



Módulo 2

Trabajo y productividad I



Pablo Vázquez

vidainteligente.net

Consultor durante 15 años, principalmente en Nueva York, trabajando en “Inteligencia Aplicada” (desarrollo e integración de soluciones inteligentes).

Ingeniero Informático con un Máster en Inteligencia Artificial. Formador y divulgador en IA Generativa y autor de la newsletter Vida Inteligente.



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.



10 CLASES EN DIRECTO

(sábados a las 5pm de Madrid)



¿Qué vamos a ver hoy?

- **Parte I.** Creación de presentaciones y trabajos
- **Parte II.** Análisis y visualización de datos
- **Parte III.** Asistente de tareas





PARTE I. Creación de presentaciones y trabajos

Modelos destacados

Modelo	Uso recomendado	Disponibilidad / Plataformas
Imagen 3	Creación y edición vía prompt de imágenes de todo tipo	Gratuito en Gemini
Flash 2.0 Experimental	Combinación de imágenes (p.ej. prenda de ropa + persona)	Disponible de forma gratuita en el AI Studio de Google (hay que solicitar cuenta)
DALL·E 3	Imágenes simples, con edición básica (un poco más avanzada en MS Designer)	Gratuito en MS Designer (mejor interfaz y límites más altos) y también en ChatGPT
Modelos Flux	Generación de imágenes hiperrealistas	Plataformas como Gamma y Freepik (cada con sus propios límites de uso)
Ideogram 2	Imágenes generales, pero destaca por su integración de texto	Plataformas como Gamma y Freepik (cada con sus propios límites de uso)
Midjourney	Uso profesional, altamente personalizable y potente; ofrece resultados de alta calidad para entornos profesionales	Exclusivo en Midjourney (de pago)
Adobe Firefly	Imágenes de alta calidad; ideal para quienes trabajan en el ecosistema Adobe	Firefly forma parte de la suite de productividad Adobe Creative Cloud
PicLumen	Uso general; generación de imágenes en múltiples estilos y formatos	Disponible gratis en PicLumen ; versión de pago con opciones avanzadas

Creación de imágenes: infinitas posibilidades

Las IAs pueden crear todo tipo de imágenes, en cualquier estilo, y también imitar artistas concretos, lo cual da como resultado un **abanico casi infinito de opciones**. Estas son solo algunas de las categorías más populares:



Naturaleza y paisajes



Retratos y fotografía de personas



Fotografía urbana y arquitectónica



Vida diaria y eventos



Arte e ilustraciones



Arte abstracto y experimental

Naturaleza y paisajes

Fotografía de paisajes

Hora del día, condiciones climáticas, estación del año y elementos naturales específicos que quieras capturar (montañas, ríos, bosques, playas).



Imagen al amanecer de una cadena montañosa con picos nevados, niebla suave cubriendo el valle, cielo con **tonalidades rosadas y naranjas**, lago cristalino reflejando el paisaje, árboles de pino en **primer plano**.

Animales y vida silvestre

Tipo, aspecto y expresión del animal, comportamiento o acción, hábitat natural y condiciones climáticas y de iluminación.



Fotografía de un tigre de Bengala caminando sigilosamente entre la hierba alta de la selva, mirada fija hacia delante, **rayos de luz** filtrándose entre los árboles, **atmósfera de suspense** y poder.

Astrofotografía

Fenómeno celeste específico (Vía Láctea, auroras boreales, constelaciones), ubicación geográfica, elementos terrestres en primer plano.



Fotografía nocturna de la Vía Láctea arqueándose sobre un antiguo castillo en ruinas en la cima de una colina, cielo estrellado sin contaminación lumínica, **efecto larga exposición**

Retratos y fotografía de personas

Retratos fotorealistas

La iluminación (suave, dura, de relleno), el fondo (liso, desenfocado), el encuadre y la óptica (teleobjetivo para retratos, gran angular para grupos)

Retratos artísticos

Estilo (surrealista, abstracto, etc.), técnica artística (p.ej. óleo), colores principales, expresión, escenario (sentado y en interior, a caballo y en el exterior, etc.)

Fotografía de moda

Descripción del modelo (género, apariencia), estilo de vestimenta (tipo, diseñador, detalles), accesorios (joyas, bolsos), pose, entorno, tipo de iluminación, etc.



Retrato hiperrealista en **primer plano** de un anciano con sombrero de paja y **expresión** pensativa, arrugas marcadas, **iluminación lateral** para resaltar texturas, fondo de pared de ladrillos, **Nikon D850**, lente de 105mm macro, ISO 64, 1/200s.



Pintura al óleo de una mujer con vestido de época victoriana, mirando por una ventana con **luz suave** entrando, **tonos pastel**, pinceladas **impresionistas**, atmósfera nostálgica y soñadora.



