ChatGPT te sugiere sitios vegetarianos en Valencia sin que se lo vuelvas a decir.

¿Cómo se activa?

En Settings (Ajustes) → Personalization (Personalización) → Memory (Memoria).

¿Cómo le dices qué recordar?

Puedes decirle directamente:

“Recuerda que prefiero respuestas cortas.”

“Recuerda que trabajo en fontanería.”

“Recuerda que vivo en Cáceres.”

¿Cómo veo lo que recuerda?

Pregúntale:

“¿Qué recuerdas sobre mí?”

“Muéstrame tu memoria.”

¿Y si no quiero eso?

Tú mandas.

Puedes borrar recuerdos específicos.

Puedes borrar toda la memoria.

Puedes desactivar la memoria.

También puedes abrir un “chat temporal” que NO guarda información.

14. Usar ChatGPT en el móvil

No hace falta usarlo sólo en el ordenador. Existe la app oficial de ChatGPT.

En Android

Abre Google Play Store.

Busca "ChatGPT" (la app oficial de OpenAI).

Instala.

Entra con tu cuenta.

En iPhone (iOS)

Abre App Store.

Busca "ChatGPT" (OpenAI).

Instala.

Entra con tu cuenta.

Ventajas en el móvil

Lo llevas en el bolsillo todo el día.

Puedes hablar con voz (según versión).

Puedes hacerle una foto y preguntarle sobre esa foto.

Tus chats del móvil y del ordenador se sincronizan.

15. Uso por voz (hablar con ChatGPT como si fuera una persona)

ChatGPT no es sólo escribir con el teclado. También puedes hablarle.

Modo típico:

Abres la app del móvil.

Pulsas el icono del micrófono.

Hablas como si mandarás una nota de voz.

ChatGPT transcribe lo que dijiste y responde.

Ventajas:

No hace falta teclear.

Perfecto para practicar idiomas ("Corrige mi pronunciación frase por frase, por favor").

Muy cómodo si estás cansado o conduciendo (ojo: NO escribas conduciendo).

Nota: en la versión gratuita puede que sólo haga dictado (voz → texto).

En la versión de pago puede llegar a responderte con voz natural, tipo conversación telefónica.

16. "No me gustó la respuesta": cómo afinar

Este punto es clave: no estás obligado a aceptar la primera respuesta.

Ejemplos de frases muy útiles:

"Hazlo más corto."

"Hazlo más claro, como para alguien que no sabe nada del tema."

"Dame sólo los pasos, sin explicación."

“Dame tres versiones distintas.”

“No es exactamente lo que quiero. Inténtalo otra vez, pero más amable y educado.”

Situación real:

Le dices:

“Escribe un mensaje para mi vecina diciéndole que hace demasiado ruido por la noche.”

Y si te responde algo demasiado agresivo, tú contestas:

“Hazlo más suave, sin conflicto directo, pero que quede claro el problema.”

Eso es lo normal. ChatGPT está hecho para refinar.

17. Salud, dinero y leyes: muchísimo cuidado

ChatGPT puede ayudarte a ENTENDER cosas complicadas, pero no debe ser tu única fuente para decisiones importantes.

Salud

Puedes preguntar:

“Explícame en palabras simples qué significa este análisis médico.”

Pero NO deberías:

Preguntarle qué tratamiento tomar.

Cambiar medicación sin médico humano.

Siempre consulta a un profesional sanitario real.

Dinero / impuestos / contratos

Puedes pedir:

“Explícame este contrato en español sencillo.”

“Resume las cláusulas importantes.”

Pero no firmes un contrato sólo porque “la IA dijo que parece bien”.

Para temas legales o fiscales serios, habla con un profesional humano.

Resumen: ChatGPT es un asistente inteligente, NO es tu abogado, NO es tu médico, NO es tu gestor fiscal autorizado.

18. Errores típicos del principiante

Error 1. Preguntas demasiado cortas

“Mira esto.” / “Traduce.” / “Explícame esto.”

Eso da respuestas pobres.

Mejor:

“Traduce este párrafo al inglés de forma educada, profesional, sin sonar agresivo: ...”

Cuanto más contexto, mejor.

Error 2. Información incompleta

Ejemplo flojo:

“Haz una carta para el ayuntamiento.”

Ejemplo bueno:

“Haz una carta formal al ayuntamiento de Cáceres para pedir que reparen una fuga de agua en la calle _____. Tono respetuoso pero urgente. No agresivo.”

Error 3. Empezar otra vez cada vez

No hace falta abrir un chat nuevo cada minuto.

Puedes seguir en el mismo hilo diciendo:

“Hazlo más corto.”

