



VIDA
INTELIGENTE



Módulo 0.2

Configuración y uso básico de ChatGPT



Pablo Vázquez

vidainteligente.net

15+ años trabajando como consultor, principalmente en Nueva York, ayudando a firmas del sector financiero a implementar soluciones de Inteligencia Aplicada.

Ingeniero Informático y Máster en Inteligencia Artificial. Actualmente centrado en labores de formación, divulgación, y consultoría en IA Generativa.



Marcos Vázquez

fitnessrevolucionario.com

Ingeniero informático y divulgador de salud, amante de combinar la sabiduría clásica con la tecnología moderna.

Autor de múltiples libros y programas sobre nutrición, entrenamiento y mentalidad.

¿Qué vamos a ver hoy?

- **Parte I.** Activando nuestro modo IA
 - Recomendaciones generales
 - Consideraciones éticas
- **Parte II.** Aprendiendo a hablar con ChatGPT
 - Configurando ChatGPT; privacidad y seguridad
 - Prompting para generación de texto
 - Prompting para generación de imágenes
- **Parte III.** Primer contacto con GPTs



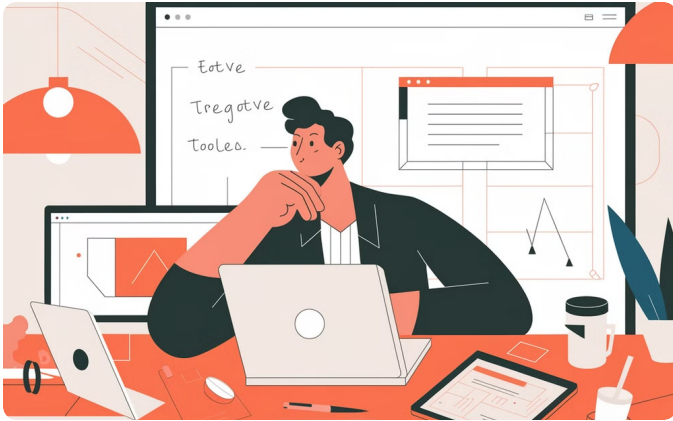


VIDA
INTELIGENTE



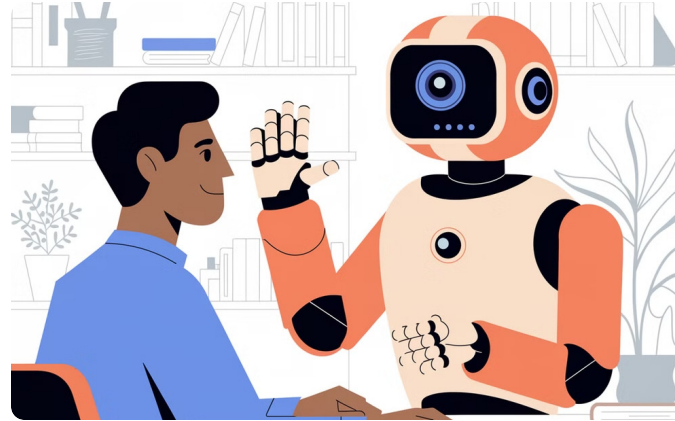
PARTE I. Activando nuestro modo IA

Recomendaciones generales



Integra la IA en tu día a día

Busca formas de incorporar herramientas de IA en tus proyectos profesionales y personales



Trabaja colaborativamente

Aprovecha las fortalezas de la IA complementándola con tus habilidades



Practica regularmente y no te desanimes

Recuerda, incluso cuando algo no funciona, estás aprendiendo



Mantén un escepticismo "sano"

Esto aplica tanto a las respuestas de la IA como a las promesas de los humanos 😊



Protege tu privacidad

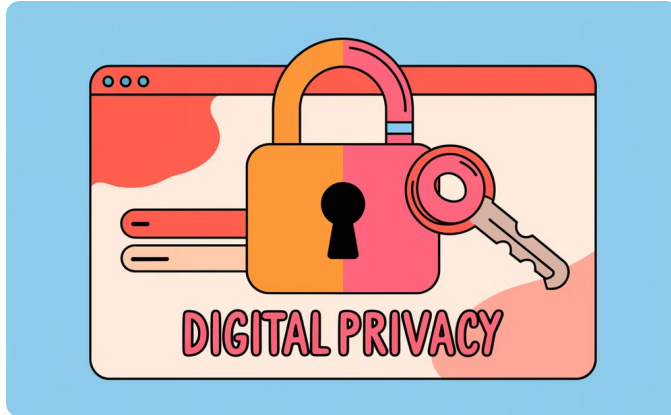
Cuida tu información personal al interactuar con sistemas de IA



Mantente actualizado

No te obsesiones, pero trata de estar un poco al día de las noticias que te sean más relevantes

¿De qué hablamos cuando hablamos de ética?



