

LIBROS CÚPULA

**CHRISTIAN
VELASCO-GALLEGO**

¿Y SI LA IA ME ARREGLA LA VIDA?

**MANUAL PRÁCTICO
PARA APROVECHAR
LA INTELIGENCIA
ARTIFICIAL
SIN VENDERLE
TU ALMA
A LOS ALGORITMOS**



LIBROS CÚPULA

A LA VENTA DESDE EL 17 DE SEPTIEMBRE DE 2025

LIBROS CÚPULA

CHRISTIAN VELASCO-GALLEGO

¿Y SI LA IA ME ARREGLA LA VIDA?

**MANUAL PRÁCTICO PARA APROVECHAR LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL
SIN VENDER TU ALMA A LOS ALGORITMOS**

¿Y si pudieras usar la inteligencia artificial para simplificar tu vida sin complicártela más?

Este libro no es para expertos. Es para personas reales, con trabajos reales, problemas reales... y ganas de que alguien –o algo– les eche una mano sin pedirles un máster a cambio.

¿Y si la IA me arregla la vida? es un manual práctico, divertido y brutalmente honesto sobre cómo aprovechar la inteligencia artificial generativa en lo que de verdad importa: organizar tu día, ahorrar tiempo, resolver tareas pesadas, ser más creativo o incluso entenderte mejor a ti mismo.

Con ejemplos reales, un método claro y mucho sentido del humor, el autor te invita a convivir con esta nueva tecnología sin miedo, sin postureo y, sobre todo, sin perder tu esencia humana. Porque no se trata de que la IA te controle. Se trata de que aprendas a usarla... para vivir mejor.

¿Qué dice la IA sobre este libro?

Cuando el propio autor pregunta a la IA sobre este libro, este es su resumen:

Este no es solo un libro, es una guía diseñada especialmente para quienes desean dar sus primeros pasos en el mundo de la inteligencia artificial generativa.

En sus páginas encontrarás:

- Ejemplos prácticos y claros que te ayudarán a comprender cómo funciona esta tecnología
- Consejos para usar herramientas generativas de manera efectiva, sin importar tu nivel de experiencia
- Claves para entender por qué es relevante hoy y cómo puede transformar tu vida personal y profesional.

Si alguna vez te has sentido abrumado o curioso sobre cómo aprovechar esta poderosa tecnología, este libro es para ti.

LIBROS CÚPULA

Una guía descarada, práctica y divertida para aprender a usar la IA generativa en tu día a día sin volverte loco... ni programador.

¿Y si la IA nos ayuda a cocinar, trabajar o entrenar? Christian Velasco-Gallego nos enseña a convivir con la IA sin miedos ni mitos y con mucho humor. Porque la inteligencia artificial no arreglará nuestra vida, pero sí puede hacerla más fácil.

Una guía definitiva para usar la IA en nuestro día a día (y no al revés).

SUMARIO

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL GENERATIVA?

GUÍA PRÁCTICA

Cómo sacar el máximo partido a la IA Generativa en tu día a día

DESPERTAR Y EJERCICIO FÍSICO

De Filoctetes a Hércules

TRABAJO

Lo que uno tiene que hacer para ganar dinero

TAREAS DEL HOGAR

Lo que casi nadie quiere hacer

FINANZAS

ALIMENTACIÓN

Quiero ser el nuevo Arguiñano

FINANZAS

A ver si alguna vez en mi vida puedo llegar a final de mes

CREATIVIDAD Y

ENTRETENIMIENTO

Mamá, quiero ser artista

VACACIONES Y OCASIONES

ESPECIALES

Tendría que haber nacido rico

EJERCICIOS PARA PENSAR

Porque ni lo bueno es tan bueno, ni lo malo es tan malo

EL NUEVO ORO

¿Por qué son tan importantes los datos?

HUMANIZACIÓN

¿Es la IA realmente inteligente y presenta cualidades humanas?

EL ESPEJO DE LA SOCIEDAD

¿Podemos deshacernos de nuestros sesgos?

FAKE NEWS

¿Realidad o ficción?

