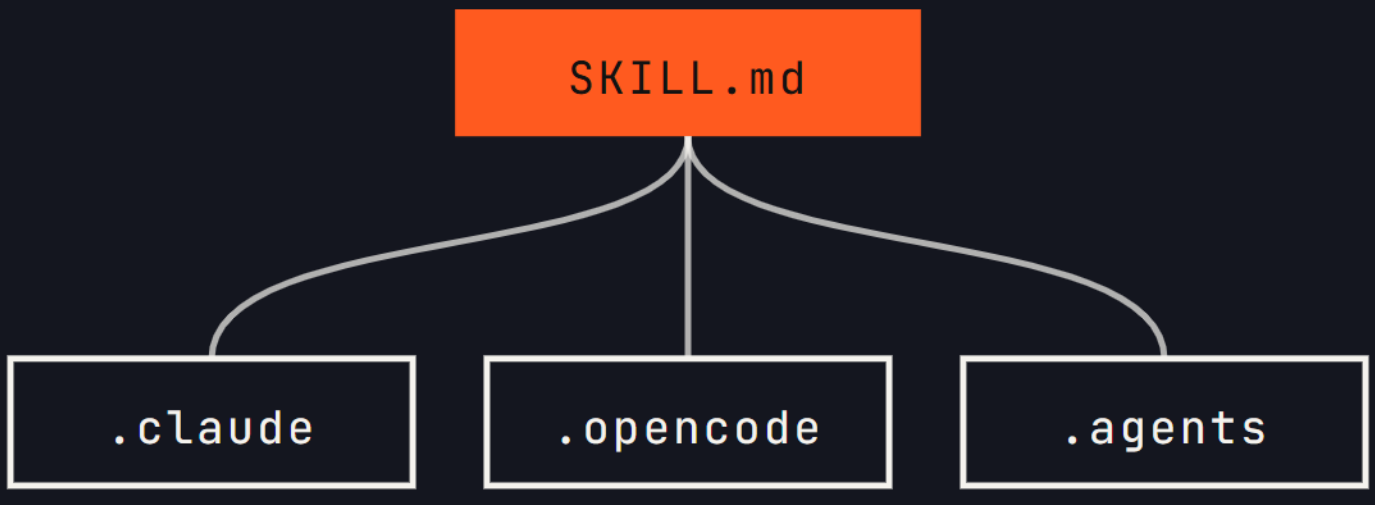
Tu primer chat de IA gratis



Tu primer chat de IA, gratis y bien usado

Cuenta gratuita, los ajustes de privacidad que hay que tocar, cómo pedir para que responda bien y cómo pillarle cuando se inventa algo

Edición: 05/11/2026. **Para quién:** quieres empezar a usar un asistente de IA (ChatGPT, Claude, Gemini, Copilot, Le Chat o DeepSeek) en casa, en tu trabajo de autónomo o para estudiar, sin pagar y sin meter la pata con tu privacidad. No necesitas saber nada de informática: basta con usar un navegador o el móvil.

Alcance

Los menús, los nombres de los ajustes, los límites de los planes gratuitos y los precios se consultaron el 05/11/2026 en las páginas oficiales de cada servicio, enlazadas en la sección «Fuentes» del capítulo 07. Cambian con frecuencia: si un menú no está donde dice el libro, la página oficial manda. Las cifras de pruebas vienen del laboratorio de BeautyThings (04/11/2026), con documentos ficticios y corrección automática por código, usando los modelos por su conexión directa y no por las apps gratuitas; cada tabla dice qué modelos y cuántas repeticiones. Es el único aviso de este tipo que vas a leer.