Privacidad

- **Filtración accidental** de datos
- **Robo de datos sensibles**
- **Uso ilícito** de datos
- **Control y vigilancia** excesiva



Seguridad

- Fallos de **ciberseguridad**
- Mal uso accidental
- Uso **criminal** (deepfakes)
- **Ciberbullying**



Gobernanza

- Creada y **controlada por un pequeño número de países y empresas**
- Secretismo en las decisiones y potencial abuso de poder

i Los modelos suelen incorporar guías para asegurar que sus respuestas son apropiadas y seguras, pero aún están en desarrollo y tienen agujeros

¿De qué hablamos cuando hablamos de ética?



Impacto social

- Bolsas de paro y pobreza
- Nueva clase "ignorada"
- **Desinformación** masiva
- **Estrés** tecnológico
- Falta de sentido



Prejuicios

- Perpetuación de **estereotipos**
- Acceso a créditos y servicios
- Difícil de detectar y evitar



Copyright

- **Debates sin precedentes**
- Difícil de detectar/regular
- **Fundamental el balance** entre creadores e innovación tecnológica



Medio ambiente

- **Gran consumo de energía** destinada al entrenamiento de modelos
- **Crecimiento acelerado** debido al aumento de la competencia entre empresas (y países)



Otros riesgos

- **Conflictos** entre superpotencias por el dominio de la tecnología
- **Accidentes** catastróficos (p.ej. por errores en soldados IA)
- **ASI hostil** (Skynet) o mal alineada ([fábrica de clips](#))



VIDA
INTELIGENTE



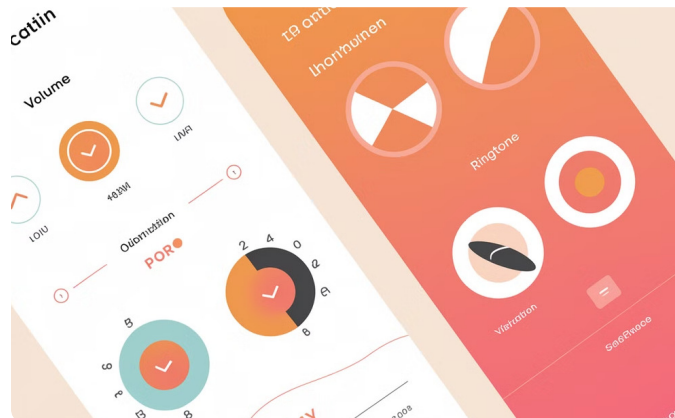
PARTE II. Aprendiendo a hablar con ChatGPT

Configurando ChatGPT



Información personal

- Es **opcional** (se puede dar o no, y se puede borrar)
- **Detalles personales** del usuario (edad, hobbies, conocimientos técnicos, familia, etc.)
- Permite respuestas **más relevantes**



Preferencias de respuesta

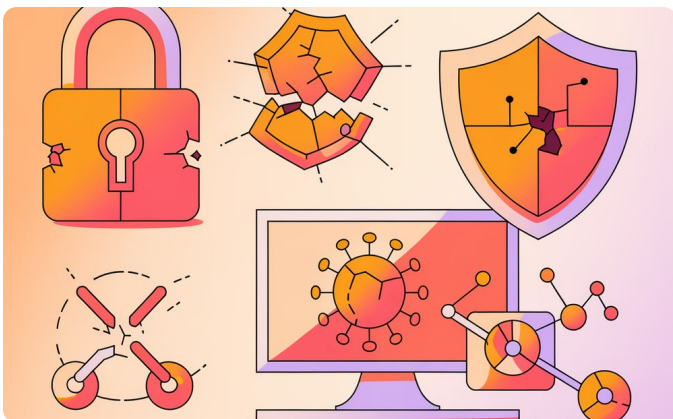
- Es **opcional** (se puede dar o no)
- **Generales**: nivel de detalle, tono, lenguaje técnico (o no)...
- **Específicos**: evita disculparte, no digas que eres una IA... etc.
- **Evita tener que repetirlas** en cada nueva conversación



Privacidad

- Permitir (o no) que se **usen tus datos** para entrenar modelos
- **Potencial filtración de datos** (ataques, empleados de OpenAI...)
- **Ojo con compartir información privada** tanto en la configuración como en la conversación

Configurando ChatGPT



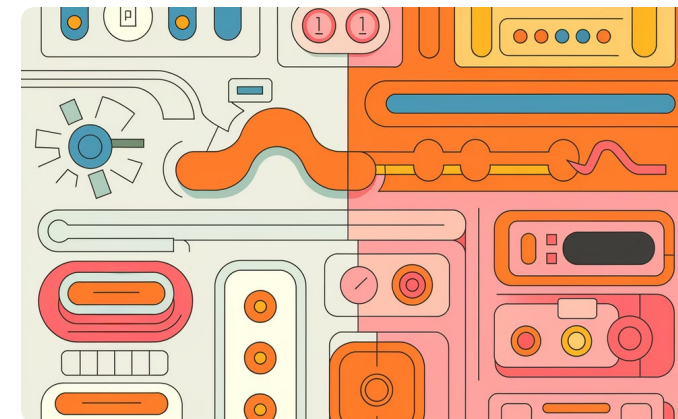
Seguridad

- **No sabemos aún** cuán susceptible es a ataques clásicos o novedosos (prompt hacking)
- Su gran popularidad la hace muy atractiva para cibercriminales
- **Integraciones** con otros servicios (p.ej. GMail) **podrían ser puntos débiles** (no lo sabemos, pero son servicios muy nuevos)



