

Día 0 - Antes de empezar

Cómo elegir el modelo de IA y prepararte

Propósito

Este no es un curso técnico. Es una experiencia de 7 prácticas para pensar, sentir y crear con claridad usando la IA para tu desarrollo personal.

La herramienta es secundaria; lo importante es cómo dialogas con ella.

1. Elige tu IA-compañera

Vamos a usar Gemini de Google, porque está disponible en cualquier parte del mundo.

Con ChatGPT, que es la más conocida, sucede que en algunos países no se puede usar sin VPN (Por ejemplo, Venezuela).

Lo importante aquí no es la herramienta en sí, sino que:

- Puedas escribirle como si fuera un chat.
- No tengas miedo de hacer pausas para pensar antes de responder.

Para empezar con Gemini, solo necesitas registrarte así:

1. Ve a gemini.google.com.
2. Haz clic en “**Sign in**” (**Iniciar sesión**) en la esquina superior derecha.
3. Si aún no tienes una cuenta de Google, créala (es personal o de trabajo, según corresponda).
4. Acepta los **Términos de servicio** de Gemini.
5. Una vez dentro, ya puedes empezar a escribir en el chat, hacer preguntas o tareas

2. Configura el espacio mental

- Elige un momento fijo del día (mañana o noche).
- Ten a mano un cuaderno.
- Silencia notificaciones.
- Respira tres veces (inhalar 4 – exhalar 6).

Esto no es una cita con una máquina.

Es una cita contigo.

3. Cómo usar los prompts

- Copia el texto completo del “Prompt del día”.
- Pégallo en el chat de la IA.
- Lee sus respuestas con calma.
- Luego completa tu práctica escrita y tu cierre.

Cada día, la IA te mostrará una parte de ti que sueles pasar por alto.
Tu trabajo no es corregirla. Es comprenderte.