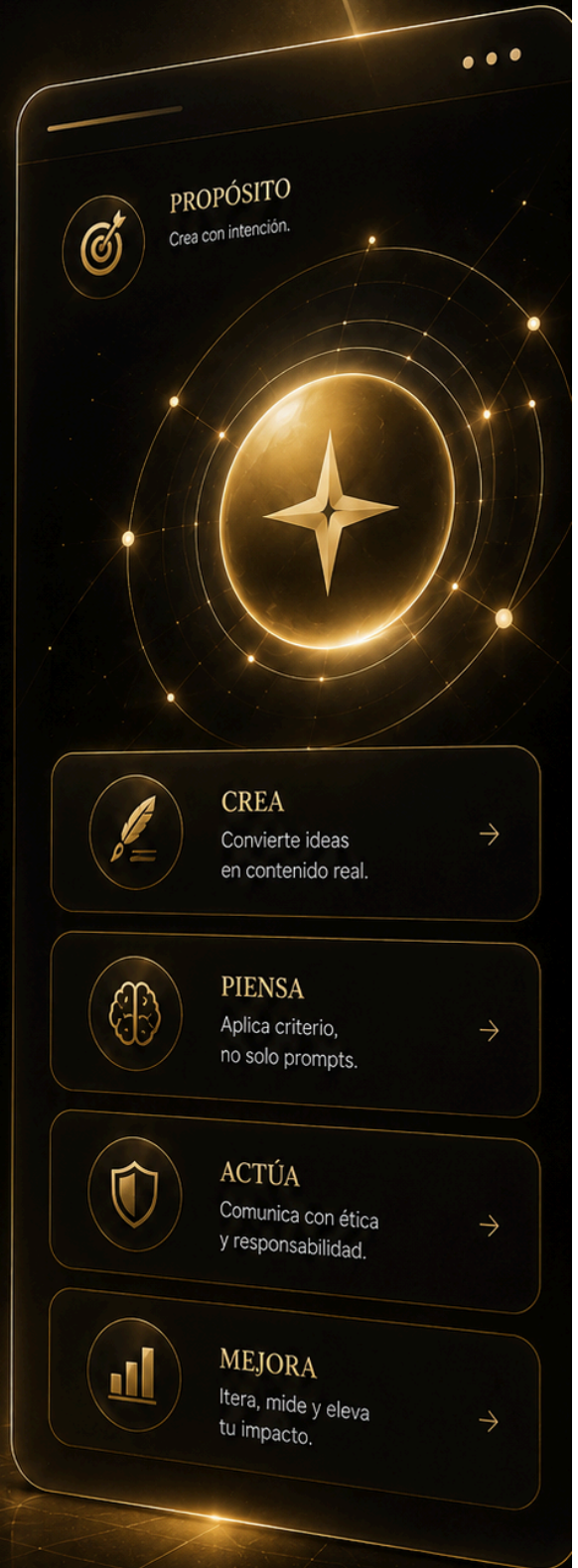


IA CON ALMA

CUADERNO DEL ALUMNO

Workbook práctico para crear
contenido con IA sin perder voz,
criterio ni ética.

Lucas Saa



IA CON ALMA

Cuaderno de trabajo del alumno

MÓDULO 0 — Bienvenida y desmitificación de la IA

Mi nombre: _____

Mi especialidad: _____

Fecha de inicio: _____

Este cuaderno es tuyo.

Está diseñado para acompañar los vídeos del módulo. No tienes que leerlo todo de una vez ni rellenarlo en orden. Cada sección corresponde a una lección.

Escribe lo que se te ocurra, aunque sean preguntas sin respuesta, dudas o resistencias. Todo eso es parte del proceso.



Lección 1 — ¿Qué es la IA realmente?

Después de ver la lección, responde estas preguntas con honestidad. No hay respuestas correctas.

Reflexión 1.1

¿Cómo describirías la IA con tus propias palabras, a una persona de tu comunidad que nunca ha oído hablar de ella?

Reflexión 1.2

¿Hay algo en la analogía de la persona "muy leída que nunca ha vivido nada" que te resuene con tu práctica? ¿Qué?

Reflexión 1.3 — Las tres herramientas

Después de ver la comparación entre ChatGPT, Claude y Gemini, ¿cuál crees que podría ser más útil para ti en este momento? ¿Por qué?

Para recordar

La IA predice palabras, no piensa ni siente.

Sabe mucho sobre el mundo. No ha experimentado nada en él.

Ninguna herramienta es una autoridad. Tu criterio siempre manda.