Cómo usar este libro

Haz el capítulo 01 de principio a fin: en una hora tendrás la cuenta, la privacidad bien puesta y las dos costumbres que más cambian los resultados. Después, ve a lo que necesites:

Lo que quieres	Capítulo
Que la primera respuesta ya te sirva	02
Que lea un PDF, una foto o hablarle con el móvil	03
Saber quién lee lo que escribes, cuánto se guarda y cómo borrarlo	04
Saber si lo que te dice es verdad	05
Ideas concretas de uso, con plantillas	06
Decidir si pagar y cuál	07

Las plantillas del paquete (`plantillas\`) son 27 peticiones listas para copiar y pegar; cada capítulo dice cuáles le corresponden.

Contenido

Tu primer chat de IA, gratis y bien usado . . . 2
Cuenta gratuita, los ajustes de privacidad que hay que tocar, cómo pedir para que responda bien y cómo pillarle cuando se inventa algo . . . 2
Alcance . . . 2
Cómo usar este libro . . . 2
01 · Tu primera hora: cuenta gratis, el ajuste de privacidad y un encargo que funciona 5
Paso 1 (10 minutos): elige uno y crea la cuenta . . . 5
Paso 2 (10 minutos): apaga el entrenamiento con tus conversaciones . . . 6
Paso 3 (15 minutos): pide lo mismo de dos formas . . . 6
Paso 4 (15 minutos): tu primera respuesta comprobada . . . 7
Paso 5 (10 minutos): lo que no vas a escribir nunca . . . 8
Cómo compruebas que la hora ha servido . . . 8
02 · Pedir bien: encargo, contexto, formato y ejemplos 9
Por qué una frase corta sale mal . . . 9
Las cuatro piezas de un buen encargo . . . 9
La pieza que más rinde: «si no lo sabes, dilo» . . . 10
Contexto: qué darle y qué no . . . 10
Formato: dile cómo lo vas a usar . . . 10
Ejemplos: enséñale lo que te gusta . . . 11
Corregir en vez de empezar de cero . . . 11
Que te pregunte él . . . 11
Cómo compruebas que el encargo era bueno . . . 11
03 · Documentos, fotos y voz 12
Subir un documento . . . 12
Fotos: tickets, cartas, pizarras, etiquetas . . . 12
Documentos con órdenes escondidas . . . 13
Voz en el móvil . . . 13
Cómo compruebas que salió bien . . . 14
04 · Qué no darle nunca y los ajustes que hay que tocar 15
Lo que pasa con lo que escribes . . . 15
Cuánto tiempo se guarda . . . 15
La lista completa de lo que no escribir . . . 16
Cómo tapar datos antes de subir algo . . . 16
La memoria y las instrucciones personalizadas . . . 16
Borrar tu historial y descargar tus datos . . . 17
Lo que dice la ley . . . 17
Cómo compruebas que tu cuenta está bien configurada . . . 18

05 · Cuando se inventa cosas **19**

Lo que medimos: citas con y sin búsqueda web . . . 19

Dónde se inventa más . . . 20

Qué pedirle para que se delate . . . 20

Cómo comprobarlo en dos minutos . . . 20

La segunda opinión . . . 20

Cuando no se puede comprobar: no lo uses para eso . . . 21

Cómo compruebas que lo has entendido . . . 21

06 · Usos del día a día, con plantillas **22**

Escribir y responder . . . 22

Entender cosas . . . 22

Organizarte . . . 23

Si eres autónomo o tienes un pequeño negocio . . . 23

Si estudias . . . 23

Para mantener la conversación sana . . . 24

Cómo crear tus propias plantillas . . . 24

Cómo compruebas que te está sirviendo . . . 24

07 · ¿Gratis o de pago? **25**

Qué incluye hoy el plan gratuito . . . 25

Cuánto cuesta el plan de pago básico . . . 25

Cuándo merece la pena pagar . . . 26

Cómo pagar sin sustos . . . 26

Una alternativa gratis: la IA en tu propio ordenador . . . 27

Cómo compruebas que has elegido bien . . . 27

Fuentes . . . 27

01 · Tu primera hora: cuenta gratis, el ajuste de privacidad y un encargo que funciona

Al terminar este capítulo tendrás una cuenta gratuita en un asistente de IA, habrás apagado el ajuste que permite entrenar sus modelos con lo que escribes, sabrás pedirle las cosas de forma que la primera respuesta te sirva y habrás comprobado con tus propios ojos si un dato que te da es verdad. Son cinco pasos y unos 60 minutos. No necesitas instalar nada en el ordenador: basta un navegador o el móvil.

