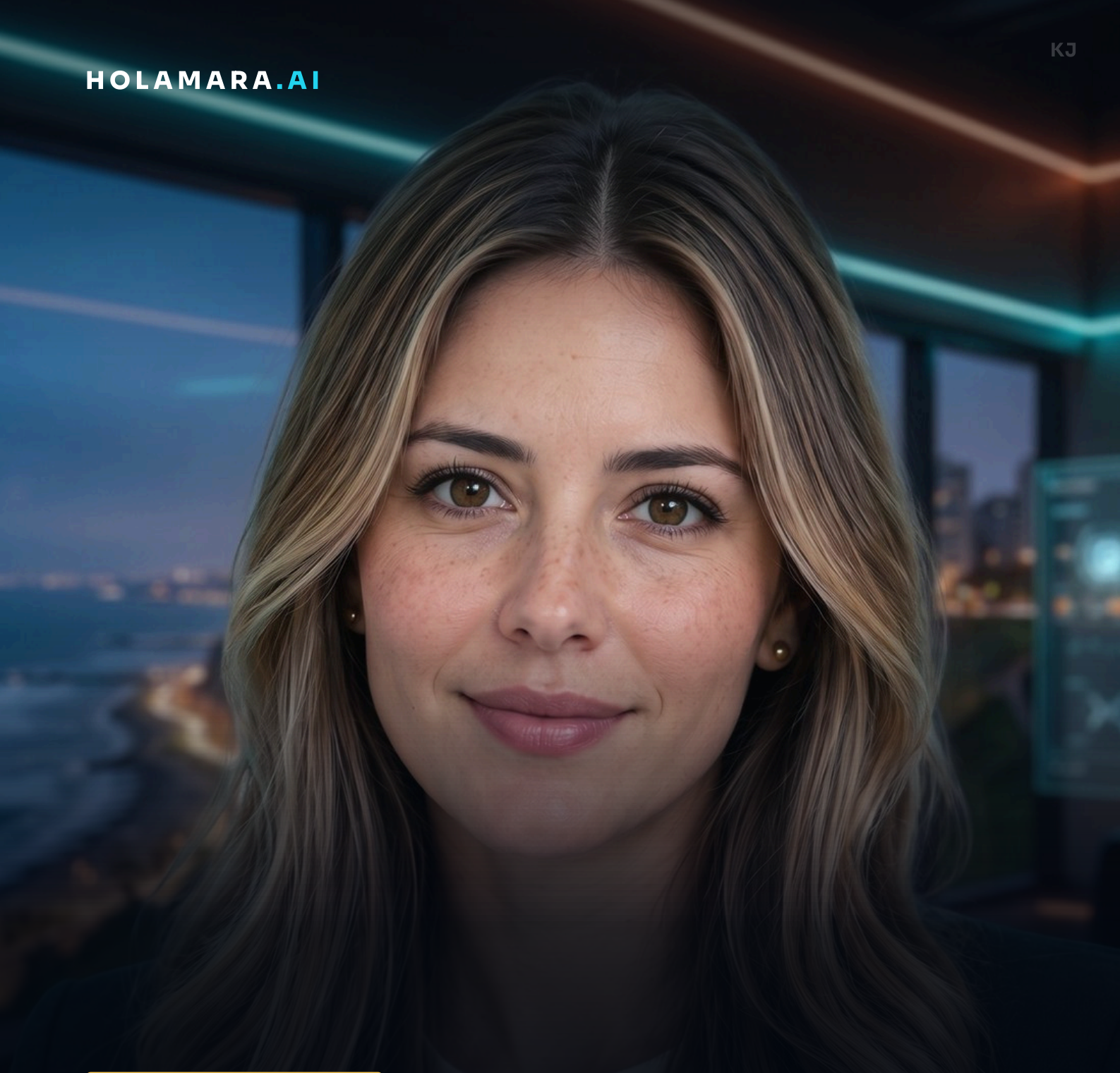
HOLAMARA.AI

KJ



GUÍA GRATUITA · 2026

Los prompts de Mara

15 prompts de IA para trabajar, estudiar y crear mejor desde hoy

Trabajo | Estudio | Negocio en Perú | Redes | Tendencias

Por Mara · @holamara.ai

BIENVENIDA

Hola, soy Mara.

