

A blurred background image showing a group of people in a meeting or office setting. A man in a blue shirt is standing and talking to a woman sitting at a desk with a laptop. Another person is partially visible on the left.

Un día con IA: Cómo la IA puede transformar nuestra rutina

Founderz

 Microsoft



01 Organizar el día con inteligencia artificial

Gestión del tiempo con apoyo de IA

La inteligencia artificial permite reorganizar la agenda, reducir fricciones administrativas y documentar mejor las decisiones que se toman a lo largo del día.

Resolución automática de conflictos de agenda

Cuando aparecen reuniones solapadas o cambios de última hora, la IA puede analizar el calendario, proponer alternativas y redactar los correos de forma educada y coherente. A partir de una simple captura de pantalla de la agenda, un modelo bien configurado es capaz de identificar los eventos en conflicto y generar mensajes de disculpa con posibles nuevos horarios.

Este proceso puede hacerse de forma puntual o delegarse a un agente de IA que actúe de manera recurrente. En ese caso, el agente vigila la agenda, detecta choques y prepara propuestas para que el equipo solo tenga que validar los cambios, manteniendo siempre el control humano sobre las decisiones finales.

Seguimiento inteligente de las reuniones

Durante una reunión, la IA puede escuchar, transcribir y resumir lo ocurrido, indicando quién ha dicho qué y qué acuerdos concretos se han alcanzado. Esto reduce el riesgo de olvidar tareas o malinterpretar compromisos.

Combinando esta función con un agente de IA, es posible mantener un **seguimiento continuo de los acuerdos**: el sistema registra los puntos tratados, asigna responsables, recuerda los plazos y prepara resúmenes para la siguiente sesión, facilitando una continuidad real entre reuniones.

Buenas prácticas al delegar tareas a la IA

Para aprovechar este tipo de automatizaciones sin perder control, resultan útiles algunas pautas:

- Clarificar siempre el **objetivo** (por ejemplo, replanificar con el mínimo de correos posibles o priorizar a determinadas personas clave).
- Revisar los **primeros resultados** generados por la IA antes de dejarlos funcionar en automático.
- Definir **límites claros**: qué tareas puede ejecutar la IA por sí sola y cuáles requieren autorización humana explícita.

Preparar reuniones con ayuda de IA

Una reunión bien preparada reduce la duración necesaria y mejora la calidad de las decisiones. La IA puede apoyar cada fase del proceso.

1

Definir el propósito de la reunión: Identificar qué decisiones deben tomarse, qué información previa se necesita y qué personas han de participar realmente.

2

Analizar la documentación con IA privada: Cuando los documentos son confidenciales, resulta clave utilizar modelos instalados en el ordenador o en entornos protegidos, capaces de **resumir, comparar y extraer cifras** sin subir la información a Internet.

3

Generar resúmenes y tablas: A partir de cientos o miles de páginas, la IA puede condensar los puntos clave, elaborar **tablas con métricas relevantes** y señalar contradicciones o incoherencias entre documentos.

4

Diseñar el orden del día: Un asistente de IA puede proponer una **agenda estructurada** con tiempos estimados, orden lógico de temas y preguntas clave que conviene resolver durante la reunión.

5

Automatizar el seguimiento posterior: Un agente de IA puede registrar las tareas acordadas, enviar recordatorios y preparar un resumen orientado a la acción en la siguiente reunión.

Elegir el tipo de IA según la necesidad

No todas las situaciones requieren el mismo tipo de sistema. Conviene adaptar la herramienta al contexto y al nivel de sensibilidad de los datos.

Tipo de solución	Descripción	Uso más adecuado
IA generalista en la nube	Modelos accesibles vía web que ofrecen capacidades amplias de texto, imagen o audio.	Redacción de correos, generación de ideas y análisis de información no confidencial.
IA privada en el ordenador	Modelos instalados localmente o en servidores internos, sin enviar datos a servicios externos.	Tratamiento de documentos sensibles, contratos, informes financieros o información interna de empresa.
Agentes de IA para tareas continuas	Sistemas configurados para actuar de manera recurrente siguiendo reglas predefinidas.	Gestión de agenda, seguimiento de acuerdos, recordatorios y automatización de flujos repetitivos.
Modelos especializados en investigación profunda	Herramientas orientadas a buscar, contrastar y sintetizar grandes volúmenes de información externa.	Análisis de tendencias de mercado, monitorización de competidores y revisión de literatura extensa.
Asistentes creativos o de ideación	Modelos ajustados para ofrecer variaciones, metáforas, ejemplos y enfoques originales.	Diseño de programas formativos, generación de nuevos productos o búsqueda de enfoques innovadores.



En contextos profesionales, la prioridad no es la herramienta concreta, sino **cómo se integra la IA** en la rutina respetando siempre la confidencialidad y la seguridad de los datos.