Memoria

- **Memoria de largo plazo** (recuerdos de datos concretos)
- **Se puede deshabilitar**, y también se pueden ver y eliminar "recuerdos" concretos (Eternal Sunshine...)
- Se forma **automáticamente o a petición del usuario**



Otros parámetros

- **Habilitar/deshabilitar herramientas**
 - **Navegación** por Internet
 - **DALL·E**: Creación de imágenes
 - **Code**: Asistente de código (también útil en análisis de datos)
- **Voz**: voz a usar por la app móvil
- **Perfil de creador de GPTs**: datos a compartir en la GPT store

Consejos de uso de la herramienta



Piensa en conversaciones

Piensa en conversaciones, no en órdenes; utiliza múltiples pasos para dar contexto, clarificar y corregir.



Específica la audiencia

Especifica la persona y la audiencia y sé lo más específico posible (p.ej. para un niño de 5 años)



Sé directo

Pide, no preguntes; no es necesario usar "por favor" o dar las gracias (no parece que ayude)



Sé preciso

Sé preciso y claro; evita ambigüedades y lenguaje ampuloso, y utiliza un lenguaje simple.

Consejos de uso de la herramienta



Da ejemplos

Para preguntas y peticiones de cierta complejidad, da ejemplos de buenas respuestas para guiar al modelo

N=		Cain		G=	
Name		Age		Jane	
30	✕	30	✕	25	✕
30	⌘	94	⌘	25	⌘
♥	○	♥	○	♥	○
Color		Redl		Rouet	

Especifica formato

Especifica el formato deseado (tabular, haiku...) y utiliza frases o párrafos para indicar la longitud deseada, no palabras ni caracteres. También recuerda que el formato de la salida puede ser un fichero (p.ej. PowerPoint)



Fuentes relevantes

Proporciona solo las fuentes relevantes para tu pregunta (p.ej. capítulos en vez de libros enteros).



Específica el tono

Puedes especificar un tono (profesional, distendido...) o manera de hablar específica (p.ej. tipo pirata)

Factores del éxito al tratar con una persona

Tus instrucciones

- Contexto
- Descripción de la tarea
- Ejemplos
- Tono/estilo deseado
- Instrucciones de formato
- Trucos (p.ej. ofrecer incentivos)

La otra persona

- Conocimiento relevante
- Experiencia en este tipo de tareas
- Actitud / motivación
- Reglas (p.ej. política de empresa)

La suerte

- Errores aleatorios
- Aciertos afortunados
- Factores externos (fuera del control de ambos)

Factores del éxito al tratar con una IA

Tus instrucciones

- Contexto
- Descripción de la tarea
- Ejemplos
- Tono/estilo deseado
- Instrucciones de formato
- Trucos (p.ej. ofrecer incentivos)

El modelo

- Conocimiento relevante
- Experiencia en este tipo de tareas
- Actitud / motivación
- Reglas (p.ej. política de empresa)

La suerte

- Errores aleatorios
- Aciertos afortunados
- Factores externos (fuera del control de ambos)

Los (posibles) elementos de un buen prompt

Tus instrucciones (prompt)

- Contexto
- Descripción de la tarea
- Ejemplos
- Tono/estilo deseado
- Instrucciones de formato
- Trucos (p.ej. ofrecer incentivos)