“Cámbialo a tono más amistoso.”

“No pongas palabras técnicas.”

Error 4. Creer que la IA “siempre tiene razón”

No. A veces se inventa detalles, fechas, cifras (esto se llama “alucinación”).

Si la respuesta es importante, comprueba la información.

Error 5. Compartir datos privados sin pensar

Jamás pegues:

Número de tarjeta bancaria.

Número completo de tu documento de identidad.

Contraseñas.

Datos privados de otra persona sin permiso.

Sentido común digital.

19. Trucos prácticos

Usa delimitadores para textos largos

Si quieres que trabaje sobre un texto que tú le das, enciérralo con comillas triples:

Resume el siguiente texto en 5 puntos claros:

""""[tu texto aquí]""""

Eso le deja claro qué parte debe analizar.

Pídele el formato exacto

“Hazme una tabla con dos columnas: ventajas / desventajas.”

“Dámelo en puntos numerados.”

“Escribe esto como un correo formal de trabajo.”

Pídele que razone paso a paso

“Enséñame cómo resolver este problema paso a paso y explícame cada paso como a un principiante.”

Pídele comparaciones

“Compárame vivir en Madrid y vivir en Barcelona. Dame ventajas y desventajas reales de cada ciudad en una tabla.”

20. Organiza tus chats

Renombrar una conversación

En la barra lateral izquierda:

Pasa el ratón encima del título.

Haz clic en los tres puntos.

“Rename”.

Ponle un nombre útil (“Carta al ayuntamiento”, “Ideas de regalo mamá”, etc.).

Borrar una conversación

Mismo menú → “Delete”.

Esto es útil si compartes pantalla con alguien o si no quieres que se vea de qué hablabas.

21. Ideas de uso diario (vida real)

En casa

“Dame una receta de paella usando arroz, pollo, pimiento y azafrán.”

“Hazme un plan de limpieza semanal para mi casa, con poco esfuerzo.”

“¿Cómo quito una mancha de vino tinto de una camisa blanca?”

“Propón juegos tranquilos para entretener a dos niños un día de lluvia.”

En el trabajo

“Redacta un correo profesional pidiendo una reunión para hablar de mi salario.”

“Crea un plan básico para organizar un evento de empresa con 20 personas.”

“Mejora mi currículum para un puesto administrativo.”

“Dame ideas para una presentación sobre marketing digital.”

Para aprender

“Explícame la diferencia entre PIB y PNB con palabras simples.”

“Hazme un test de 10 preguntas sobre la Constitución española con respuestas al final.”

“Enséñame frases útiles en italiano para pedir comida en un restaurante.”

Creatividad

“Dame ideas de nombres para un perro macho, raza golden retriever.”

“Escribe un poema corto sobre el mar al atardecer.”

“Inventa un eslogan corto para un negocio de jardinería ecológica.”

“Dame ideas para redecorar el salón con poco presupuesto.”

Viajes

“Haz un itinerario de 3 días para visitar Lisboa: qué ver cada día, dónde comer barato.”

“¿Qué necesito para viajar a Marruecos desde España?”

“Recomiéndame platos típicos que debería probar en Sevilla.”

“Traduce al alemán: ‘¿Dónde está el baño?’ y ‘¿Cuánto cuesta?’”

22. Recordatorio final (muy importante)

ChatGPT es una ayuda. Tú sigues decidiendo.

No compartas información sensible.

No tomes decisiones médicas, legales o financieras sólo con su respuesta.

Pide ajustes hasta que la respuesta te sirva de verdad.

Practica. Cuanto más lo uses, más útil se vuelve.

23. Recursos útiles

Página oficial de ChatGPT:

App oficial Android:

Búscala en Google Play Store como “ChatGPT” (OpenAI).

App oficial iPhone (iOS):

Búscala en App Store como “ChatGPT” (OpenAI).

Hablar con PDFs:

Servicios como ChatPDF.com permiten subir un PDF y hacerle preguntas como si el PDF hablara.

Ayuda / Preguntas frecuentes de OpenAI:
Sección de soporte oficial dentro de la propia web de ChatGPT.

24. En resumen

ChatGPT puede ayudarte a:
Escribir mejor.

Entender documentos.

Traducir.

Preparar mensajes delicados.

Aprender temas difíciles.

Organizar tu vida diaria.

No hace magia ni sustituye a un médico o a un abogado, pero sí es una herramienta potentísima para pensar más claro, escribir más rápido y vivir con menos burocracia mental.

Empieza con una pregunta sencilla y construye desde ahí. Tu mano en el teclado, su cerebro artificial... y de repente, muchas cosas se vuelven más fáciles.