IA para alimentación, ocio y pequeñas decisiones

La inteligencia artificial también puede acompañar en decisiones cotidianas, desde elegir un plato hasta organizar una comida especial sin experiencia previa en cocina.

Elegir platos seguros y apetecibles

Ante una carta extensa y desconocida, la IA puede analizar el menú, interpretar ingredientes y detectar posibles alergias e intolerancias. Basta con disponer de una foto o listado de platos y una descripción de las restricciones alimentarias.

De este modo, se identifican las opciones con mayor probabilidad de éxito, se evitan riesgos de salud y se gana confianza al probar platos nuevos, incluso en restaurantes o cocinas menos familiares.

Asistencia culinaria paso a paso

Para preparar una receta compleja, como una carbonara auténtica, la IA puede ver un vídeo, resumirlo y adaptarlo. A partir del contenido de un canal de cocina en otro idioma, el sistema:

- Extrae los pasos esenciales y los traduce al español.
- Genera una lista de la compra ajustada a los supermercados de una ciudad concreta.
- Reescribe las instrucciones para una persona sin experiencia, con explicaciones detalladas y tiempos orientativos.

Aun así, la ejecución final sigue dependiendo de las habilidades de quien cocina. La IA reduce fricción e incertidumbre, pero no sustituye la práctica ni la atención en la cocina.

Cuidar el tiempo libre y el bienestar

Externalizar partes del proceso de decisión (menús, listas de la compra, traducciones) permite dedicar más energía a disfrutar de la experiencia y menos a resolver detalles logísticos. Esto puede traducirse en comidas más agradables y en una sensación de mayor control sobre el propio tiempo libre.

Usos de la IA fuera del trabajo

Más allá del ámbito profesional, la IA puede aportar valor en múltiples momentos del día a día personal y familiar.

Recomendaciones gastronómicas seguras

Análisis de menús para detectar ingredientes de riesgo, proponer alternativas compatibles y sugerir combinaciones de platos equilibradas.

Planes adaptados al entorno cercano

Listas de la compra y propuestas de actividades pensadas para las tiendas y servicios disponibles en el propio barrio o ciudad.

Soporte lingüístico y cultural

Traducción y simplificación de vídeos, recetas o contenidos en otros idiomas, respetando matices culturales importantes para el resultado final.

Optimización del tiempo libre

Reducción del tiempo dedicado a organizar y planificar, para aumentar el espacio destinado a compartir, aprender y descansar.

Diseñar una app educativa con IA

Las capacidades generativas permiten crear aplicaciones educativas sencillas que conectan mejor con los intereses reales de niñas y niños.

1

Definir el objetivo de aprendizaje: Por ejemplo, memorizar las tablas de multiplicar, mejorar la comprensión lectora o practicar vocabulario.

2

Identificar intereses personales: Temas favoritos (deportes, animales, series, personajes) que ayudarán a que los ejemplos y ejercicios resulten motivadores.

3

Generar contenido con IA: Crear preguntas, minijuegos o historias interactivas usando esos temas como contexto, manteniendo el foco en el contenido pedagógico.

4

Ajustar dificultad y feedback: Modificar el nivel de reto según las respuestas, añadir refuerzos positivos y adaptar el ritmo de práctica.

5

Revisar y mejorar la experiencia: Observar cómo se usa la app, detectar puntos de frustración o aburrimiento y refinar las indicaciones dadas a la IA.

Aprender a crear buenos prompts desde la infancia

Juegos sencillos pueden ayudar a comprender qué es un **prompt** y cómo influye en el resultado generado por la IA.

El juego del animal fantástico

Un ejercicio posible consiste en pedir a cada niña o niño que **dibuje un animal imaginario** en papel. Después, se le invita a describirlo con detalle: colores, tamaño, entorno, habilidades, forma de moverse.

Esa descripción se introduce como **prompt** en una IA generativa de imágenes, solicitando que cree una versión lo más realista posible del animal fantástico. A continuación, se comparan el dibujo original y la imagen generada, analizando en qué se parecen y en qué difieren.

Cuando la imagen no coincide con la idea

Si el resultado no se parece demasiado al dibujo, el problema no está en el arte de la persona, sino en la **precisión del prompt**. En ese caso, se anima a reformular la descripción, añadir matices o aclarar detalles. Así se entiende que la IA no "lee la mente", sino que trabaja con el texto recibido.

Este tipo de actividad refuerza la comprensión de quién es el **piloto** y quién es el **copiloto**: la persona decide qué quiere lograr y la IA ayuda a plasmarlo, pero la intención y el criterio siguen siendo humanos.



La IA puede hacer más entretenido el aprendizaje y las rutinas familiares, pero el **vínculo humano** y los momentos sin pantallas siguen siendo insustituibles.