USO RESPONSABLE

¿Ángel o demonio?

COPYRIGHT

¿Quién es el autor del contenido que genera Liza?

UNA NUEVA ERA

Retos y oportunidades

AUTOCUIDADO DIGITAL

IA, ARRÉGLAME LA VIDA



INTRODUCCIÓN

«Parece que la inteligencia artificial (IA) es la nueva Taylor Swift: está hasta en la sopa. Lo más probable es que no haya día en el que alguien no te hable de ella. Y es que casi todos somos usuarios de IA, pues utilizamos herramientas como chatGPT, Google Gemini o Microsoft Copilot. Y no somos pocos... Concretamente, en estos momentos, más de 200 millones. Pero **¿estamos sacando el máximo potencial a estas herramientas? ¿Cómo podemos integrarlas en nuestra vida cotidiana para que nuestro día a día sea más llevadero?** Si alguna vez te has hecho estas preguntas u otras similares, este libro te ayudará a encontrar respuestas.

Más que tratar cuestiones técnicas, mi objetivo es enseñarte a **explotar estas herramientas para que sepas obtener de ellas el máximo potencial**. Y para ello será necesario **abordar algunos conceptos clave**, cosa que haré en esta introducción y en el siguiente capítulo.

El primer concepto, como no podía ser de otro modo, es el de la inteligencia artificial. ¿Qué es la IA? Podríamos definirla como un desarrollo nuevo capaz de hacer cualquier cosa que le pidas y que, al tener conciencia, puede llegar a acabar con la humanidad.

Sí, lo sé, es duro saber la verdad, aunque cuanto antes te des cuenta de que la inteligencia artificial es la nueva Skynet de Terminator, mejor. ¿No querías que este libro te arreglara la vida? Pues bien, primer consejo: **no te creas todo lo que te digan. Sí, tampoco lo que te diga yo**. Hay un sinfín de bulos, mitos y leyendas sobre la IA que pueden ser fáciles de creer,

Como la definición que te acabo de colar, que incluye **cuatro de los mitos más comunes** sobre este apasionante tema.

Primer mito: LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL ES ALGO NUEVO.

Siento decirte que **la inteligencia artificial es más vieja que Matusalén**. Muchos expertos coinciden en que su origen **se remonta a los años 40**, cuando se empezó a discutir sobre la posibilidad de crear un cerebro electrónico. No obstante, el concepto de inteligencia artificial nació en la famosa conferencia de Dartmouth de 1956.

Segundo mito: LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL PUEDE HACER DE TODO.

De momento esto no es cierto, y lo más probable es que en un futuro tampoco lo sea.

LIBROS CÚPULA

Tercer mito: LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL TIENE CONCIENCIA.

Dejando a un lado las cuestiones filosóficas, y hablando como ingeniero, considero que no podemos afirmar que esta tecnología tenga o vaya a tener una conciencia como la que tenemos los humanos. La inteligencia artificial responde a través de patrones obtenidos mediante algoritmos que tratan grandes volúmenes de datos. **No presenta emociones ni piensa**, puesto que no parte de un proceso interno de reflexión o autoconciencia. **Tampoco presenta experiencias subjetivas.**

Cuarto mito: LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL VA A ACABAR CON LA HUMANIDAD.

Para eso no necesitamos a la inteligencia artificial, porque ya lo hacemos nosotros mismos bastante bien. Y, si no me crees, mira a tu alrededor. Quizás podríamos plantearnos la posibilidad de que el uso de la IA pudiese acabar algún día con la humanidad, tal y como podría suceder con el uso de otras tecnologías. Aunque esto también depende de nosotros, los humanos. ¡Oh, vaya! Qué sorpresa, ¿verdad?