Mujer con traje rojo de alta costura, posando en un estudio con **iluminación suave**. Pose elegante, con una pierna hacia delante y manos en la cintura. Fondo neutro, destacando el traje rojo como **punto focal**. Accesorios en **tonos plateados**.

Fotografía urbana y arquitectónica

Paisajes urbanos

Panorámicas de ciudad, hora del día (amanecer, atardecer, noche), condiciones climáticas (lluvia, nieve, sol), nivel de tráfico, densidad de edificios, presencia humana, iluminación artificial vs. natural...



Fotografía **panorámica del horizonte de Barcelona al atardecer**, capturada desde el Parque Güell, con la Sagrada Familia destacándose entre edificios modernos, **cielo con tonos naranjas y rojizos**, poca presencia humana, y las luces de la ciudad comenzando a encenderse.

Elementos arquitectónicos

Tipo de estructura (rascacielos, puentes, monumentos), estilo arquitectónico (gótico, moderno, art deco), materiales predominantes, detalles ornamentales, perspectiva...



Primer plano del detalle de una **columna Art Nouveau**, mostrando **ornamentos florales en piedra tallada**, fotografiada con luz natural lateral que realza las texturas, profundidad de campo reducida y tonos sepia para enfatizar la antigüedad del elemento.

Espacios interiores

Función del espacio (museo, estación, biblioteca), elementos decorativos, juego de texturas, circulación de personas, mobiliario característico, altura de techos, tratamiento de la luz (natural, artificial)



Interior minimalista de la estación de trenes de Tokio, capturada con **gran angular**, mostrando techos altos con estructura de acero expuesta, multitud de personas en movimiento (efecto de **larga exposición**), iluminación cenital blanca, líneas convergentes al centro de la imagen, y contraste entre superficies pulidas y áreas de descanso.

Vida diaria y eventos

Escenas cotidianas

Personajes principales, expresiones y poses, momento del día, actividad (cocinando, leyendo), lugar (cocina, sala), detalles del entorno (muebles, objetos).

Eventos festivos

Tipo de imagen y evento (cumpleaños, boda), vestimenta, decoración (globos, flores), paleta de colores, objetos destacados, escenario (interior, exterior).

Eventos históricos

Evento concreto, técnica artística, objetos y personajes destacados (soldados, monarcas), expresiones faciales, atmósfera (tensa, solemne), iluminación.

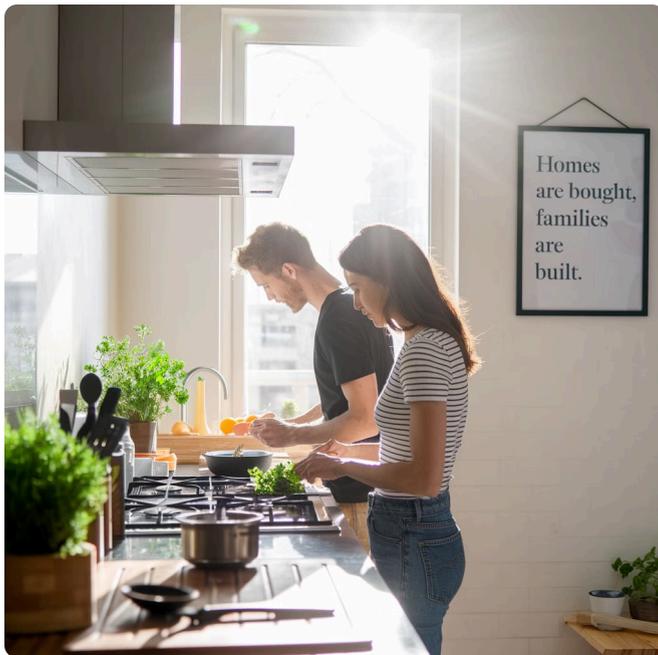


Ilustración de un matrimonio preparando un desayuno en una **cocina moderna**, con **luz natural** entrando por la ventana, utensilios y hierbas frescas sobre la mesa. Un cuadro en el que se puede leer "Homes are bought; families are built".



Imagen realista. Boda al aire libre al atardecer, novios sentados en **primer plano**, decoración con flores blancas y rosadas, invitados felices y emocionados, mesa decorada con velas y **vajilla delicada**, ceremonia en un jardín amplio con árboles.