Un ejemplo

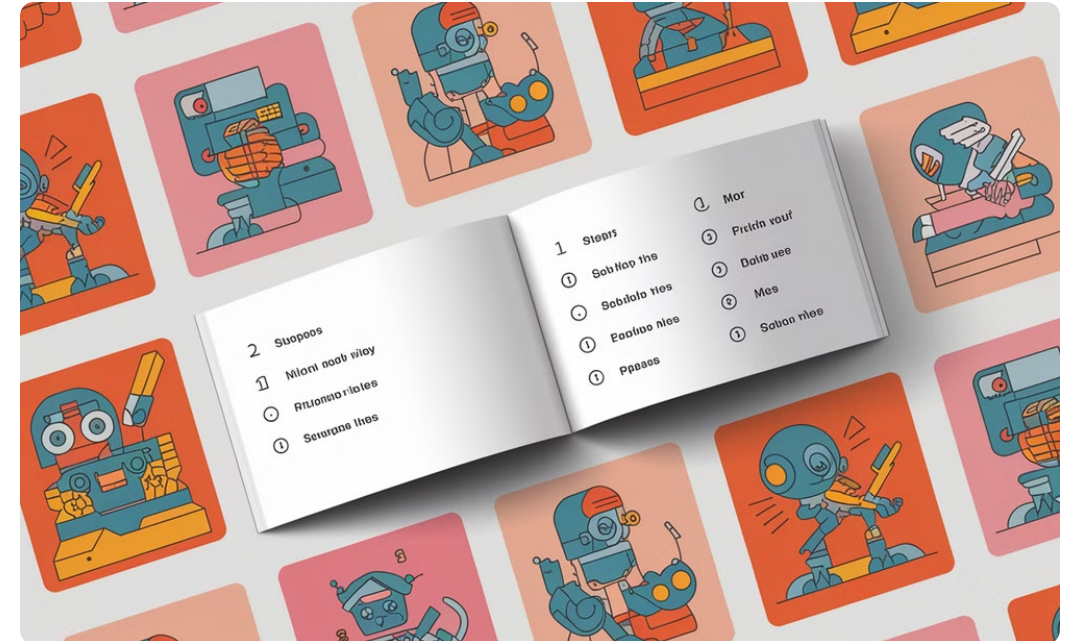
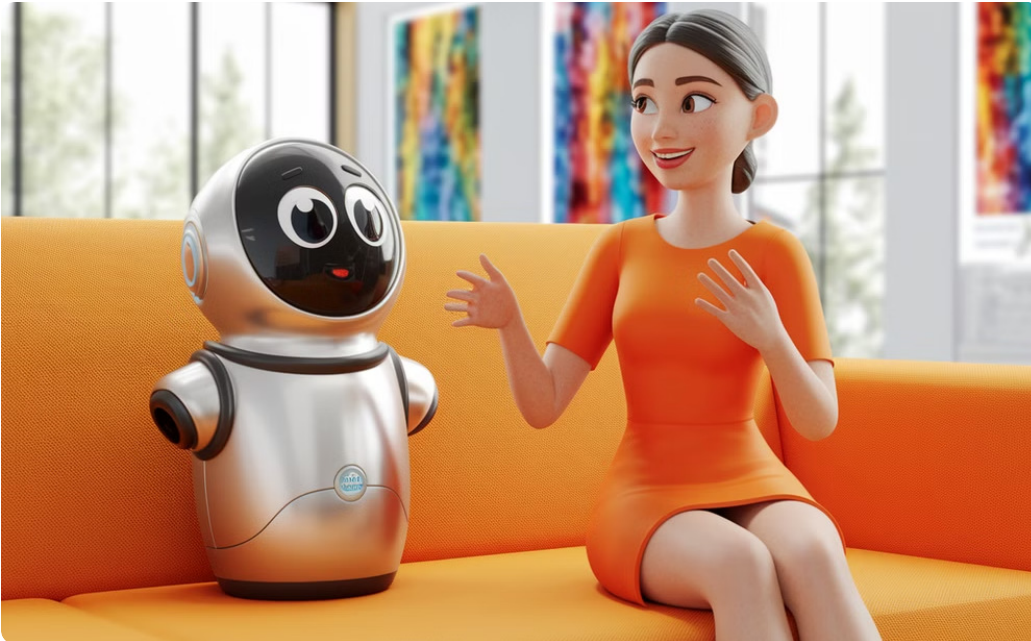
Eres un PhD especialista en IA generativa aplicada al campo de la nutrición y la dietética, y me estás ayudando a preparar una presentación destinada a futuros profesionales del sector. Escribe un guion detallado explicando el impacto previsto en esta área en el corto, medio, y largo plazo.

Ejemplos de temas a tratar:

- Aplicaciones de la IA en la profesión
- Beneficios y desafíos en el corto y medio plazo

El tono debe ser informativo y entusiasta, transmitiendo la emoción por las posibilidades que ofrece el futuro, sobre todo en los países con menos recursos. Tu respuesta debe tener 8-10 párrafos. Esto es importante para mi carrera, así que tómate el tiempo necesario para elaborar una introducción atractiva y informativa.

Dos tipos de prompting



Conversación Natural

- **Diálogos fluidos y naturales**, similares a conversaciones humanas; **fácil de usar** para todo tipo de usuarios
- **Recomendado para consultas rápidas y** tareas cotidianas, y también para **problemas complejos** (permite ir guiando al modelo paso a paso)
- **Permite explorar diferentes opciones** cuando se sabe lo que se quiere pero no la mejor manera de obtenerlo
- Se adapta fácilmente a diversas necesidades y temas **sin preparación previa**

Prompts Detallados

- **Conjuntos de instrucciones** con todos los pasos y detalles necesarios para completar una tarea
- **Recomendado cuando sabes lo que quieres** y los pasos para obtenerlo, **especialmente si la tarea es repetitiva**
- Se pueden **almacenar y organizar en repositorios**; aumenta la productividad y consistencia de las respuestas
- **Ideales para tareas concretas que se pueden completar en una sola interacción**, no tanto en procesos complejos que requieran ir guiando al modelo hacia la solución