Paso 1 (10 minutos): elige uno y crea la cuenta

Todos estos asistentes hacen lo básico de este libro: responder, escribir y corregir textos, leer documentos y fotos. No hay uno «mejor» para todo el mundo; elige el que te resulte cómodo según la cuenta que ya tienes (con Gmail, cualquiera que acepte Google; con Outlook o Windows, Copilot). Lo que aprendas aquí sirve igual en todos.

Asistente	Dónde	Cómo entras	Edad mínima según sus condiciones
ChatGPT (OpenAI)	chatgpt.com y app	Correo, Google, Microsoft o Apple. En Europa se puede usar sin cuenta, pero sin historial	13 años o la que fije tu país; menores de 18, con permiso de padres o tutores
Claude (Anthropic)	claude.ai y app	Google o correo	18 años
Gemini (Google)	gemini.google.com y app	Cuenta de Google	13 años o la que fije tu país; en España, Google pide 14 para gestionar una cuenta
Copilot (Microsoft)	copilot.microsoft.com y app	Cuenta de Microsoft, Google o Apple (si entras con otra, Microsoft puede crearte una suya)	13 años o más según el país; en España, Microsoft fija 14 para las cuentas
Le Chat, ahora llamado Vibe (Mistral AI)	chat.mistral.ai y app	Cuenta de Mistral AI	13 años; menores, con permiso de padres o tutores cuando la ley lo exija
DeepSeek	chat.deepseek.com y app	Correo o una cuenta de terceros	Pensado para adultos; menores de 18, solo con el consentimiento de sus tutores

Consultado el 05/11/2026 en las páginas oficiales de cada servicio (enlaces en «Fuentes», al final del capítulo 07).

Para crear la cuenta:

1. Entra en la web del asistente desde el navegador o descarga su app **desde la tienda oficial de tu móvil** (App Store o Google Play). Comprueba que el desarrollador es la empresa de la tabla: hay apps de imitación con nombres parecidos que cobran suscripciones.
2. Pulsa «Registrarse» o «Sign up» y elige cómo entrar. Si entras con Google, Microsoft o Apple no tienes que inventar otra contraseña; si usas correo, pon una contraseña que no uses en ningún otro sitio.
3. Si te ofrecen un plan de pago o una prueba gratuita, sáltatelo. Todo este libro funciona con el plan gratuito, y el capítulo 07 te ayuda a decidir si algún día te merece la pena pagar.

Paso 2 (10 minutos): apaga el entrenamiento con tus conversaciones

Lo que escribes en un asistente gratuito puede usarse, según el servicio y sus ajustes, para entrenar y mejorar sus modelos. Eso significa que tus conversaciones se guardan durante más tiempo y pueden llegar a verlas personas que revisan muestras. Casi todos los servicios te dejan desactivarlo, pero el ajuste está escondido en los menús y muchas veces viene activado de serie.

Hazlo ahora, antes de escribir nada personal:

Asistente	Nombre del ajuste	Dónde está
ChatGPT	«Improve the model for everyone» (mejorar el modelo para todos)	Web: menú de tu cuenta → Settings → Data controls. Móvil: barra lateral → tu icono → Data controls. Desactívalo. Si inicias sesión, vale para todos tus dispositivos
Claude	«Help Improve our AI models» (ayudar a mejorar nuestros modelos)	Web: tu nombre → Settings → Privacy. Móvil: tu nombre → Settings → Privacy. Desactívalo
Gemini	«Keep Activity», dentro de «Gemini Apps Activity» (en castellano, «Guardar actividad» o «Conservar la actividad»)	gemini.google.com → Settings & help → Activity → pulsa «On» arriba → «Turn off». Con la actividad apagada, Google dice que no usa tus chats futuros para mejorar sus modelos
Copilot	En la app nueva (desde el 18/08/2026) Microsoft dice que no entrena sus modelos base con tus mensajes ni archivos, y no muestra interruptor. En la app antigua: «Training on conversation activity» y «Training on voice conversations»	App antigua: icono de perfil → Settings (o Account) → Privacy
Le Chat / Vibe	«Allow your interactions to be used to train our models» en la web; «Enable data sharing» en el móvil. Viene activado de serie	Web: Admin panel → Manage → Vibe → Privacy. Móvil: Settings → Account → Data & Account Controls. Desactívalo
DeepSeek	«Improve the model for everyone»	En los ajustes de la cuenta, en el apartado de datos. Sus condiciones dicen que puedes desactivarlo, pero no publican la ruta exacta del menú

Consultado el 05/11/2026. Los menús cambian de nombre y de sitio con frecuencia; si no lo encuentras, busca en la ayuda oficial del servicio «entrenamiento» o «training» y «data controls» o «privacidad».

Dos detalles que casi nadie cuenta:

- **Puntuar una respuesta puede saltarse el ajuste.** OpenAI y Anthropic dicen en su ayuda que, si pulsas el pulgar arriba o abajo para valorar una respuesta, esa conversación puede usarse para entrenar aunque hayas desactivado el entrenamiento. Google dice lo mismo de los comentarios que envías. Si la conversación es personal, no la puntúes.
- **Apagarlo no borra lo anterior.** Anthropic, por ejemplo, aclara que lo que ya se haya usado en entrenamientos empezados o terminados sigue ahí. Por eso conviene hacerlo el primer día.

Para algo puntual que no quieres que quede en tu historial, la mayoría tiene además un **chat temporal** o **de incógnito**: en ChatGPT, «Temporary» al abrir un chat nuevo; en Claude, el icono del fantasma; en Gemini, «Temporary chat» junto a «New chat». Esos chats no aparecen en tu historial ni se usan para entrenar, aunque el servicio guarda una copia durante unos días por seguridad (los plazos de cada uno están en el capítulo 04).

Paso 3 (15 minutos): pide lo mismo de dos formas

Esta es la lección más útil del libro y se aprende en un cuarto de hora.

En el laboratorio de BeautyThings dimos a cinco modelos de IA de distintas empresas (Claude Haiku 5.5, Claude Sonnet 5.5, GPT-6 luna y dos versiones de DeepSeek V4.1 Flash) la misma acta ficticia de una reunión, y les pedimos la lista de tareas de dos maneras. La primera, como lo pediría casi todo el mundo: «Extrae las tareas de esta acta». La segunda, con reglas claras: solo las tareas que el acta dice de verdad, «PENDIENTE» si falta el responsable o la fecha, no asignar una tarea a alguien solo porque habló justo antes, y los desacuerdos y las excepciones aparte. Repetimos cada caso tres veces y un programa comprobó 8 criterios en cada respuesta. Fue el 04/11/2026, usando los modelos por su conexión directa, no por las apps gratuitas.

Cómo se pidió	Criterios superados (de 120)
«Extrae las tareas de esta acta»	85
Con reglas claras y qué hacer si falta un dato	120

Con la petición ingenua, ninguno de los cinco modelos recogió el desacuerdo ni la excepción del acta, en ninguna de las 15 ejecuciones. Y dos de ellos le asignaron una tarea a una persona solo porque hablaba justo antes. Con la petición con reglas, los cinco modelos acertaron todo, las tres veces. La mejora no vino de cambiar de modelo: vino de cambiar la forma de pedir.