Cada semana te explico la inteligencia artificial en español, sin tecnicismos y con ejemplos de aquí. Esta guía reúne 15 prompts que puedes copiar, pegar y usar hoy mismo.



Un **prompt** es simplemente la instrucción que le das a una IA. La diferencia entre una respuesta mediocre y una excelente casi siempre está en cómo la pides: quién quieres que sea la IA, qué necesitas, con qué contexto y en qué formato.

No necesitas pagar para empezar: todos estos prompts funcionan en las versiones gratuitas de las herramientas más conocidas, aunque algunas funciones (como subir archivos, crear imágenes o generar video) pueden tener límites según tu plan y tu país.

1

Copia

Selecciona el texto del recuadro de cada prompt.

2

Personaliza

Reemplaza todo lo que está entre `[corchetes]` con tus datos.

3

Conversa

Si la respuesta no te convence, pide cambios: “más corto”, “más formal”, “otro ejemplo”.

DÓNDE USARLOS

ChatGPT · Gemini · Claude · Microsoft Copilot · NotebookLM

> Una regla de oro: la IA puede equivocarse. Verifica datos, cifras y nombres antes de usarlos, y no compartas información confidencial ni datos personales de otras personas.

01 Trabajo y oficina

CHATGPT · GEMINI · CLAUDE · MICROSOFT COPILOT

Menos tiempo en correos y documentos, más tiempo para decidir.

01 El correo que sí se entiende

Qué hace: Convierte un borrador desordenado en un correo profesional, claro y cordial, listo para enviar.

PROMPT · COPIA Y PEGA

```
Actúa como un asistente ejecutivo con excelente redacción en español. Reescribe el siguiente borrador como un correo profesional para [destinatario: jefe / cliente / proveedor]. Objetivo del correo: [qué necesito lograr]. Tono: cordial y directo. Máximo 150 palabras. Incluye un asunto claro y termina con un siguiente paso concreto.

Borrador: [pega aquí tu texto]
```

TIP DE MARA Pide tres versiones de asunto y elige la más clara. Revisa siempre nombres, cifras y fechas antes de enviar.

02 De la reunión a la acción

Qué hace: Transforma tus notas sueltas o la transcripción de una reunión en acuerdos, responsables y fechas.

PROMPT · COPIA Y PEGA

```
A partir de estas notas de reunión, genera: 1) un resumen de 5 líneas, 2) una tabla con las columnas Acuerdo | Responsable | Fecha límite, 3) los temas que quedaron pendientes, y 4) un correo breve de seguimiento para el equipo. Si falta un responsable o una fecha, márcalo como "POR DEFINIR" en lugar de inventarlo.

Notas: [pega aquí tus notas]
```

TIP DE MARA La instrucción de no inventar datos es clave: le da permiso a la IA para decir “no lo sé”.

03 Resumen ejecutivo en un minuto

Qué hace: Resume un informe, contrato o documento largo en lo esencial para tomar una decisión.

PROMPT · COPIA Y PEGA

```
Eres un analista senior. Lee el documento adjunto y entrégame un resumen ejecutivo con: la idea principal en una frase, los 5 puntos más importantes, los riesgos o puntos de atención, y las 3 preguntas que debería hacer antes de tomar una decisión. Usa lenguaje simple y cita la sección del documento de donde sale cada punto.
```

TIP DE MARA Sube el archivo (PDF o Word) en ChatGPT, Gemini o Claude. Pedir que cite la sección te ayuda a verificar rápido.

02

CHATGPT · GEMINI · CLAUDE · NOTEBOOKLM

Estudio

Aprende más rápido, con la IA como tutora paciente.

