31 FORMAS DE USAR CLAUDE QUE TE CAMBIAN EL AÑO

El prompt de cada una, preparado para ir paso a paso: Claude te pregunta lo que necesita, te enseña cada parte y lo ajusta contigo hasta que queda perfecto para ti.

Gimnasio	**Dieta**	**Viajes**	**Finanzas**
Idiomas	**Trabajo**	**Crear**	**Skills**

Jose Hernández

@jose.hernandez.ia

Cómo usarla

Cada prompt termina igual: Claude te pregunta lo que le falta, avanza por pasos y espera tu visto bueno, hasta que el resultado encaja con tu caso.

1. **Copia el prompt**
   Y cambia lo que va entre corchetes por tus datos.

2. **Contesta sus preguntas**
   Cuanto más concreto seas, mejor sale.

3. **Corrige cada paso**
   «Más corto», «sin gluten», «menos formal»: de cambio en cambio.

4. **Guárdalo como skill**
   Cuando algo te encaje, usa el prompt 31 y lo tendrás siempre a mano.

> Para los que usan Chrome, activa **Claude in Chrome**. Para los de Claude Code, instala la app de escritorio de Claude.

Tu vida 1–2

1. Rutina de gimnasio que se ajusta

Rutina de gimnasio de **[3]** días para **[ganar fuerza / perder grasa]**, con **[material]** y **[lesiones o limitaciones]**. Cada semana te cuento cómo me fue y la ajustas. Si algo pide consultar a un médico, dímelo antes.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

2. Dieta con lista de la compra

Menú de la semana para **[objetivo]**, con **[presupuesto]** € y sin **[alergias o lo que no como]**. Recetas de menos de **[30]** minutos y la compra ordenada por pasillos. Si algo pide consultar a un profesional, avísame.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

Tu vida 3–4

3. La cena con lo que hay

[Adjunta una foto de tu nevera y tu despensa.] Dime qué puedo cenar hoy con lo que ves, en menos de **[20]** minutos. Si te falta ver algo para decidir, pregúntamelo.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

4. Vacaciones que encajan contigo

Busco **[días]** de viaje en **[mes]**, con **[presupuesto]** € por persona, saliendo de **[ciudad]**. Me gusta **[playa, montaña, ciudad, comer bien]** y no quiero **[masificación, madrugar, coger coche]**. Propón 3 destinos y, del que elija, monta el día a día. Dime qué precios y horarios debo comprobar antes de reservar.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

Tu vida 5–6

5. Tu mini app de finanzas

[Adjunta el extracto del banco en CSV o Excel.] Crea una mini app que clasifique mis gastos por categorías, me enseñe a dónde se va el dinero cada mes y ponga arriba lo que más ha subido. Que funcione en el móvil y dime cómo abrirla en él.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

6. Un idioma, conversando

Quiero practicar **[idioma]** a nivel **[A2, B1…]**. Charla conmigo sobre **[tema que te guste]**, con frases cortas. Corrígeme solo los errores de mi nivel, al final de cada respuesta, y cuando terminemos dame la lista de los que repito.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

Tu vida 7–8

7. Redecora tu salón

[Adjunta 2 o 3 fotos de la habitación.] Propón cómo redecorarla con **[presupuesto]** €, estilo **[nórdico, cálido, minimalista]**. Sin obras. Dame la lista de compras con el orden en que hacerlo.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

8. La letra pequeña de dos ofertas

[Adjunta las dos ofertas o contratos.] Compáralas en una tabla: precio total real, permanencias, penalizaciones y lo que cambia con el tiempo. Señala lo que debería preguntar antes de firmar. Recuerda que no sustituyes a un experto.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

Tu vida 9–10

9. El regalo perfecto

Busco un regalo para **[quién]**, que tiene **[edad]** años y le gusta **[aficiones]**. Presupuesto: **[€]**. Ya tiene **[lo que no hay que repetir]**. Propón 5 ideas fuera de lo típico y por qué encajan con esa persona.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

10. Ensaya una conversación difícil

Quiero **[pedir un aumento / decir que no a un cliente]**. Haz de **[mi jefe / mi cliente]**, con esta personalidad: **[cómo es]**. Mantente en el papel. Cuando escriba FIN, sal del papel y dime qué hice bien y qué cambiaría.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

Trabajo 11–12

11. Una presentación de 60 diapositivas, en 5 ideas

[Adjunta la presentación.] Dime las 5 ideas que importan, los datos que las sostienen y las 3 preguntas que debería hacer en la reunión.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

12. Una reunión, en tareas

[Adjunta la transcripción de la reunión: la sacan Zoom, Meet o Teams.] Saca las decisiones y las tareas, con responsable y fecha. Lo que no esté claro, márcalo como pendiente en vez de inventarlo.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

Trabajo 13–14

13. La presentación desde tus notas

[Pega tus notas sueltas.] Conviértelas en una presentación de **[8]** diapositivas para **[a quién]**, con una idea por diapositiva. Primero enséñame el guion y después crea el archivo; si no puedes crearlo, dame el guion listo para pegar.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

14. Un Excel desde datos desordenados

[Adjunta los datos.] Limpia los duplicados y formatos, crea las fórmulas para **[lo que quieres calcular]** y un gráfico de **[qué]**. Explícame qué has cambiado.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

