



IA práctica en la era GPT-5

De la curiosidad a la utilidad diaria
en una mañana

1. Bienvenida y contexto



Encuesta rápida

"¿Qué haces hoy con IA?"



La metáfora del "colega que piensa antes de hablar"

Para entender GPT-5.



Mini-demo comparativa

Misma tarea en GPT-4 y GPT-5,
para mostrar salto cualitativo.

Duración: 30 min

2. Barreras y creencias limitantes

Objetivo: Identificar bloqueos no técnicos y mostrar que la clave es el hábito, no la herramienta.



- Por qué "trastear" sin propósito genera frustración y abandono.
- Resistencias emocionales: síndrome del impostor, orgullo profesional, miedo a la dependencia.
- Caso real de un hábito IA que sobrevivió a varios cambios de herramienta.

Dinámica: Lluvia de ideas colectiva sobre barreras y posibles hábitos.

Duración: 35 min

3. Fundamentos de uso eficaz

Objetivo: Proporcionar criterios claros para trabajar con IA sin desperdiciar recursos ni caer en expectativas irreales.

Tokenización y contexto

Explicado en lenguaje llano.

Inteligencia irregular

Cómo detectar en qué es fiable el modelo y en qué improvisa.

Diseño de prompts minimalistas

Con criterios de éxito definidos.

Ejercicio guiado: Rediseñar un prompt clásico para que sea más simple y efectivo en GPT-5.

Duración: 50 min

4. Práctica central: Mínimo Hábito de IA

Objetivo: Que cada participante salga con un hábito de uso de IA definido, probado y útil desde el día 1.

Método "Spite-Driven Development"

Empezar por tareas que detestas.

Identificar tres tareas "asesinas de tiempo"

Rediseñar una tarea para GPT-5

Usando criterio de salida.

Validar resultados

Con un ciclo de verificación.

Dinámica: Trabajo individual + feedback cruzado entre asistentes.

Duración: 75 min



5. Casos aplicados por sector

Objetivo: Inspirar y ampliar el rango de ideas útiles para diferentes perfiles profesionales.



Marketing



Ventas



Producto



Operaciones

Mini-demo de "digital twin" de cliente para validar decisiones sin riesgo.

Duración: 35 min

6. Cierre y hoja de ruta

Objetivo: Dar herramientas para seguir aprendiendo y midiendo impacto real.



Meta-prompts

Cómo formular meta-prompts para que el modelo optimice su propio enfoque.



Combinación de herramientas

Cuándo y cómo combinar GPT-5 con otras herramientas (RAG, automatización, dashboards).



Métricas de valor

Métricas para medir valor real más allá del volumen de texto.

Dinámica: Plan de acción individual para los próximos 30 días.

Duración: 25 min

¿Hablamos?



Correo electrónico

osanemeterio@conexionpublica.es



Sitio web

www.oscarsanemeterio.es



LinkedIn

linkedin.com/in/oscarsanemeterio



Teléfono

676060487