04 Explícamelo como a un buen alumno

Qué hace: Entiende cualquier tema difícil paso a paso, con ejemplos cercanos y preguntas para comprobar que lo captaste.

PROMPT · COPIA Y PEGA

```
Actúa como un profesor paciente. Explícame [tema] como si tuviera [nivel: secundaria / universidad / cero conocimientos]. Usa un ejemplo de la vida diaria en Lima, divide la explicación en pasos cortos y, al final, hazme 3 preguntas para comprobar si entendí. No me des las respuestas hasta que yo responda.
```

TIP DE MARA Responde sus preguntas en el mismo chat: la IA corrige tus errores y ajusta la explicación a tu nivel.

05 Mi plan de estudio semanal

Qué hace: Organiza tus horas disponibles en un plan realista antes de un examen o un curso.

PROMPT · COPIA Y PEGA

```
Tengo un examen de [curso] el [fecha]. Los temas son: [lista de temas]. Puedo estudiar [X] horas los días de semana y [Y] horas el fin de semana. Crea un plan de estudio día por día en una tabla, con repasos espaciados, descansos y un simulacro final. Prioriza los temas en los que tengo más dificultad: [temas difíciles].
```

TIP DE MARA Pídele que lo exporte como lista para tu calendario o como tabla que puedas copiar a Excel o Google Sheets.

06 Simulacro de examen

Qué hace: Genera preguntas de práctica a partir de tus propios apuntes y recibe retroalimentación.

PROMPT · COPIA Y PEGA

```
Con base en los apuntes que te comparto, crea un simulacro de 10 preguntas: 6 de opción múltiple, 3 de respuesta corta y 1 caso práctico. Hazme una pregunta a la vez, espera mi respuesta, corrígela explicando por qué es correcta o incorrecta y, al final, dame mi puntaje y los temas que debo reforzar.

Apuntes: [pega aquí o adjunta tus apuntes]
```

TIP DE MARA Con NotebookLM de Google puedes subir tus propios documentos y estudiar solo a partir de esas fuentes.

03 Negocio y emprendimiento en Perú

CHATGPT · GEMINI · CLAUDE

Ideas, textos y atención al cliente para tu emprendimiento.

07 Descripción que vende por WhatsApp

Qué hace: Crea textos cortos y atractivos para tu catálogo de WhatsApp Business, Instagram o Marketplace.

PROMPT · COPIA Y PEGA

```
Eres un redactor publicitario experto en pequeños negocios en Perú. Escribe 3 descripciones para mi producto: [producto], dirigido a [cliente ideal] en [ciudad/distrito]. Precio: S/ [precio]. Beneficios principales: [beneficios]. Cada descripción debe tener un titular llamativo, máximo 60 palabras, un emoji como máximo y un llamado a la acción para escribir por WhatsApp.
```

TIP DE MARA Da detalles reales (materiales, tiempos de entrega, zonas de reparto). Sin datos concretos, la IA escribe textos genéricos.

08 Respuestas rápidas para tus clientes

Qué hace: Prepara respuestas amables y consistentes para las preguntas que más te hacen.

PROMPT · COPIA Y PEGA

```
Tengo un negocio de [rubro]. Estas son las preguntas que más me hacen mis clientes: [lista de preguntas]. Mis datos: horario [horario], formas de pago [por ejemplo: Yape, Plin, transferencia, efectivo], delivery [zonas y costo]. Redacta una respuesta breve, cordial y profesional para cada pregunta, lista para guardarla como respuesta rápida en WhatsApp Business.
```

TIP DE MARA Si una respuesta depende de una política tuya (cambios, devoluciones), escríbela tú primero y pide a la IA solo que la mejore.

09 Valida tu idea antes de invertir

Qué hace: Analiza una idea de negocio con preguntas duras, sin gastar todavía un sol.