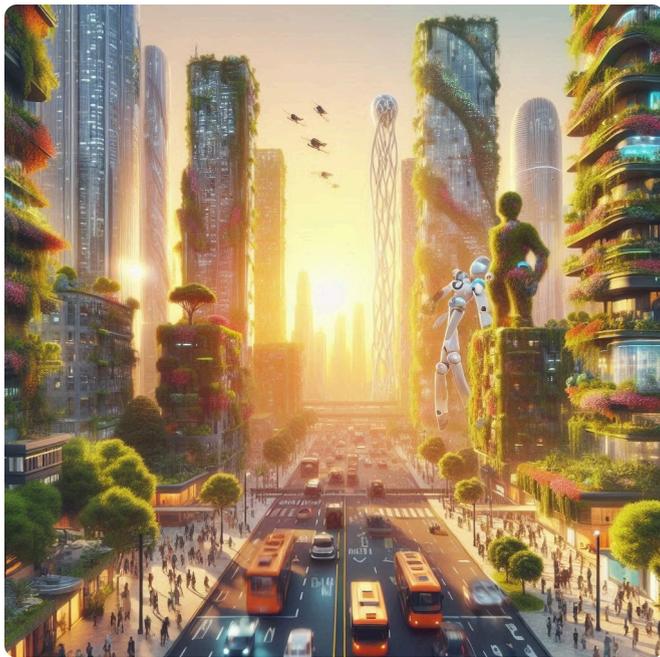


Firma de la Declaración de Independencia de los EEUU, **muebles de época**, padres fundadores reunidos alrededor de una mesa, **plumas y tinteros**, iluminación natural, estilo de **pintura realista** con atención a los detalles históricos.

Arte e ilustraciones

Arte conceptual

Temática (futurista, distópica), tipo de escena (ciudad, paisaje), detalles del entorno (edificios, vehículos), paleta de colores, iluminación (natural, artificial).



Ciudad vibrante **estilo solarpunk** al amanecer, rascacielos **cobiertos de jardines verticales**. Transporte público moderno y sostenible. Personas y robots colaborando en armonía, rodeados de abundante vegetación. Atmósfera de optimismo.

Arte fantástico

Estilo (realista, caricatura), tema (criaturas, personajes), ambientación (mágica, medieval), colores clave, detalles adicionales (textura, elementos secundarios).



Ilustración fantástica de un fénix resurgiendo de sus cenizas en un bosque encantado, **estilo realista, con rojo y anaranjado** como colores principales, detalles luminosos en las plumas, chispas brillantes flotando.

Ilustraciones infantiles

Estilo (simpático, cálido), personas, animales, objetos, tema (fábulas, aventuras), expresiones (alegres, curiosas), colores vivos, detalles del entorno.



Ilustración infantil de un grupo de animales en una aventura en la selva, **estilo cálido y simpático, con colores vivos**, expresiones alegres, árboles frondosos, lianas colgantes y un río serpenteante en el fondo.

Arte abstracto y experimental

Arte abstracto

Juega con formas geométricas, colores, texturas y composiciones no figurativas, inspirándote en artistas como Kandinsky, Miró o Rothko.



Composición abstracta con formas geométricas superpuestas, triángulos, **cuadrados y círculos de diferentes tamaños y colores**, inspirada en el estilo de Kandinsky, **pintura acrílica con textura**, colores primarios y secundarios.

Fotografía experimental

Explora técnicas creativas como doble exposición, desenfoque, movimiento, iluminación inusual y postprocesamiento expresivo.



Doble exposición de un retrato femenino y un paisaje urbano, rostro fusionado con rascacielos, contraste entre blanco y negro y colores vibrantes, **efecto de desenfoque** de movimiento, **50mm f/1.4, ISO 400, 1/15s**.

Collages digitales

Combina imágenes, texturas, tipografías y elementos gráficos dispares para crear composiciones surrealistas, conceptuales o narrativas.



Collage surrealista que representa un sueño, combinando imágenes de ojos, relojes derretidos, escaleras imposibles y criaturas fantásticas, estilo **inspirado en Salvador Dalí**, tonos sepia y azules.

Prompts usando imágenes



Puedes darle al modelo **una imagen de referencia** (una imagen vale más que un prompt de 1000 palabras) 😊



La imagen de referencia se la podemos dar **nosotros o haber sido creada por el modelo** previamente



Puedes pedir **cambiar elementos concretos**, regiones (p.ej. el fondo de la imagen) o crear algo totalmente nuevo, pero con esa imagen o estilo de referencia

Imagen inicial

1



2

Cambios en el fondo de la imagen

"Cambia el fondo de esta imagen por un campo de rosas (efecto desenfocado)"





PARTE II. Análisis y visualización de datos

Ejemplos prácticos

- Trabajos repetitivos** o de bajo valor (p.ej. listar campos de documentos)
- Creación de documentos** (Excel, PowerPoint)
- Elaboración de fórmulas** en hojas de cálculo (Excel, Google Sheets, etc.)
- Análisis de datos;** directamente dentro de ChatGPT o en herramientas externas
- Consejos** para visualizar distintos tipos de datos
- Creación de visualizaciones** dentro de ChatGPT
- Generación de** conjuntos de **datos** para crear distintas visualizaciones