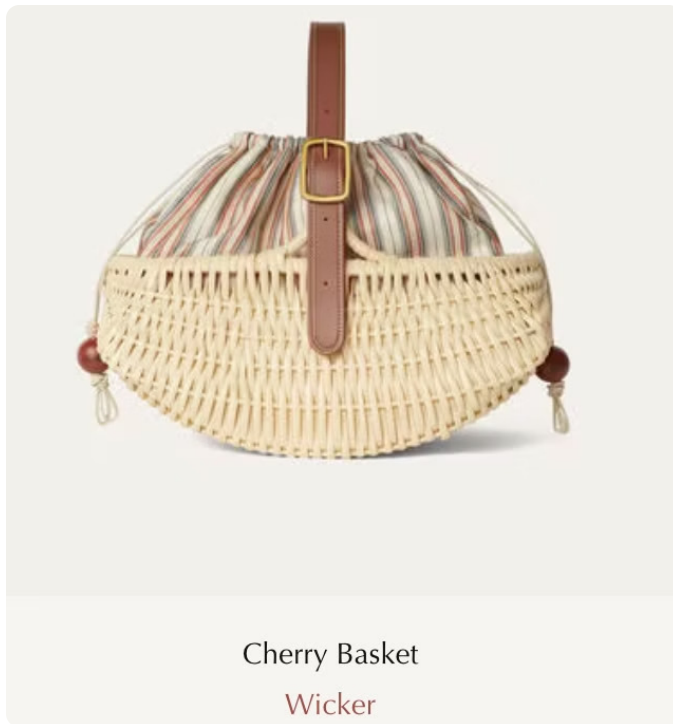


Os dejaremos como recurso un ejemplo de plantilla para utilizar como repositorio de prompts

Ejemplo de conversación natural

Contexto Descripción de la tarea Ejemplos Tono/estilo deseado Instrucciones de formato Trucos (p.ej. ofrecer incentivos)

PROMPT #1: Quiero vender esto en Wallapop, es de Loro Piana



PROMPT #2: Hazlo un poco más conciso (utiliza bullet points) y utiliza un tono atractivo para chicas entre 22 y 35 años.

Ejemplo de prompt detallado

Contexto Descripción de la tarea Ejemplos Tono/estilo deseado Instrucciones de formato Trucos (p.ej. ofrecer incentivos)

Quiero vender este vestido de seda en Wallapop por 50€. Es una talla L y está prácticamente nuevo.

Esto es importante. Crea un anuncio en un tono profesional y conciso, pero atractivo para chicas entre 22 y 35 años con la siguiente plantilla:

Título del anuncio:

[Insertar: Tipo de Prenda y Características Principales – Condición]

Descripción:

¡Destaca en cualquier evento con este sofisticado [Insertar: Tipo de Prenda]! En venta un/a hermoso/a [Insertar: Descripción breve de la prenda], acompañado/a de [Insertar: Prendas complementarias si las hay]. El/La [Insertar: Tipo de Prenda] cuenta con un diseño de [Insertar: Descripción del diseño], que favorece a todo tipo de figuras. Ideal para [Insertar: Eventos o situaciones para los cuales es ideal la prenda].

- **Talla:** [Insertar: Talla y equivalencia si es necesario]
- **Condición:** [Insertar: Estado de la prenda]
- **Material:** [Insertar: Materiales de la prenda]
- **Colores:** [Insertar: Colores de la prenda]
- **Precio:** [Insertar: Precio y si es negociable o no]
- **Fotos:** Las fotos muestran el estado actual del/de la [Insertar: Tipo de Prenda]. Si estás interesado/a o necesitas más información, no dudes en contactarme a través de [Insertar: Plataforma de venta]. ¡Espero tu mensaje!

Ubicación: [Insertar: Ubicación y detalles sobre la posibilidad de envío]

Técnicas y trucos (iremos viendo más)



Ofrece "**propinas**" al modelo (te daré \$200 si me das una buena respuesta)



Exagera la importancia de la tarea (p.ej. mi empleo depende de ello)



Para reducir alucinaciones, **pide fuentes** (de internet o dentro de un documento)



Para detectar alucinaciones, **consulta dos o tres modelos diferentes**; las respuestas correctas son similares, pero las incorrectas suelen variar.



Crea un repositorio de prompts que utilices con frecuencia (especialmente si son largos o complejos)



Metaprompting: explica el modelo qué tipo de prompt deseas, y pide que lo cree por ti

Prompting para generación de imágenes

Hay muchas similitudes entre la generación de texto y de imágenes, pero también algunos elementos diferentes y adicionales a tener en cuenta

Similitudes con la generación de texto

- Modelos no deterministas
- Mejores resultados cuanto más conocido sea el autor (artista) o el tema
- Gran debate sobre derechos de autor
- Debilidades específicas: manos*, texto*, diagramas...
- Muchas técnicas de prompting similares
 - Prompts claros y detallados
 - Pide, no preguntes; ni 'gracias' ni 'por favor'
 - Trucos similares: dar tiempo para pensar, tarea importante...