Lección 2 — Tus miedos son válidos

Este es el espacio más importante del módulo. Tómate el tiempo que necesites.

Reflexión 2.1 — Tu miedo más grande

¿Cuál es tu mayor reserva o miedo sobre usar IA en tu práctica? Escríbelo sin filtros.

Reflexión 2.2 — El giro

Ahora mira lo que escribiste arriba. ¿Qué pregunta de criterio profesional está escondida en ese miedo?

Ejemplo: Miedo → "Voy a perder mi autenticidad" / Criterio → "¿Cómo reviso que esto suena como yo antes de publicarlo?"

Mi miedo dice: _____

Mi criterio pregunta: _____

Reflexión 2.3 — Los cuatro miedos comunes

Para cada uno de los miedos del video, escribe si lo sientes tuyo y en qué grado (del 1 al 5).

Miedo	¿Lo sientes?	Intensidad (1-5)
"Voy a perder mi autenticidad"	Sí / No	___ / 5
"No soy buena con la tecnología"	Sí / No	___ / 5
"La IA puede dar información errónea"	Sí / No	___ / 5
"No sé si es ético en mi práctica"	Sí / No	___ / 5

Lecciones 3 y 4 — Límites y tu papel

Reflexión 3.1 — Lo que no puede hacer jamás

De la lista de límites reales de la IA, ¿cuál te parece más importante para tu práctica específica?
¿Por qué?

Reflexión 3.2 — Lo que sí puede hacer

¿Cuáles de las tareas que la IA sí puede hacer serían más útiles para ti ahora mismo? Marca las que apliquen:

- Estructurar talleres o cursos
- Generar primeros borradores de textos
- Sugerir maneras de explicar conceptos
- Investigar información de base
- Crear variaciones para diferentes plataformas
- Superar el bloqueo del folio en blanco
- Redactar correos y descripciones de servicios

Reflexión 4.1 — Los tres filtros

Piensa en un contenido que hayas publicado recientemente (una publicación, un email, un texto para tu web). Si lo hubieras pasado por los tres filtros, ¿habría cambiado algo?

Filtro de verdad: _____

Filtro de voz: _____

Filtro ético: _____

La regla de oro

La IA propone. Tú decides.

Nunca publiques directamente algo que generó la IA sin leerlo, contrastarlo y hacerlo tuyo.

El Pacto Ético Personal

Tómate el tiempo que necesites para leer cada compromiso. No es un contrato. Es una brújula.

Como profesional del bienestar que usa IA en su práctica, me comprometo a:

- Revisar siempre el contenido generado por IA antes de compartirlo, adaptándolo a mi voz y verificando su veracidad.
- No usar la IA para generar diagnósticos, lecturas o intervenciones terapéuticas que presentaré como propias sin el debido proceso profesional.
- Proteger la privacidad de mis clientes: nunca introduciré datos personales o casos en herramientas de IA públicas.
- Ser transparente con mi comunidad sobre mi uso de IA cuando sea relevante o cuando me lo pregunten.
- Respetar los derechos de otras personas: no usaré la IA para reproducir contenidos protegidos ni apropiarme de tradiciones sin permiso.
- Mantener mi criterio profesional activo: la IA es una herramienta, no una autoridad. Mi formación y ética siempre tienen la última palabra.
- Seguir aprendiendo y actualizando mi práctica con la IA a medida que la tecnología y las normas éticas evolucionan.

Mi nombre: _____

Mi especialidad: _____

Fecha: _____

Un miedo que traigo a este curso:

Una esperanza que traigo a este curso:



El experimento del espejo

Duración: 30-40 minutos · Lo que necesitas: acceso a ChatGPT, Claude o Gemini

1

Escribe este prompt en la herramienta que uses

"Soy [tu especialidad] con [X] años de experiencia. Escríbeme una introducción de 3 párrafos sobre [un tema central de tu práctica] que pueda usar en mi web o en un folleto."

Sustituye los corchetes con tu información real. Por ejemplo:

"Soy instructora de yoga con 8 años de experiencia. Escríbeme una introducción de 3 párrafos sobre el yoga restaurativo para adultos mayores."

2

Lee el resultado con estos ojos críticos:

1. ¿Qué información es correcta y útil?
2. ¿Hay errores, imprecisiones o cosas que faltan?
3. ¿Suenan como tú? ¿Usarías estas palabras?
4. ¿Cuánto tiempo te habría llevado escribir esto desde cero?

3

Escribe este segundo prompt:

"Ahora dime: ¿qué aspectos de [tu especialidad] no puedes comprender realmente por no tener cuerpo ni experiencia vivida?"

