

CHECKLIST PARA CONFIGURAR CHATGPT EN TU PRIMER DÍA

5 ajustes que hacen que ChatGPT trabaje mejor para ti y que protegen tus datos desde el inicio.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Tiempo aproximado: 15 minutos. Ve en orden y marca cada casilla ☐ cuando termines.

Los nombres y rutas de esta guía se revisaron en octubre de 2026 contra el Centro de ayuda de OpenAI. Los menús cambian con frecuencia y pueden variar según tu plan y dispositivo. Si tu pantalla se ve distinta, busca el nombre del ajuste dentro de Configuración.

Tu progreso

☐	**1. Work:** activa el modo Work.
☐	**2. Plugins:** instala solo los que usas.
☐	**3. Datos:** protege tus conversaciones.
☐	**4. Instrucciones:** escribe quién eres y cómo quieres que te responda.
☐	**5. Navegador:** configúralo en la app de escritorio.

1 Activa el modo Work

Arriba del chat vas a ver dos opciones: **Chat** y **Work**. Work es el modo pensado para completar tareas de varios pasos, como armar una hoja de cálculo o un documento, usando la información de tus apps.

- [ ] Abre ChatGPT (web o app de escritorio) e inicia sesión.
- [ ] Arriba, elige **Work** en lugar de Chat.
- [ ] Prueba con una tarea sencilla que puedas revisar, por ejemplo ordenar una lista de pendientes en una tabla.

Usa Chat cuando...	Usa Work cuando...
Quieres una respuesta o explorar una idea.	La tarea tiene varios pasos o necesita información de tus apps.
Estás trabajando una pregunta.	Quieres un resultado terminado que puedas revisar: documento, hoja o borrador.

CUIDADO

El acceso a Work depende de tu plan, y las tareas largas pueden gastar más de tu límite. Revisa siempre el resultado: es un borrador, no un producto final.

2 Instala solo los plugins que usas

Los plugins conectan ChatGPT con las apps que ya usas todos los días, como Gmail, Google Calendar, Slack o Notion.

- [ ] En la barra lateral, abre **Plugins**.
- [ ] Busca la app que necesitas y selecciona Agregar o Instalar.
- [ ] Conecta tu cuenta y lee con calma qué permisos te pide antes de aceptar.
- [ ] Para usarlo en un chat, escribe **@** y elige el plugin, por ejemplo @Gmail.

TIP DE SEGURIDAD

Antes de que haga cambios, pídele que te muestre todo. Por ejemplo: "Muéstrame todo antes de crear el evento".

3 Protege tus datos

Por defecto, tus conversaciones nuevas pueden usarse para mejorar los modelos de OpenAI. Puedes apagarlo en un minuto.

☐	Abajo a la izquierda, abre **Configuración**.
☐	Entra a **Controles de datos**.
☐	**Apaga "Mejorar el modelo para todos"** y selecciona Listo.

Lo que conviene saber

- Aplica a tus conversaciones nuevas; no borra las que ya tienes.
- El pulgar arriba o abajo puede hacer que esa conversación se use para entrenar.
- **Chat temporal:** no queda en tu historial ni entrena. Úsalo en temas delicados.

Regla de oro: no pegues contraseñas, tarjetas ni documentos confidenciales de clientes.

4 Escribe tus instrucciones personalizadas

Aquí le dices a ChatGPT quién eres y cómo quieres que te responda, para no repetirlo en cada conversación.

☐	Abre **Configuración** y entra a **Personalización**.
☐	Activa la personalización y llena el campo **Instrucciones personalizadas**.
☐	Guarda y abre un chat nuevo: se aplican a tus conversaciones futuras.

PLANTILLA PARA PEGAR (cambia lo que está entre corchetes)

```
Soy [NOMBRE] y me dedico a [PROFESIÓN O NEGOCIO] en [CIUDAD]. Mi público es [A QUIÉN LE VENDES O ESCRIBES].

Respóndeme en español de México, claro y directo, sin rodeos. Cuando te falte información, pregúntame antes de responder. No inventes datos: si no sabes algo, dilo.
```

Cuidado: el límite es de 1,500 caracteres en planes gratuitos y 5,000 en planes de pago. No incluyas datos delicados: los plugins de terceros pueden recibir información de tus instrucciones.

5 Configura el navegador (app de escritorio)

En la app de escritorio para macOS y Windows, ChatGPT puede abrir un navegador propio y trabajar dentro de los sitios que ya usas. Mantiene sus propias sesiones, así que no tienes que iniciar sesión cada vez.

☐	Abre un chat en modo **Work** dentro de la app de escritorio.
☐	Abre el navegador desde la barra de herramientas, o con **Cmd + Shift + B** (Mac) o **Ctrl + Shift + B** (Windows).
☐	Inicia sesión en tus sitios dentro de ese navegador, escribiendo tus contraseñas ahí y nunca en el chat.
☐	Pídele que use la página abierta y aprueba el permiso cuando te lo pregunte.
☐	En la **Configuración** de la app, revisa qué sitios tiene permitidos o bloqueados. Desde ahí también puedes borrar cookies y sesiones.

Por qué importa: Así ChatGPT puede entrar a las páginas donde ya tienes cuenta, sin que le des tus contraseñas.

ANTES DE APROBAR

Revisa en qué sitio y en qué cuenta está antes de dar permiso. Si abre la cuenta o la página equivocada, detén la tarea.

Trata el contenido de las páginas como no confiable. Es un navegador aparte: no usa tu perfil de Chrome.

DE LA CONFIGURACIÓN A TU NEGOCIO

Con esto ChatGPT ya trabaja mejor para ti. Conectarlo a la operación real de tu negocio, con tus mensajes de WhatsApp, tus clientes y tus hojas de cálculo, y lograr que funcione sin supervisión es otro nivel. Ahí es donde conviene diseñarlo bien desde el inicio.

¿Quieres que la IA trabaje dentro de tu negocio?
Escríbenos directamente a nuestro agente de WhatsApp
y agendemos una llamada.

+52 81 2188 4401

Fuente: Centro de ayuda y guías de OpenAI (help.openai.com, developers.openai.com), consultado en octubre de 2026.