



IA desde Cero

Guía para principiantes

Todo lo que necesitas saber para empezar
a usar la inteligencia artificial hoy

Por Fátima · Miércoles de IA

miercolesdeia.es · 2026

Qué es la inteligencia artificial

En pocas palabras:

La IA es software que aprende de datos y toma decisiones o genera contenido. No piensa como un humano, pero puede hacer cosas que antes solo podíamos hacer nosotros: escribir, analizar, crear imágenes, traducir, programar.

Tipos de IA que usas sin saberlo:

Los filtros de spam de tu email. Las recomendaciones de Netflix y Spotify. El corrector de tu móvil. Los mapas de Google calculando tu ruta. Las sugerencias de respuesta en WhatsApp.

IA generativa:

Es la IA que CREA contenido nuevo: texto, imágenes, vídeo, música, código. ChatGPT, Claude, Midjourney... todos son IA generativa. Es lo que ha cambiado todo en los últimos años.

Cómo empezar (hoy, gratis)

Paso 1 — Crea una cuenta:

Ve a chat.openai.com (ChatGPT) o claude.ai (Claude) y regístrate. Es gratis. También puedes probar Gemini (gemini.google.com). Los tres son gratuitos.

Paso 2 — Haz tu primera pregunta:

Escribe algo natural, como si hablaras con una persona. Ejemplo: «Explícame qué es la inteligencia artificial como si tuviera 10 años». La IA te responderá al instante.

Paso 3 — Experimenta:

Pídele que te escriba un email, que te resuma un artículo, que te dé ideas para un proyecto. Cuanto más la uses, mejor entenderás qué puede y qué no puede hacer.

Paso 4 — Aprende a dar buenas instrucciones:

La calidad de la respuesta depende de tu pregunta. Cuanto más contexto, detalle y claridad le des, mejor resultado obtienes. Esto se llama «prompt engineering».

Qué puede hacer la IA por ti

Escribir:

Emails, posts, artículos, presentaciones, guiones, resúmenes. Le das el contexto y el tono, y genera un borrador en segundos.

Analizar:

Datos, textos, documentos, imágenes. Le pasas información y te da insights, resúmenes o conclusiones.

Crear:

Imágenes (Midjourney, DALL-E), vídeos (Runway, HeyGen), música (Suno), presentaciones (Gamma). Todo desde texto.

Automatizar:

Tareas repetitivas, flujos de trabajo, respuestas, organización. Con herramientas como n8n o Zapier.

Aprender:

Pídele que te explique cualquier tema, que te haga un plan de estudio, que te ponga a prueba con preguntas.

Qué NO puede hacer (todavía)

No piensa:

Genera texto basándose en patrones. No tiene opiniones, emociones ni consciencia. Puede sonar convincente pero estar equivocada.

Se inventa cosas:

A veces genera datos falsos con total confianza. Esto se llama «alucinación». Siempre verifica la información importante.

No sabe lo que pasó ayer:

Tiene un corte de conocimiento. No sabe noticias recientes salvo que use búsqueda web (como Perplexity o Gemini).

No reemplaza tu criterio:

Es una herramienta, no un sustituto. Tú decides qué es bueno, qué publicar, qué enviar. La IA propone, tú dispones.

Tu plan de 7 días para empezar

Día 1:

Crea tu cuenta en ChatGPT o Claude. Hazle 5 preguntas sobre temas que te interesen.

Día 2:

Pídele que te escriba un email real que necesites enviar. Edítalo y envíalo.

Día 3:

Dale un texto largo (un artículo, unas notas) y pídele que te lo resuma en 3 puntos.

Día 4:

Prueba a generar una imagen con DALL-E o Leonardo AI. Describe lo que quieres con detalle.

Día 5:

Pídele que te cree un plan (de estudio, de negocio, de contenido) sobre algo que te interese.

Día 6:

Usa la IA para algo de tu trabajo real: un informe, un análisis, una propuesta.

Día 7:

Suscríbete a Miércoles de IA para seguir aprendiendo cada semana.

Ya sabes lo básico. Ahora, a practicar.

Cada miércoles, una cosa nueva de IA
que puedes aplicar ese mismo día.

miercolesdeia.es