PROMPT · COPIA Y PEGA

```
Quiero emprender con esta idea: [describe tu idea] en [ciudad]. Actúa como un mentor de negocios exigente. Hazme un análisis FODA, dime los 5 supuestos más riesgosos de mi idea, propón 3 experimentos baratos para validarla en dos semanas y haz una lista de los trámites y permisos que debería investigar. No inventes cifras de mercado: si necesitas un dato, dime dónde podría buscarlo.
```

TIP DE MARA Confirma siempre los trámites en fuentes oficiales como SUNAT, SUNARP o tu municipalidad. La IA orienta, no reemplaza a un contador.

04 Contenido y redes

CHATGPT · GEMINI · CLAUDE

De la hoja en blanco a un calendario de publicaciones.

10 10 ideas de Reels con gancho

Qué hace: Genera ideas de videos cortos pensadas para detener el scroll en los primeros segundos.

PROMPT · COPIA Y PEGA

```
Eres estratega de contenido para Instagram y TikTok. Mi cuenta trata sobre [tema] y mi público es [público]. Dame 10 ideas de Reels. Para cada una incluye: el gancho de los primeros 3 segundos (una pregunta o una sorpresa), el formato (tutorial, antes/después, lista, historia) y la idea principal en una frase. Evita ideas genéricas y clichés.
```

TIP DE MARA Pide luego “desarrolla la idea 4” y obtendrás el guion completo en el mismo chat.

11 Guion de 30 segundos

Qué hace: Convierte una idea en un guion corto con tiempos, texto en pantalla y llamado a la acción.

PROMPT · COPIA Y PEGA

```
Escribe un guion para un video vertical de 30 segundos sobre [tema]. Divídelo en escenas con tiempo aproximado, lo que digo en voz alta, el texto que aparece en pantalla y lo que se ve (toma o recurso). Empieza con un gancho fuerte, entrega un solo consejo útil y termina pidiendo que guarden el video. Tono: cercano y profesional, sin jerga.
```

TIP DE MARA Lee el guion en voz alta con cronómetro: si pasa de 30 segundos, pide a la IA que lo recorte un 20 %.

12 Un texto, cinco publicaciones

Qué hace: Reutiliza un artículo, video o idea larga en varias piezas para distintas redes.

PROMPT · COPIA Y PEGA

```
A partir del siguiente contenido, crea: 1) un caption para Instagram con un gancho en la primera línea y 5 hashtags relevantes, 2) un post para LinkedIn de máximo 120 palabras, 3) un carrusel de 6 diapositivas con título y texto corto por diapositiva, 4) un mensaje para mi canal de WhatsApp y 5) tres ideas de historias. Mantén mi tono: [describe tu tono].

Contenido: [pega aquí tu texto o transcripción]
```

TIP DE MARA Guarda tu descripción de tono en un documento y pégala siempre: tus textos sonarán consistentes.

05 Tendencias virales

GEMINI · CHATGPT

Los prompts que están llenando los feeds, con un toque limeño.

13 La tendencia del “microondas”: tu figura 3D girando en un ascensor

Qué hace: Subes una foto tuya y la IA genera un video donde apareces como una figura 3D congelada que da un giro completo dentro de un ascensor, hasta que suena un “¡ding!”, como un microondas. Google compartió este prompt en inglés para usarlo con Gemini.

HERRAMIENTA: GEMINI (GENERACIÓN DE VIDEO)



Ejemplo ilustrativo creado con IA: Mara en un ascensor de vidrio frente a la Costa Verde.

PROMPT · COPIA Y PEGA

```
Isolate [subject] in a bright, modern glass elevator in Miraflores, Lima. Render the subject as a photorealistic, frozen 3D photogrammetry scan, perfectly preserving their exact face, body, clothes, and pose as a single rigid, fused mesh. Static locked camera, static background. ZERO skeletal movement. Animate ONLY Y-axis rotation: complete one full 360° spin over exactly 7.5s at a constant velocity (must look like rotating a 3D model, not a living person). Stop instantly at 360°, play a "microwave DING," and hold perfectly still for the final 1.5s. Vertical 9:16.
```

TIP DE MARA El toque limeño de Mara: en el original dice “Indian elevator”; aquí ya lo cambiamos por “glass elevator in Miraflores, Lima”. La generación de video en Gemini depende de tu país y de tu plan. Úsalo solo con fotos tuyas o con permiso.