Elementos adicionales o diferentes

- Modelos entrenados no con texto sino con (inmensos) conjuntos de imágenes con sus descripciones asociadas
- Los outputs tienden a ser más inestables (muestran una mayor variación)
- Prompting diferente: Estilos artísticos, artistas, técnicas, cámaras, iluminación, colores, etc.
- Introducen sus propios desafíos (p.ej. deepfakes)
- Innumerables combinaciones de "formato" (estilo)

**Esto ya hay muchos modelos a día de hoy que lo tienen resuelto. DALL·E (el modelo actual) aún "flojea" un poco*

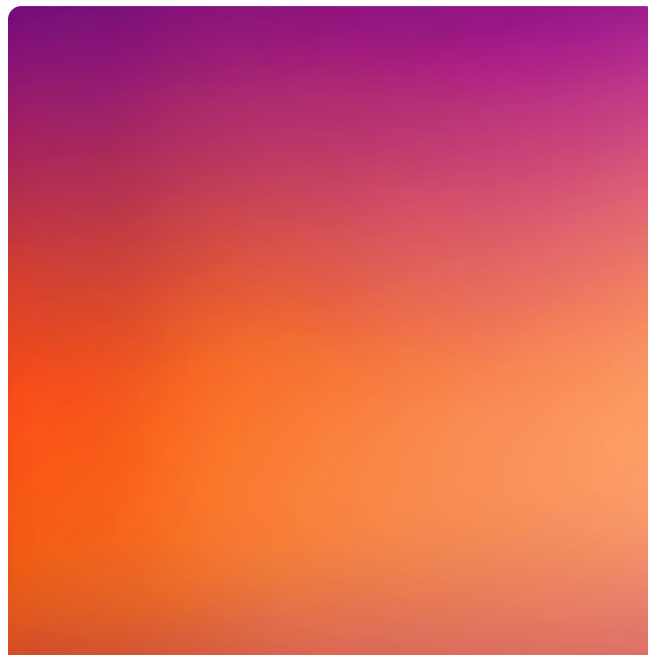


Prompt que escribimos nosotros

Crea un retrato hiperrealista de Lincoln

Prompt que recibe el modelo

Create a hyper-realistic **portrait of a historical figure resembling Abraham Lincoln**. The figure should be depicted with a tall stature, iconic beard, and deep-set eyes. He should be wearing his characteristic black suit with a white shirt and black bow tie, topped with a tall stovepipe hat.



Prompt que escribimos nosotros

Crea un retrato hiperrealista de Joe Biden

Prompt que le llega al modelo

(ninguno, porque el modelo se niega a hacerlo 😊)



Prompt que escribimos nosotros

Dibuja un faro en una costa rocosa en estilo acuarela

Prompt que le llega al modelo

Create a watercolor painting of a lighthouse on a rocky coast. The lighthouse should be tall and traditional, painted white with red trim. The rocks should be jagged and dramatic, with waves crashing against them. The sky should be a mix of soft blues and greys, suggesting a calm but overcast day. The style should mimic the fluid, blended strokes typical of watercolor paintings, giving a sense of the wet, misty atmosphere of the seaside.

Cómo definir el tono, composición y "look"



Tono de la imagen

- **Estados de ánimo y emociones** determinan el tono de la imagen: triste, alegre, sereno, vibrante, nostálgico, etc.
- Selecciona **colores que reflejen el estado de ánimo** deseado: cálidos para alegría, fríos para serenidad
- **Iluminación:** tenue, luz dura...
- **Expresiones faciales** también influyen en el tono
- **Ritmo y movimiento** para transmitir dinamismo o calma



Composición general

- **Términos de tamaño, estructura y forma** como monumental, delicado, angular, influyen en la composición
- **Estructuras y formas también influyen:** líneas rectas y grandes estructuras para transmitir fuerza; curvas suaves y elementos delicados para suavidad y calma.
- **Espacio negativo** da "aire" y enfoca la atención (cartel casi en blanco)
- **Equilibrio/desequilibrio** de elementos



"Looks" específicos

- **Estilos específicos** como realismo, impresionismo, steampunk evocan un look determinado
- **Materiales de la imagen** en sí (acuarela, lápiz...) o **de los objetos representados** (juguete de madera, mesa de mármol...)
- **Cámaras** específicas (p.ej. GoPro) o **tipos de cámara** (p.ej. fishbowl)
- **Nombres de artistas o elementos concretos** (p.ej. Gotham City) acentúan el efecto

Ejemplos



Escena submarina **tranquila y serena**, con **suaves rayos de luz filtrándose** a través de un bosque de algas **gigantes** de **colores pastel**, peces exóticos y medusas etéreas flotando en el agua cristalina, **render 3D hiperrealista**



Fotografía de arquitectura **minimalista**, exterior de un edificio **futurista de hormigón y vidrio** en **forma de prisma angular**, bajo un cielo nublado y amenazante, atmósfera **sombria y melancólica**, en **blanco y negro** de alto contraste



Un retrato al **estilo de Van Gogh**, con trazos expresivos y una **paleta vibrante**, que muestra a una joven en un **café parisino**, reflejando la **intensidad emocional y la textura** distintiva del **postimpresionismo**.