03 IA como nueva forma de trabajar

Más allá de la herramienta concreta

La lección central no está en dominar cada aplicación, sino en adoptar una forma distinta de trabajar junto a la inteligencia artificial.

La tecnología cambia, las capacidades se mantienen

Surgen nuevas herramientas de IA cada pocas semanas y las ya conocidas cambian de interfaz y funciones con frecuencia. Pretender estar al día de todas resulta poco realista y genera frustración.

En cambio, invertir en habilidades transversales —formular buenos prompts, evaluar resultados, combinar varias herramientas y respetar la privacidad— mantiene su valor aunque cambien los nombres de las aplicaciones.

La IA como forma de trabajo

Cuando se entiende la IA como una nueva manera de organizar tareas, se vuelve posible integrarla en casi cualquier agenda, incluso si cada día es diferente. La clave está en identificar qué partes de una actividad admiten automatización o apoyo y cuáles requieren criterio humano.

De este modo, la IA deja de ser un recurso ocasional y se convierte en un componente estructural del flujo de trabajo: ayuda a preparar reuniones, investigar, crear materiales, planificar el día o revisar decisiones anteriores.

Modelo piloto–copiloto en la práctica

El enfoque más sostenible consiste en considerar a la persona como **piloto** y a la IA como **copiloto**. El piloto define rumbo, prioridades y límites éticos; el copiloto propone rutas alternativas, corrige pequeños errores y asume tareas rutinarias.

Esto implica mantener la decisión final en manos humanas, revisar los resultados generados y utilizar la IA como apoyo para pensar mejor, no como sustituto de la responsabilidad profesional.

Enfoques ante la IA en el trabajo

Diferentes maneras de relacionarse con la IA conducen a resultados muy distintos en productividad y aprendizaje.

Enfoque	Características	Resultados habituales
Centrado en acumular herramientas	Búsqueda constante de la “mejor” app, pruebas superficiales y poco tiempo para profundizar en usos concretos.	Sensación de saturación, baja adopción real y dificultad para integrar la IA en procesos estables.
Centrado en casos de uso	Identificación de problemas concretos donde la IA puede aportar valor medible.	Integración progresiva en tareas clave, aumento de eficiencia y aprendizaje práctico sobre lo que funciona.
Centrado en capacidades humanas	Refuerzo de habilidades como el pensamiento crítico, el diseño de prompts y la interpretación de resultados.	Mayor autonomía para adaptarse a nuevas herramientas y seleccionar la combinación más adecuada en cada momento.
Centrado en flujos de trabajo	Diseño de procesos donde la IA participa en momentos específicos con entradas y salidas bien definidas.	Procesos más robustos, con menos errores manuales y mejor trazabilidad de las decisiones tomadas.

Principios para integrar la IA en el día a día

Algunos criterios sencillos ayudan a decidir cuándo y cómo incorporar la IA en la rutina profesional y personal.

Empezar por el problema

Definir con claridad qué tarea se quiere mejorar antes de escoger la herramienta evita pruebas dispersas y resultados decepcionantes.

Iterar los prompts

Tratar cada interacción como un prototipo, afinando el prompt con ejemplos, matices y restricciones hasta lograr resultados útiles.

Cuidar la privacidad

Distinguir entre información que puede salir a la nube e información que debe manejarse solo con **IA privada** o en entornos controlados.

Medir impacto real

Valorar si el uso de IA ahorra tiempo, mejora la calidad o reduce errores, y ajustar la forma de uso en consecuencia.

Pasos para diseñar un plan personal de uso de IA

Un enfoque deliberado facilita integrar la IA de forma sostenida, más allá de experimentos puntuales o modas pasajeras.

1

Analizar las tareas recurrentes: Enumerar actividades habituales (reuniones, lecturas extensas, correos, planificación personal) y detectar dónde se invierte más tiempo.

2

Priorizar los “dolores” principales: Identificar qué tareas generan más fricción, errores o estrés, para concentrar en ellas los primeros experimentos con IA.

3

Seleccionar herramientas adecuadas: Elegir entre IA en la nube, IA privada o agentes autónomos según la sensibilidad de los datos y la frecuencia de uso.

4

Definir reglas de uso: Establecer qué puede automatizarse, qué debe revisarse siempre y en qué casos la IA solo debe ofrecer sugerencias.

5

Revisar y ajustar periódicamente: Evaluar qué está funcionando, qué no aporta valor y qué nuevos usos conviene incorporar o descartar.

i

La inteligencia artificial es más útil cuando se entiende como **una forma distinta de trabajar**, capaz de adaptarse a agendas cambiantes y necesidades diversas.



Creado por Victoria, AI Founderz Fellow, y aprobado por el equipo de Founderz.



Última actualización 5 de diciembre de 2025



Este documento fue originalmente generado por la IA y revisado por nuestro equipo humano. En Founderz, utilizamos la IA de forma responsable y transparente.