4

Tu reflexión final — completa esta frase (al menos 5 veces):

"Después de este experimento, entiendo que la IA puede ayudarme a... pero nunca podrá..."



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Para compartir en el foro del módulo:

Una cosa que te sorprendió (buena o mala) del resultado de la actividad

Una frase de tu reflexión del paso 4

No hay respuestas correctas. Solo experiencias honestas.




PLANTILLAS DE PROMPTS

Plantillas de prompts listos para usar

Estos prompts están diseñados para profesionales del bienestar. Copia el que necesites, sustituye los corchetes con tu información y pégalo en ChatGPT, Claude o Gemini.

Recuerda siempre revisar el resultado con los tres filtros antes de publicar.

Para instructores de yoga y movimiento

Descripción de clase o sesión

Soy [instructora/instructor] de [tipo de yoga] con [X] años de experiencia. Escríbeme una descripción de [60/100/150] palabras para una clase de [nombre de la clase] dirigida a [perfil del alumno]. El tono debe ser [cálido / motivador / contemplativo]. La clase dura [X] minutos y su enfoque principal es [foco de la clase].

Secuencia de posturas (para estructurar)

Estoy preparando una clase de yoga de [X] minutos para [nivel principiante/intermedio/avanzado] con foco en [apertura de caderas / equilibrio / fuerza de core / etc.]. Ayúdame a estructurar la secuencia en bloques: calentamiento, bloque central, enfriamiento y savasana. No necesito instrucciones detalladas de cada postura, solo la estructura y el nombre de las asanas en cada bloque.

Para coaches y mentores

Email de bienvenida a un nuevo cliente

Soy coach de [tipo de coaching] y acabo de comenzar a trabajar con un nuevo cliente. Escríbeme un email de bienvenida que transmita [calidez / profesionalismo / entusiasmo]. El email debe mencionar que estoy emocionada/emocionado de acompañarle en este proceso, recordarle brevemente cómo funciona nuestro trabajo juntos [breve descripción de tu metodología], y cerrar con una pregunta o invitación a la reflexión antes de nuestra primera sesión. Extensión: [150-200] palabras.

Contenido para redes sobre un concepto de tu práctica

Soy coach especializada/especializado en [tu nicho]. Quiero publicar en [Instagram / LinkedIn / Facebook] sobre el concepto de [nombre del concepto]. El público al que me dirijo es [descripción de tu comunidad]. Escríbeme [3 versiones / 1 versión] del post en un tono [cercano y humano / profesional / inspiracional]. Cada versión de máximo [X] palabras. Añade al final sugerencia de hashtags relevantes en español.



Para astrólogos y lectores

Descripción de un servicio de lectura

Soy astrólogo/astróloga con [X] años de práctica. Escríbeme una descripción de [80-120] palabras para mi servicio de [tipo de lectura: carta natal / tránsitos / sinastría / etc.]. La descripción debe explicar qué incluye la lectura, qué tipo de preguntas o temas puede abordar, y qué puede esperar la persona después de la sesión. Tono: [accesible y no intimidante / profundo y espiritual / práctico y orientado a la acción]. Evita el lenguaje excesivamente técnico que pueda alejar a personas que no conocen la astrología.

Para facilitadores y terapeutas

Descripción de un taller

Soy [terapeuta / facilitador/a] especializado/a en [tu especialidad]. Voy a impartir un taller de [duración] sobre [tema del taller] dirigido a [perfil de participantes]. Escríbeme una descripción del taller de [100-150] palabras para usar en redes sociales o en mi web. Debe incluir: qué aprenderán o vivirán los participantes, para quién está especialmente indicado, y una llamada a la acción clara al final. Tono: [empático y seguro / dinámico / íntimo y reflexivo].

Plantilla de bienvenida al inicio de una sesión grupal

Ayúdame a escribir unas palabras de bienvenida para el inicio de un [círculo / taller / sesión grupal] de [X] personas. El tema del encuentro es [tema]. Quiero que la bienvenida dure aproximadamente [2-3 minutos] al leerla en voz alta. Debe crear un espacio de seguridad, nombrar brevemente la intención del encuentro, e invitar a los participantes a dejar atrás el ritmo del día para estar presentes. Tono: cálido y sereno.

Recuerda siempre:

1. Copia el prompt y personaliza los corchetes con tu información real.
2. Si el primer resultado no es lo que buscas, pide ajustes: "Hazlo más breve", "Usa un tono más cálido", "Quita los tecnicismos".
3. Lee el resultado con los tres filtros antes de publicar: verdad · voz · ética.
4. **Edita, adapta y firma. La última versión es tuya.**