Las IAs pueden crear imágenes en una amplia gama de categorías, subcategorías y estilos, y también imitar artistas concretos, lo cuál resulta en **un abanico casi infinito de combinaciones**. Estas son solo algunas de las categorías más populares.



Imágenes corporativas y académicas



Fotografía realista



Arte e ilustraciones



Fantasia y ciencia ficción



Arte abstracto y experimental



Arte histórico y cultural

Prompting para audio y vídeo

Estamos viendo un gran avance en modelos de audio y video pero los prompts para generarlos suelen ser sencillos y descriptivos. Es de esperar que (al igual que pasó con texto e imágenes) surjan nuevas técnicas según se vayan sofisticando las herramientas y modelos.



Audio

- **Efectos de sonido, Voces** ([ElevenLabs](#)), y música ([Udio](#)) a partir de instrucciones de texto
- **Múltiples aplicaciones:** creativas, de accesibilidad, compañía, entretenimiento...
- Permiten **interacciones humano-IA más naturales** (hablar vs. escribir)
- **Desafíos** (seguridad, derechos de autor, impacto emocional...)



Video

- **Vídeos hiperrealistas** con un único prompt ([SORA](#), [Veo2](#))
- Clonado de personas ([HeyGen](#))
- Avatares AI ([Synthesia](#), [Colossian](#))
- **Gran potencial** (películas y anuncios interactivos, educación y formación...)
- **Grandes desafíos** ([copyright](#), desinformación, era "post-verdad", deepfakes "eróticos" ...)

 **Deepfake:** audio, imagen o vídeo engañoso creado (o manipulado) mediante IA



VIDA
INTELIGENTE



PARTE III. Primer contacto con GPTs

¿Qué son los GPTs y cómo se crean?



- **Versiones de ChatGPT adaptadas para tareas específicas**
- Los usuarios gratuitos pueden explorar y usar GPTs; los de pago además pueden crearlos



- Almacenan y **recuerdan el conjunto de instrucciones** que reciben al ser creados; son fácilmente actualizables
- Pueden **almacenar documentos y usar herramienta** (p.ej. buscador web)



- **Muy populares** en general, pero sobre todo en ciertas áreas: investigación, aprendizaje de idiomas, creación de imágenes y documentos...
- **Muy útiles** para evitar tener que repetir siempre las mismas instrucciones o proporcionar el mismo conocimiento



- **Se crean y configuran con lenguaje natural** mediante una interfaz de chat; no son necesarios conocimientos técnicos
- **Mantienen las habilidades base de ChatGPT** (es como entrenar a ChatGPT para que haga una tarea más)



En los recursos de este módulo dejaremos una lista con algunos de nuestros GPTs favoritos

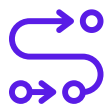
Información adicional



Se puede interactuar con ellos directamente o desde la interfaz de ChatGPT (usando la @)



Gran catálogo disponible en la GPT Store (app store similar a la de Android o iOS); también podemos compartir los que creemos nosotros



Se pueden integrar con otros servicios (p.ej. [Zapier](#)) para expandir su funcionalidad; esta funcionalidad está aún "en pañales"



Otras alternativas son los GPTs de Copilot y los asistentes de HuggingChat, aunque ahora mismo no están al nivel de ChatGPT



Ojo con los GPTs de la GPT Store. Hay mucho timo y mucho "clickbait" (GPTs llamativos pero cuyo único objetivo es llevarte a un sitio web externo). Trata de priorizar los de fuentes conocidas.



GPTs vs. asistentes vs. agentes



GPTs

- **Versiones personalizadas de ChatGPT** (lo que acabamos de ver)
- Recordad que la familia de modelos que "da vida" a los GPTs también se llama GPT, y su última versión es GPT-4o



Asistentes

- **Término genérico para este tipo de herramientas** (en términos genéricos los GPTs son asistentes)
- OpenAI llama "asistentes" a unos GPTs que se crean y usan principalmente vía API (una API es una interfaz para programadores)



