



RECURSO GRATUITO

# Guía gratis: 10 prompts de ChatGPT para jubilados

Esta guía te ayuda a empezar con ChatGPT de una forma sencilla y tranquila. Un prompt es simplemente una frase que escribes para pedirle algo. Puedes copiar los ejemplos, pegarlos en ChatGPT y cambiar las palabras que necesites.

**Consejo importante:** no escribas datos privados como tu DNI, contraseñas, número de tarjeta, datos bancarios o informes médicos completos. Para temas de salud, dinero o asuntos legales, usa ChatGPT solo como ayuda para preparar preguntas y consulta siempre con un profesional.

## 10 prompts prácticos listos para copiar

### 1 Entender una carta, noticia o mensaje difícil

#### PARA QUÉ SIRVE

Para que ChatGPT te explique un texto con palabras más sencillas, sin tecnicismos y con un resumen claro.

#### PROMPT LISTO PARA COPIAR

Explícame este texto con palabras sencillas, como si me lo contara una persona con paciencia. Hazme un resumen en 5 puntos y dime si hay algo importante que deba revisar. Texto: [pega aquí el texto]

#### EJEMPLO SENCILLO DE USO

Pegas una carta del ayuntamiento y le pides que te diga qué significa, qué fechas aparecen y qué pasos debes mirar.

## 2

### Escribir un mensaje de WhatsApp con buen tono

#### PARA QUÉ SIRVE

Para preparar mensajes claros, amables y naturales para familiares, amigos, vecinos o grupos.

#### PROMPT LISTO PARA COPIAR

Ayúdame a escribir un mensaje de WhatsApp breve, amable y natural para [persona o grupo]. Quiero decir esto: [explica lo que quieres decir]. Dame 3 versiones: una cercana, una formal y una muy corta.

#### EJEMPLO SENCILLO DE USO

Le pides un mensaje para felicitar a tu nieta por su cumpleaños o para avisar en el grupo de vecinos de que no puedes asistir a una reunión.

## 3

### Preparar una lista de la compra

#### PARA QUÉ SIRVE

Para organizar mejor la compra semanal y no olvidar productos importantes.

#### PROMPT LISTO PARA COPIAR

Hazme una lista de la compra para [número] personas durante [número] días. Quiero comidas sencillas, sanas y económicas. Ordena la lista por secciones: fruta y verdura, carne o pescado, lácteos, despensa, limpieza y otros.

#### EJEMPLO SENCILLO DE USO

Le pides una lista para dos personas durante cinco días y luego quitas lo que ya tengas en casa.

## 4

### Aprender a usar una aplicación paso a paso

#### PARA QUÉ SIRVE

Para recibir instrucciones fáciles cuando quieras usar una función del móvil, WhatsApp, correo, Google Maps o una aplicación concreta.

#### PROMPT LISTO PARA COPIAR

Explícame paso a paso, con frases cortas, cómo hacer esto en mi móvil: [lo que quieres hacer]. Tengo un móvil [Android o iPhone]. No des nada por sabido y dime qué botones debo buscar.

#### EJEMPLO SENCILLO DE USO

Le preguntas cómo enviar una foto por WhatsApp, cómo guardar un contacto o cómo buscar una ruta en Google Maps.

## 5 Preparar preguntas para el médico

### PARA QUÉ SIRVE

Para ordenar tus dudas antes de una cita médica. No sustituye al médico, solo te ayuda a ir mejor preparado.

### PROMPT LISTO PARA COPIAR

Ayúdame a preparar una lista de preguntas para mi próxima cita médica sobre [tema general]. No quiero diagnósticos. Solo quiero preguntas claras para hacerle al médico y una lista de cosas que conviene llevar apuntadas.

### EJEMPLO SENCILLO DE USO

Le pides preguntas sobre una revisión, una medicación nueva o unos síntomas que quieres explicar mejor en consulta.

## 6 Organizar una excursión o viaje corto

### PARA QUÉ SIRVE

Para planificar una salida sencilla, con horarios, descansos, presupuesto aproximado y cosas que no olvidar.

### PROMPT LISTO PARA COPIAR

Ayúdame a organizar una excursión de [lugar de salida] a [destino] para [número] personas. Queremos un ritmo tranquilo, con descansos, lugares fáciles de visitar y un presupuesto aproximado. Hazme un plan por horas y una lista de cosas que llevar.

### EJEMPLO SENCILLO DE USO

Le pides un plan para pasar la mañana en una ciudad cercana, visitar un museo y comer en una zona tranquila.

## 7

### Revisar si un mensaje parece sospechoso

#### PARA QUÉ SIRVE

Para detectar señales de alarma en correos, SMS o WhatsApps que pidan dinero, códigos, datos personales o urgencia.

#### PROMPT LISTO PARA COPIAR

Mira este mensaje y dime si parece sospechoso. No voy a pulsar enlaces ni dar datos. Quiero que me señales posibles riesgos, qué palabras deberían hacerme desconfiar y qué pasos seguros puedo seguir. Mensaje: [pega aquí el mensaje, sin datos privados]

#### EJEMPLO SENCILLO DE USO

Pegas un SMS que dice que tu paquete está retenido o que tu banco necesita confirmar datos. ChatGPT te ayuda a ver señales de estafa.

## 8

### Escribir un correo o una reclamación sencilla

#### PARA QUÉ SIRVE

Para redactar textos educados y claros cuando tienes que pedir información, reclamar algo o explicar una situación.

#### PROMPT LISTO PARA COPIAR

Escríbeme un correo claro, educado y firme para [empresa, oficina o persona]. Quiero explicar esto: [situación]. Quiero pedir esto: [petición]. Usa un tono respetuoso y termina con una despedida correcta.

#### EJEMPLO SENCILLO DE USO

Le pides un correo para reclamar una factura mal cobrada o para pedir información sobre una cita.

## 9

### Practicar memoria, lectura o idiomas

#### PARA QUÉ SIRVE

Para hacer pequeños ejercicios diarios, sin presión, adaptados a tu nivel y a tus gustos.

#### PROMPT LISTO PARA COPIAR

Prepárame 5 ejercicios sencillos para practicar [memoria, lectura, escritura o inglés básico]. Quiero que sean cortos, agradables y con solución al final. Adapta el nivel para una persona que empieza desde cero.

#### EJEMPLO SENCILLO DE USO

Le pides cinco frases en inglés para saludar, o un pequeño texto para leer y responder tres preguntas.

**PARA QUÉ SIRVE**

Para encontrar ideas sencillas para cocinar, ordenar fotos, escribir recuerdos, cuidar plantas o aprender algo nuevo.

**PROMPT LISTO PARA COPIAR**

Dame 10 ideas fáciles y realistas para [afición o tarea]. Tengo [tiempo disponible] y quiero algo tranquilo, económico y fácil de hacer en casa. Explicame cada idea en pocas palabras.

**EJEMPLO SENCILLO DE USO**

Le pides ideas para ordenar fotos antiguas, escribir recuerdos familiares o cocinar con los ingredientes que tienes.

## Cómo aprovechar mejor esta guía

Empieza por un solo prompt. Cópialo, cámbiale las palabras entre corchetes y prueba. Si la respuesta no te convence, puedes escribir: "Hazlo más sencillo", "Explicámelo con un ejemplo" o "Dame una versión más corta".

ChatGPT funciona mejor cuando le explicas con calma lo que necesitas. No hace falta escribir perfecto: basta con decirle la idea principal.

Recurso gratuito de IA para Jubilados. Preparado para imprimir o guardar como PDF desde el navegador.