Muchos confunden la inteligencia artificial con la inteligencia artificial generativa, aunque no sean lo mismo. El objetivo de la inteligencia artificial es realizar cualquier tarea que podamos imaginar de la misma manera que lo haría un ser humano. La inteligencia artificial generativa (IAGen), en cambio, es algo mucho más específico, y **su propósito es generar contenidos de forma automática basándose en las instrucciones proporcionadas por el usuario.** A partir de ahora, nos referiremos a estas instrucciones como **prompts».**

LIBROS CÚPULA



El decálogo del «buen *promptista*»

1. Si queremos que Liza (nombre asignado a la Inteligencia artificial generativa, en general) genere aquello que le estamos solicitando de la forma más exacta posible **tiene que poder entendernos**. Cuando especifiques la acción que esperas que lleve a cabo, sé lo más claro posible.
2. Que no te dé miedo redactar *prompts* extensos. **Escribe todo lo que creas útil para que Liza tenga toda la información que necesita**. Recuerda priorizar la calidad antes que la cantidad.
3. Liza no es pitonisa o, al menos por ahora. En consecuencia, no esperes que te lea la mente. **Dale un contexto claro y pon límites si es necesario**.
4. Dale un capricho a tu vista y pídele a Liza que te dé respuestas bonitas en cuanto a **formato**. ¿Para qué pedir datos en formato lista cuando es mejor mostrarlos en formato tabla?
5. No intentes llegar a la cima del Everest si aún no estás listo para llegar a la esquina de tu casa. **Si la acción a realizar es compleja, divídela en tareas más simples y ve paso a paso**.
6. Repetir forma parte del plan. Las cosas casi nunca salen a la primera, así que **refina el *prompt* hasta obtener la respuesta deseada**. Si lo has refinado mil veces y la cosa no sale, tampoco te tortures. En casos así, quizás es mejor reflexionar objetivamente si la acción que has propuesto es realista.
7. Liza siempre te dará una respuesta, incluso aunque no tenga ni idea. **Revisa la respuesta antes de emplearla**, todos sabemos cómo funciona el juego del teléfono escacharrado.
8. Liza tiene memoria, ¡aprovéchala! Pero ten en cuenta que también puede ser un hándicap. **Piensa dos veces antes de incluir información personal y/o confidencial en los *prompts***. Es posible que en el futuro airee tus trapos sucios y no haya vuelta atrás.
9. ¿Necesitas a Liza para todo? **Valora la utilidad de su uso antes de emplearla y, siempre, siempre, siempre, úsala de forma responsable**.
10. **¡Experimenta!** ¿Qué es lo peor que te puede pasar, qué te dé la respuesta equivocada?

ALGUNAS COSAS EN LAS QUE LA IA NOS PUEDE AYUDAR EN EL TRABAJO

Ejercicios prácticos

1. Para los que no han encontrado un traductor que les guste: pídele a Liza que te **traduzca un texto y lo mejore**.
2. Para los que tienen que buscar trabajo: pídele a Liza que te ayude a **generar el CV** y la carta de presentación.
3. Para los que trabajan y tienen que prepararse una **entrevista**: pídele a Liza que simule una.
4. Para los que trabajan en **recursos humanos**: pídele a Liza que te dé preguntas creativas que te permitan descubrir aspectos interesantes de tus candidatos.
5. Para los que trabajan en *marketing*: pídele a Liza que te cree **una estrategia de SEO**.
6. Para los que trabajan en educación: pídele a Liza que genere un **juego para evaluar los conceptos impartidos**.
7. Para los que trabajan en servicios religiosos: pídele a Liza que te genere **un sermón** de los buenos (esto también puede aplicar para los que trabajan en ventas).
8. Para los políticos: pídele a Liza cómo tener en cuenta la voluntad del ciudadano en la toma de decisiones.
9. Para los gestores de proyecto: pídele a Liza que te haga un **análisis de riesgos o la planificación de un proyecto**.
10. Para cualquiera que trabaje: pídele a Liza **estrategias** que uno pueda utilizar **para que le suban el salario**.