Trabajo 15–16

15. Un contrato, sin sorpresas

[Adjunta el contrato.] Resúmelo en una página y marca las cláusulas que se salen de lo habitual: duración, penalizaciones, renovaciones. No sustituyes a un abogado: dime qué consultar con uno.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

16. Investigar con fuentes

Con la búsqueda web activada, investiga **[tema]** y dame un resumen de una página, con cada dato enlazado a su fuente. Separa lo que está confirmado de lo que es opinión, y avisa si las fuentes se contradicen.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

Trabajo 17–18

17. Tu competencia, a la vista

Con Chrome, mira las webs y los anuncios de **[competidores]** en la Biblioteca de anuncios de Meta. Haz una tabla con los precios u ofertas que aparezcan y sus mensajes, y dime en qué no compite nadie.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

18. Una entrevista de trabajo, ensayada

Voy a una entrevista para **[puesto]** en **[empresa]**. Haz de entrevistador exigente: una pregunta cada vez, incluidas las incómodas. Al final, puntúa mis respuestas y dime cómo mejorarlas.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

Trabajo 19–20

19. Tu CV, para cada oferta

[Adjunta tu CV y la oferta.] Adapta el CV a esta oferta sin inventar nada: reordena, destaca lo que piden y usa sus palabras. Dime qué me falta y cómo contarlo con honestidad.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

20. Qué publicar la semana que viene

[Adjunta las estadísticas de tus últimas publicaciones.] Dime qué tienen en común las 3 mejores y las 3 peores, y propón 5 publicaciones para la semana que viene. Si los datos son pocos, dímelo.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

Trabajo 21–22

21. Formularios largos, rellenados

Con Chrome, abre **[web del formulario]** y rellénalo con estos datos: **[tus datos]**. Las contraseñas y los datos bancarios los pongo yo. Para antes de enviar y enséñame lo que has puesto. No envíes nada sin mi sí.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

22. Comparar precios en varias webs

Con Chrome, busca **[producto]** en **[3 tiendas]**. Haz una tabla con precio final, envío, plazo y devolución. Recomiéndame una y dime por qué. No compres nada.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

Trabajo 23–24

23. Traducir sin romper el formato

[Adjunta el documento.] Tradúcelo a **[idioma]** con tono **[formal / cercano]**, manteniendo títulos, tablas y estilos. Lista los términos dudosos y, si es un PDF, avisa de lo que puede perder formato.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

24. Un asistente de tu negocio

Voy a crear un Proyecto en Claude para **[negocio]**. Prepara conmigo **[catálogo, precios, tono y preguntas frecuentes]** y redacta las instrucciones, que empiecen por: «Eres el asistente de **[negocio]**. Responde con estos documentos y avisa si algo no está en ellos».

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

Crear 25–26

25. Tu landing en una tarde

Crea una landing para **[proyecto]**, que vende **[qué]** a **[quién]**. Secciones: gancho, problema, solución, 3 beneficios, testimonios de ejemplo marcados como tales y llamada a la acción. Primero el texto y después el diseño, y dime cómo publicarla.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

26. Una app sin programar

Con Claude Code, crea una app que **[qué hace]** para **[quién]**. Empieza por la versión más simple que funcione, explícame cómo abrirla y pruébala conmigo antes de añadir nada.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

Crear 27–28

27. Animaciones para tus vídeos

Crea una animación en una sola página HTML, de **[1080×1920]** y **[6]** segundos, sobre **[tema]**, en estilo **[isométrico, papel recortado…]**. Todo dentro del encuadre y en bucle. Dime cómo grabarla en MP4.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

28. Una infografía con tus datos

[Adjunta los datos.] Crea una infografía vertical que cuente **[la conclusión principal]** en un vistazo. Un solo mensaje, cifras grandes y la fuente abajo. Entrégamela como página HTML y dime cómo guardarla como imagen.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

Crear 29–30

29. Guiones que suenan a ti

[Adjunta 3 textos o guiones tuyos.] Saca mi forma de hablar en una ficha de estilo. Después escribe un guion de **[30]** segundos sobre **[tema]** con esa ficha.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

30. Ordenar 500 archivos de golpe

Con Claude Code, en la carpeta **[ruta]**: renombra los archivos como **[formato, p. ej. fecha_cliente_tipo]** y ordénalos en subcarpetas por **[criterio]**. Haz antes una copia de la carpeta, no borres nada y enséñame la lista de cambios antes de mover un archivo.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

El 31 31

31. Enséñale una vez y lo hace siempre

Convierte lo que acabamos de hacer en una skill que pueda reutilizar: nombre, cuándo usarla, los pasos y cómo comprobar que ha salido bien. Entrégamela lista para instalar en mi cuenta.

Pregúntame lo que dudes, enséñamelo antes de darlo por bueno y propón cómo mejorarlo.

Antes de fiarte

- [ ] Revisa las cifras y los datos **antes de usarlos**
- [ ] En salud, dinero y contratos, Claude te ayuda a preparar, **no sustituye a un experto**
- [ ] Nada se envía ni se compra **sin tu sí**
- [ ] Lo que te encaje, **guárdalo como skill**

FUENTES

Funciones de Claude: Proyectos, skills, Claude in Chrome y Claude Code (documentación de Anthropic). Prompts propios, probados el 8 nov 2026 con datos de ejemplo; los que usan fotos, Chrome o Claude Code, revisados sin ejecutar.