



10 PROMPTS PARA ORGANIZAR TU SEMANA

Listos para copiar y pegar en ChatGPT, Claude o Gemini

COMO USAR ESTOS PROMPTS

1. Abre ChatGPT, Claude o Gemini en tu telefono o computadora
2. Copia el prompt que necesites y reemplaza lo que esta en [CORCHETES]
3. Pegalo en el chat y presiona enviar
4. Ajusta la respuesta si necesitas algo mas especifico

No necesitas saber nada de IA para usarlos.

Si la respuesta no es lo que esperabas, agrega: 'Hazlo mas corto' o 'Dame mas detalle en la parte de [X]'

01 Organiza tu semana en 10 minutos

Para cuando tienes mil pendientes en la cabeza y no sabes por donde empezar

Voy a escribirte todo lo que tengo pendiente esta semana, sin orden: [PENDIENTES]. Mis horarios fijos son [TRABAJO/ESCUELA/COMPROMISOS]. Organizalo en un plan dia por dia, con maximo 3 prioridades por dia y tiempo estimado por tarea. Deja espacio libre para imprevistos.

02 Que hacer primero

Para cuando todo parece urgente y no sabes que atacar primero

Tengo estas tareas y siento que todo es urgente: [LISTA]. Ordenalas por importancia y urgencia. Dime cuales hacer hoy, cuales agendar y cuales puedo soltar o delegar. Explica tu razonamiento en una linea por tarea.

03**Menu de la semana y lista del super**

Para dejar de improvisar que comer y llegar al super sin plan

Arma un menu de lunes a viernes para [NUMERO] personas con un presupuesto de \$[MONTO]. Preferencias: [GUSTOS/RESTRICCIONES]. Comidas de maximo [30] minutos que reutilicen ingredientes. Despues dame la lista del super ordenada por pasillo.

04**Ordena tus gastos del mes**

Para saber a donde se va el dinero sin juzgarte

Estos son mis ingresos y gastos del mes: [PEGA TUS DATOS]. Clasifica los gastos en fijos, variables y gastos hormiga, y muestrame en una tabla donde se me va mas el dinero. Revisa que las sumas cuadren. Sugiere 3 ajustes realistas, sin juzgarme.

05**Rutina de ejercicio en casa**

Para moverte sin ir al gimnasio ni saber de entrenamiento

Crea una rutina de [20] minutos para hacer en casa, [3] dias a la semana, sin equipo. Mi nivel es [PRINCIPIANTE/INTERMEDIO] y mi meta es [META]. Explica cada ejercicio en una linea y recuerdame consultar a un profesional si tengo alguna condicion medica.

06**Decide que comprar**

Para comparar dos opciones sin terminar mas confundido que al inicio

Estoy decidiendo entre [OPCION A] y [OPCION B]. Mi presupuesto es \$[MONTO] y lo usaria para [USO]. Comparalas en una tabla (precio, ventajas, desventajas) y dime cual me conviene mas y por que. Si te falta informacion, preguntame antes de responder.

07**Explicame esto facil**

Para entender contratos, documentos o textos confusos sin leer todo

Explicame este texto como si tuviera 12 años: [PEGA EL TEXTO]. Resume lo importante en 5 puntos, resalta fechas, montos y cosas que debo hacer, y dime que partes debería leer con calma o consultar con un profesional.

08**Reclamo formal a una empresa**

Para quejarte por escrito sin sonar agresivo ni quedarte corto

Escribe un reclamo formal para [EMPRESA] por [PROBLEMA] que ocurrió el [FECHA]. Incluye los hechos en orden, lo que ya intenté, lo que espero que hagan ([REEMBOLSO/REPARACION]) y un plazo razonable. Tono firme y educado, sin insultos.

09**Di que no sin sentir culpa**

Para rechazar algo o a alguien sin drama ni explicaciones de mas

Ayúdame a escribir un mensaje para decirle que no a [PERSONA] sobre [SITUACION]. Quiero ser claro y amable, sin dar explicaciones de mas ni sonar grosero. Dame 3 versiones: una corta, una cálida y una firme.

10**Plan de fin de semana**

Para armar un plan de 2 días sin perder tiempo buscando opciones

Arma un itinerario de [2] días en [CIUDAD] para [NUMERO] personas con un presupuesto de \$[MONTO]. Nos gusta [INTERESES]. Organízalo por horas, agrupa los lugares cercanos para no perder tiempo en traslados y dime que reservar con anticipación.

**PROMPT DE REGALO**

Pégalo una sola vez al inicio de cualquier conversación y todos los prompts de arriba funcionan mejor. La IA va a tener tu contexto desde el primer mensaje.

PROMPT DE ARRANQUE (pegar una vez por sesión):

Actúa como mi asistente personal. Sobre mí: vivo en [CIUDAD], me dedico a [OCUPACION] y mis prioridades son [PRIORIDADES].

Cuando te pida ayuda, preguntame lo que te falte antes de responder y dame respuestas claras, cortas y accionables.

Quieres que la IA haga esto de forma automatica
en tu negocio, no solo en tu vida personal?

Escribenos directamente a nuestro agente de WhatsApp
y agendemos una llamada.

+52 81 2188 4401