CREATIVIDAD Y ENTRETENIMIENTO: MÁMÁ, QUIERO SER ARTISTA

1. ¿No te acaba de convencer una imagen que ha generado? Pídele a Liza que la edite.
2. ¿Cansado de escuchar siempre lo mismo? Pídele a Liza que te genere música «nueva».
3. ¿Eres emprendedor? Pídele a Liza que te ayude a conceptualizar un nuevo producto.
4. ¿Qué ya tienes el producto y únicamente necesitas venderlo? Pídele a Liza que te ayude a desarrollar un anuncio publicitario.
5. ¿Todavía no tienes el logo de tu marca? Pídele a Liza que te ayude a crear tu logo.
6. ¿Eres *influencer* y no se te ocurre material para redes sociales? Pídele a Liza que sea tu asistente.
7. ¿Tienes una idea, pero no sabes por dónde empezar? Pídele a Liza que te ayude a realizar un *brain storming*.
8. ¿Cansado de jugar siempre a lo mismo? Pídele a Liza que te ayude a crear un juego nuevo.
9. ¿Qué lo tuyo es la moda? Pídele a Liza qué modelitos es capaz de conceptualizar.
10. ¿Quieres sorprender a tus amigos? Pídele a Liza que te ayude a crear un regalo personalizado para ellos.

COMO LA IA NOS PUEDE AYUDAR EN LAS TAREAS DEL HOGAR

Ejercicios prácticos

1. **Para los que quieren un cambio:** envía a Liza una foto de la habitación que deseas cambiar y dile que te haga de diseñadora de interiores en base a tus gustos.
2. **Para los espirituales:** envía a Liza una foto de la habitación que te da malas vibras y pídele que te la organice siguiendo el *feng shui*.
3. **Para los que se quieren reinventar:** envía a Liza un mueble que ya no te gusta para que te dé ideas de cómo convertirlo en uno que te encante.
4. **Para los que no saben de limpieza:** envía a Liza una foto de los productos de limpieza que tienes a fin de identificar cuál es el más adecuado para limpiar una superficie en concreto.
5. **Para los que no saben comer:** envía a Liza una foto de la mancha para que te indique cómo limpiarla.
6. **Para los que tienen un termostato inteligente o similar** pero no entienden mucho de tecnología: envía a Liza una foto del equipo para que te ayude hacerlo funcionar.
7. **Para los que son unos manazas:** envía a Liza una foto de lo que has roto a ver si tiene arreglo.
8. **Para los que se piensan que viven en *Downton Abbey*:** envía a Liza una foto de los utensilios y platos que quieres usar para que puedas organizar la mesa como los burgueses.
9. **Para los que se preocupan por la seguridad:** envíale a Liza una foto de las áreas de la casa que piensas que pueden ser inseguras para tu hijo o mascotas y pídele consejo para mejorarlas.
10. **Para los desorganizados:** envía a Liza una foto de tu casa para que sepa lo desastre que eres.



IDENTIDAD Y AUTOCUIDADO DIGITAL

La identidad digital es el **conjunto de información sobre una persona, empresa u organización, que está disponible en internet**. Esto incluye cualquier rastro que se deja al interactuar en línea como, por ejemplo, nombres de usuario, fotos, publicaciones, historial de navegación.

Con esta definición, me surgen más y más preguntas. **¿Somos conscientes de toda la información acerca de nosotros que está disponible en internet? ¿Somos conscientes del impacto que puede tener en un futuro un comentario desafortunado que haga hoy en una red social? ¿Somos conscientes del uso que hacen terceros con nuestra información?** Sí, diría que ganar conciencia es la clave. Porque identificar aquello que hacemos en internet y actuar en consecuencia es cuidarnos a nosotros mismos.



El decálogo del «buen autocuidador digital»

1. Revisar las políticas de privacidad y uso de datos.

Sí, lo que nadie hace. En anteriores capítulos hemos visto la recopilación de datos que hace Liza y qué uso hace de estos. ¿No crees que merece la pena dedicar cinco minutos a algo tan importante como esto? Por favor, dejemos de normalizar el aceptar todo sin cuestionarnos lo que aceptamos.

2. No compartir información personal sensible.

Algo simple, pero que es muy difícil de hacer. Porque cuando una tecnología es tan resolutiva y se ha ganado nuestra confianza, no nos cuestionamos la información que facilitamos. Por ello, antes de escribir nada, siempre hazte las siguientes preguntas: ¿realmente necesito decir esto? ¿qué uso se puede hacer de esta información? ¿cómo me puede repercutir?