PARTE III. Asistente de tareas

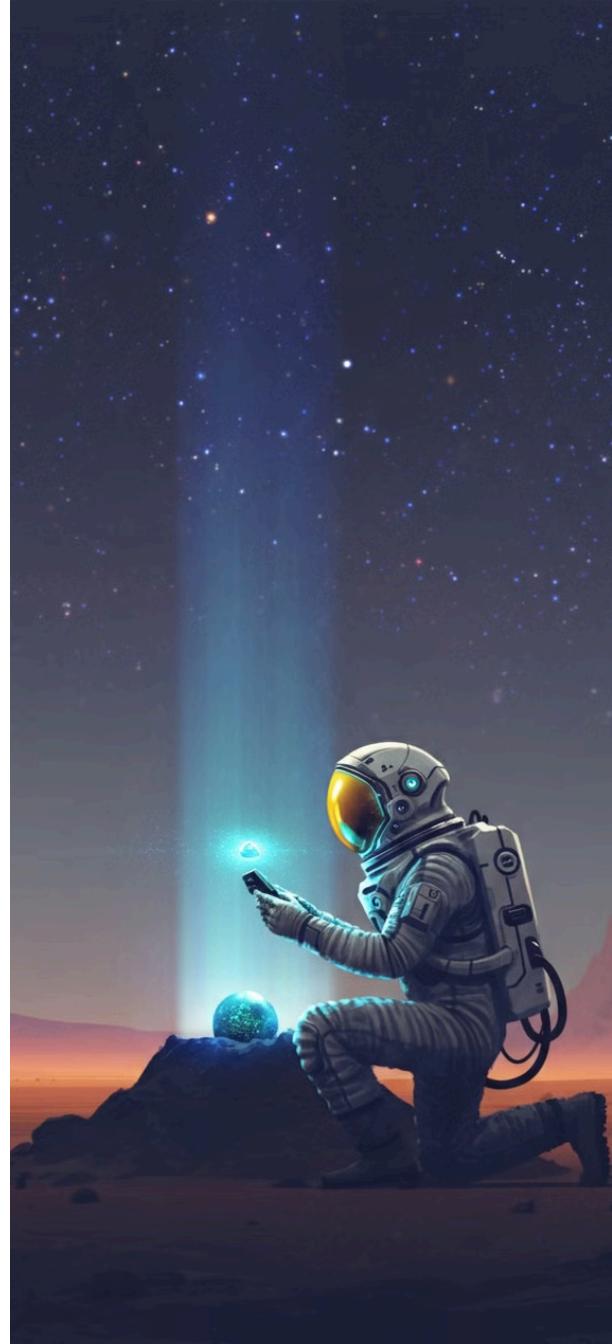
Ejemplos prácticos

- Usar **ChatGPT para obtener consejos**, recomendaciones y buenas prácticas para distintas tareas
- Ejecución de tareas** de acuerdo con esas buenas prácticas
- Extracción y formateo de formación** (requisitos principales de una oferta de trabajo)
- Creación de documentos** de texto (currículum en Word)
- Escritura de documentos** (cartas de motivación, correos, etc.) de acuerdo a un objetivo y en otro idioma
- Creación de un personaje; **generación de imágenes** ancladas en ese personaje
- Consejos técnicos** (p.ej. selección de formato de imágenes en función del tipo y uso)



¿Qué hemos aprendido hoy?

- **Creación de presentaciones** y trabajos (PowerPoint, Gamma, Canva)
- **Creación de imágenes:** ideas, consejos y ejemplos concretos
- **Análisis de datos,** dentro de ChatGPT o con herramientas especializadas, usando a la IA como asistente (p.ej. en Excel)
- **Visualización de datos,** creando distintos diagramas de forma rápida
- **ChatGPT como consejero** (p.ej. dándonos consejos para actualizar nuestro CV)
- **ChatGPT como asistente personal** de tareas (extracción y formateo de información, creación de documentos, escritura de correos, etc.)





Próximos pasos y recordatorios

- **Recuerda:** esta presentación estará disponible en la plataforma junto a la grabación de la clase
- **Trata de practicar** algo de lo aprendido y **déjanos tus dudas en el canal de la clase 2**. También puedes decirnos qué te ha gustado más o si cambiarías alguna cosa.

Puntos extra:

- Echa un vistazo a esta [galería de estilos](#), y crea algunas imágenes con los que más te gusten; **déjanos tus creaciones favoritas en el canal de la clase 2**