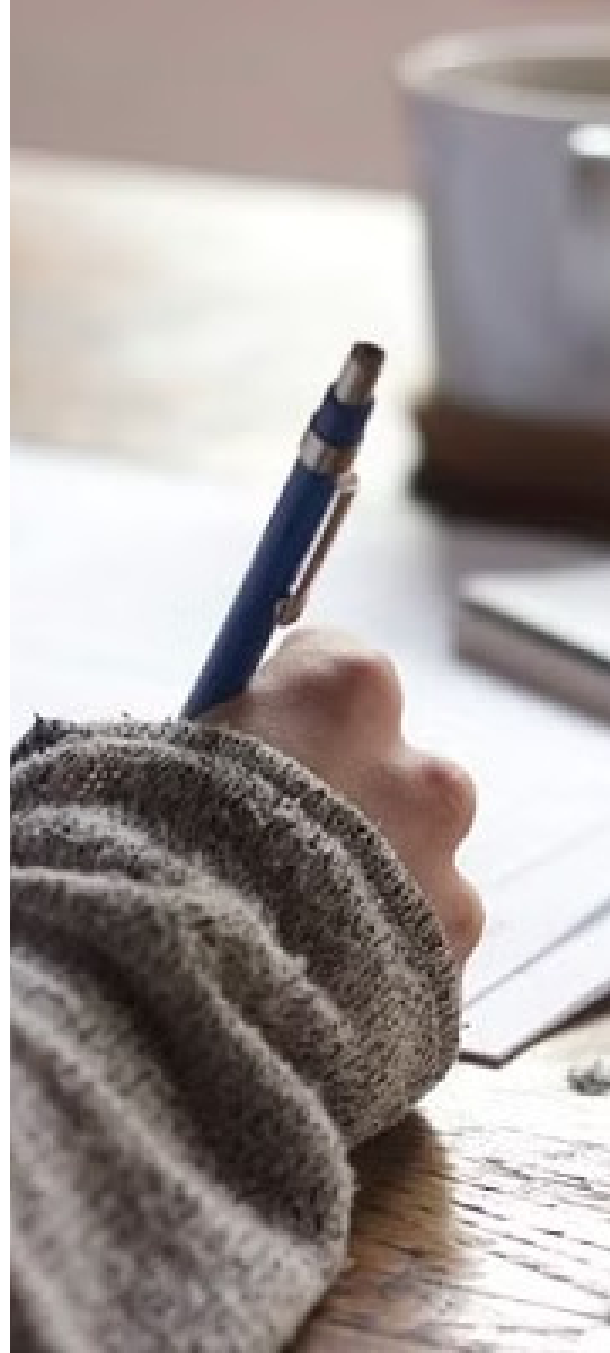
Agentes

- **Herramientas IA dotadas de una cierta autonomía** (p.ej. Operator, de OpenAI)
- Dada una tarea compleja, crean una lista de subtareas, y **las van ejecutando paso a paso**
- El output de una tarea alimenta a la siguiente; puede interactuar con un humano u otros agentes
- La mayoría son [virtuales](#), pero ya se están incorporando a [robots](#)

❏ Si esto te parece confuso, no te preocupes. Este conocimiento es opcional para aquellos que quieran profundizar un poco más, pero no te hará falta para sacarle todo el partido a la tecnología 🤖💪

¿Qué hemos aprendido hoy?

- **Consejos generales** para trabajar con estas herramientas
- De qué hablamos cuando hablamos de **ética en IA**
- Cómo **configurar ChatGPT**; seguridad y privacidad
- Técnicas de **prompting para generar texto** (veremos más)
- Técnicas de **prompting para generar imágenes** (veremos más)
- Qué son los **GPTs y cómo se crean y usan**; GPT store





Próximos pasos y recordatorios

- **Descarga y revisa esta presentación** (recuerda que iremos dejando estos documentos en la comunidad tras la clase)
- **No te desanimes.** Es normal sentirse un poco abrumado al aprender cosas nuevas, pero en unas semanas verás que no era para tanto

PUNTOS EXTRA:

- **Completa uno o más de los ejercicios opcionales** que encontrarás a continuación y sube tus mejores creaciones al canal de este módulo 2
- Visita la página de [OpenArt](#) para obtener más ideas de prompts
- Lee [Cointeligencia](#), de Ethan Mollick; o puedes [seguirle en X](#)

Imagen 1: el pulpo chef

Crea una imagen de un pulpo cocinando en una cocina submarina:

1. **Estilo de la imagen:** Realista con iluminación acuática tenue.
2. **Utensilios adaptados:** Sartenes flotantes y ollas sujetas con tentáculos.
3. **Ingredientes marinos:** Algas, peces exóticos y conchas como platos.
4. **Clientes curiosos:** Peces y tortugas mirando por las ventanas del restaurante.

Puntos extra: Incluye un letrero luminoso que diga "El Tentáculo Gourmet".



Imagen 2: submarino explorador

Crea una imagen de un pequeño submarino explorando un arrecife lleno de vida marina:

1. **Estilo de la imagen:** Fotorealista, con colores vivos y detalles nítidos de peces y corales.
2. **Fondo submarino:** Debe verse arena en el lecho marino, algas y formaciones de corales de varios colores.
3. **Vida marina abundante:** Peces tropicales, tortugas marinas y otros animales nadando alrededor.
4. **Ventanas del submarino:** A través de ellas se pueden vislumbrar los instrumentos de navegación.

Puntos extra: Añade un pez globo en primer plano o una criatura marina poco común, para darle un toque de misterio a la escena.



Imagen 3: ciudad retrofuturista

Crea una imagen de una ciudad suspendida en el cielo con ambiente retrofuturista:

1. **Estilo de la imagen:** Realista o ilustración, con elementos retrofuturistas (engranajes, tuberías de cobre).
2. **Medios de transporte:** Dirigibles y globos aerostáticos con diseños victorianos.
3. **Edificios icónicos:** Torres con hélices giratorias y balcones de hierro forjado.
4. **Actividad urbana:** Personas con vestimenta victoriana caminando por pasarelas elevadas.

Puntos extra: Se puede ver un reloj gigante en el centro de la ciudad con números romanos.