Compruébalo tú con algo de tu vida. Abre tu asistente y escribe esto:

```
Hazme una lista de la compra para esta semana.
```

Mira la respuesta. Ahora abre un chat nuevo y escribe esto, cambiando lo que va entre corchetes:

```
Hazme una lista de la compra para esta semana.

Contexto: somos [3] en casa, comemos fuera de lunes a viernes a
mediodía, [uno no come carne] y el presupuesto es ajustado. En la nevera
ya tengo [huevos, leche y verdura para dos días].

Formato: agrupada por secciones del súper, con cantidades aproximadas,
en una sola pantalla de móvil.

No incluyas nada que ya tengo. Si necesitas un dato que no te he dado,
pregúntamelo en vez de suponerlo.
```

La diferencia la verás a la primera. Las cuatro piezas de la segunda petición (qué quieres, el contexto, el formato y qué hacer si falta algo) son las que desarrolla el capítulo 02, y la plantilla `01-encargo-completo.md` del paquete las tiene listas para rellenar.

Paso 4 (15 minutos): tu primera respuesta comprobada

Un asistente de IA responde con la misma seguridad cuando sabe algo que cuando se lo inventa. Tienes que acostumbrarte desde el primer día a separar las dos cosas, y hay una forma fácil: pedirle la fuente y la frase exacta, y darle permiso para decir que no lo sabe.

Prueba con una pregunta cuya respuesta puedas comprobar, por ejemplo sobre un trámite o un derecho que te afecte:

```
¿Cuántos días tengo para devolver una compra hecha por internet en
España sin dar explicaciones?

Dime de dónde sale (enlace a la fuente oficial), copia la frase literal
de esa fuente que lo dice, y dime si lo has comprobado ahora en la web o
lo dices de memoria. Si no puedes comprobarlo, escribe NO VERIFICADO.
```

Ahora haz tú la comprobación, que lleva dos minutos:

1. Abre el enlace que te ha dado. Si no hay enlace, el dato no está comprobado.
2. Pulsa Ctrl+F (en el móvil, «Buscar en la página» en el menú del navegador) y pega tres o cuatro palabras de la cita.
3. Mira si la frase está y si dice lo mismo que la respuesta.

Puede que todo cuadre, que la página exista pero la frase no esté, o que te conteste «NO VERIFICADO». Las tres cosas te informan. El capítulo 05 muestra, con datos del laboratorio, cuál de las tres es la peligrosa.

Paso 5 (10 minutos): lo que no vas a escribir nunca

Antes de usarlo en serio, decide qué no le vas a dar. Esta lista vale para cualquier asistente, gratuito o de pago:

- **Contraseñas, códigos de verificación y PIN.** Nunca, ni para que te ayude a recordarlos o a hacer una más segura.
- **Números completos de tarjetas, cuentas bancarias o DNI.** Si te hace falta que lea un recibo o una carta, tapa esos números antes de hacer la foto.
- **Datos de salud, tuyos o de otros, con nombre y apellidos.** Puedes preguntar por un síntoma o un medicamento sin decir quién eres.
- **Datos personales de otras personas:** nombres completos, teléfonos, direcciones, fotos de terceros. Usa «mi vecino», «un cliente», «mi hija de 9 años».
- **Documentos confidenciales del trabajo,** salvo que tu empresa lo permita expresamente.

El capítulo 04 amplía la lista, explica quién puede leer tus conversaciones, cuánto tiempo se guardan y cómo borrarlas.

Cómo compruebas que la hora ha servido

Repasa estas cinco cosas:

1. Tienes una cuenta y sabes entrar desde el ordenador y desde el móvil.
2. El ajuste de entrenamiento está desactivado (vuelve a abrir el menú y míralo).
3. Has visto la diferencia entre la petición corta y la completa con tu propia lista de la compra.
4. Has abierto un enlace que te dio el asistente y has buscado la frase dentro.
5. Tienes claro qué cinco cosas no vas a escribir nunca.

Si las cinco están, el resto del libro afina cada paso: cómo pedir (02), documentos, fotos y voz (03), privacidad (04), cómo cazar invenciones (05), usos con plantillas (06) y cuándo pagar (07).