3. Evita subir imágenes sensibles.

Sí, de las imágenes también se puede obtener información personal sensible.

4. No compartas información de terceros.

Una de las leyes más fundamentales de la vida: nunca hagas lo que no te gusta que te hagan. ¿Te gustaría que alguien utilizara información tuya en su interacción con Liza y que estos datos fueran después utilizar para entrenar diferentes sistemas? Pues eso.

5. Ser consciente de que Liza es simplemente una tecnología.

Ya hemos visto que humanizar este tipo de sistemas puede hacer que lleguemos a identificarlos como un «ser empático», con lo que acabemos compartiendo todo tipo de información con ellos.

6. No reveles rutinas o patrones de comportamiento.

Piensa que cuanto más información sobre nosotros proporcionemos más predecibles seremos y, con ello, más vulnerables. Esto no significa que no puedas revelar nada.

Simplemente te recomiendo que te hagas la siguiente cuestión antes de indicar alguna rutina o patrón que pueda predecir tu comportamiento: ¿qué impacto puede tener facilitar esta información?

7. Cuidado con el Gran Hermano.

Sí, las conversaciones que mantienes con Liza no son del todo privadas. Estas pueden ser revisadas por humanos en ciertos casos.

8. No dependas de herramientas como Liza.

Liza nos puede ser muy útil, pero, de nuevo, su dependencia hacia ella nos puede hacer vulnerables. Debes ser consciente de que, como con cualquier tecnología, hay que utilizarla con sentido común. De hecho, tener sentido común es una de las cosas que nos diferencia de las máquinas.

9. Limita los permisos de Liza.

Por ejemplo, no hace falta que des acceso a Liza a todas las imágenes y contactos si no es necesario. Configúrala para que únicamente pueda acceder a la información esencial.

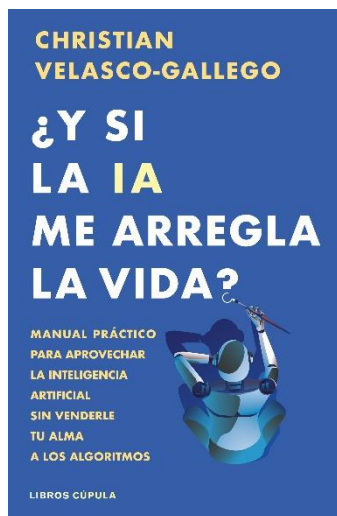
10. Protege tu identidad digital.

Los nueve puntos anteriores son principalmente para esto, es decir, para proteger tu huella digital. Para ello, primero es necesario que seas consciente de ella. Identifica la información que hay disponible sobre ti y hazte las siguientes preguntas: ¿esto es lo que quiero que se sepa de mí?, ¿toda esta información me representa? Si la respuesta es no, establece mecanismos de eliminación de información.

LIBROS CÚPULA

SOBRE EL AUTOR. CHRISTIAN VELASCO-GALLEGO

Christian Velasco-Gallego (Reus, 8 de abril de 1996) es graduado en ingeniería en sistemas y tecnología naval por la Universitat Politècnica de Catalunya, graduado en informática por la Universitat Oberta de Catalunya y doctor en arquitectura naval e ingeniería marina y oceánica por la University of Strathclyde (Glasgow, Escocia). Actualmente es personal docente investigador en Universidad Nebrija, donde es profesor de inteligencia artificial e investigador del centro ARIES. *¿Y si la IA me arregla la vida?* es su primer libro de divulgación.



¿Y SI LA IA ME ARREGLA LA VIDA?

Manual práctico para aprovechar la inteligencia artificial sin venderle tu alma a los algoritmos

Christian Velasco-Gallego

Libros Cúpula. 2025

15 x 23 cm. / 224 pp. /

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 18.95€

A la venta desde el 17 de septiembre de 2025

Para más información a prensa y entrevistas con el autor:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722 // lescudero@planeta.es