1. Abre Gemini y elige la herramienta de video (si está disponible en tu cuenta).

2. Sube una foto tuya de cuerpo entero, con buena luz.

3. Pega el prompt, reemplaza [subject] por “the person in the photo” y genera.

POR QUÉ FUNCIONA ESTE PROMPT

“Frozen 3D scan”
Le pide a la IA que te trate como un modelo 3D, no como una persona que se mueve.

“Static locked camera”
Cámara y fondo fijos: solo gira la figura.

“ZERO skeletal movement”
Evita que los brazos o la cara cambien durante el giro.

“360° over 7.5s”
Un solo giro, a velocidad constante, y luego el “¡ding!”.

05 Tu imagen, versión IA

TENDENCIAS VIRALES · CONTINUACIÓN

14 Tu figura coleccionable de escritorio

Qué hace: Convierte tu foto en una figura de colección con su caja, al estilo de la tendencia viral de figuras creadas con Gemini.

PROMPT · COPIA Y PEGA

```
Using the attached photo, create a 1/7 scale commercialized figurine of the person, in a realistic style and a real environment. The figurine is placed on a computer desk in a modern office in Lima, with a round transparent acrylic base. Next to it, a collector's box with printed artwork of the same figurine and the text "HOLA LIMA". Keep the face, hairstyle and clothes faithful to the photo. Soft natural light, photorealistic.
```

TIP DE MARA Cambia “HOLA LIMA” por tu nombre o tu marca. Funciona con la edición de imágenes de Gemini o ChatGPT. Si el rostro cambia, pide: “mantén exactamente mi rostro”.

15 Postal editorial en Barranco

Qué hace: Crea un retrato tipo sesión de fotos profesional con un escenario limeño, a partir de tu propia foto.

PROMPT · COPIA Y PEGA

```
Using my attached photo, create a professional editorial portrait of me standing near the Puente de los Suspiros in Barranco, Lima, at golden hour. Keep my face, features and hairstyle exactly the same. Outfit: [describe tu ropa]. Shallow depth of field, 85mm lens look, warm natural light, magazine-quality color grading. Vertical 4:5.
```

TIP DE MARA Puedes cambiar el lugar: Parque del Amor en Miraflores, el Centro Histórico o la Costa Verde. Recuerda que el resultado es una imagen creada con IA: no la presentes como una foto real.

BONUS · LA FÓRMULA DE MARA

Crea tus propios prompts en 4 pasos

ROL
Quién quieres que sea la IA: “Actúa como un profesor paciente”.

TAREA
Qué necesitas exactamente: “Resume”, “reescribe”, “crea 10 ideas”.

CONTEXTO
Para quién es, con qué datos y con qué objetivo.

FORMATO
Cómo lo quieres: tabla, lista, máximo 100 palabras, tono formal.

Usa las tendencias con responsabilidad. Trabaja solo con fotos tuyas o con permiso de la persona, no crees imágenes que puedan engañar o dañar a alguien y aclara cuando una imagen fue creada con IA.



¿TE SIRVIÓ?

Esto recién empieza.

Cada semana comparto nuevos prompts, herramientas y tendencias de IA explicadas en español, para que las uses en tu trabajo, tus estudios o tu negocio.

SÍGUEME EN INSTAGRAM

@holamara.ai

VISITA

holamara.ai

Si esta guía te fue útil, compártela con alguien que la necesite y cuéntame en los comentarios cuál prompt probaste primero.

HOLAMARA.AI

Mara es una presentadora ficticia creada con IA.

ChatGPT, Gemini, Claude, Microsoft Copilot y NotebookLM son marcas de sus respectivos propietarios. Esta guía no está afiliada a ninguna de esas empresas. Las funciones y la disponibilidad de cada herramienta pueden variar según tu país y tu plan.