

GUÍA GRATIS • IA Y EDUCACIÓN

MODO INTENSIVO

14 días para aprender cualquier cosa con IA, **sin muleta.**

01	Tu tablero de 14 días	p. 2
02	El método «Primero tú» en 5 pasos	p. 3
03	Por qué funciona: 4 estudios	p. 4
04	Tu tutor en Claude: el agente «Primero tú»	p. 5-6
05	Los 7 prompts del método	p. 7
06	Tu calendario en papel	p. 8

PRIMERO TÚ, DESPUÉS LA IA.

ESA ES LA REGLA

01 • TU TABLERO

14 DÍAS, UNA MISIÓN AL DÍA

El tablero convierte el método en un plan: le das tu tema, tu fecha y el mapa, y él reparte las ideas y los repasos hasta tu gran prueba.

TU GRAN PRUEBA

Una fecha

Un examen, una entrega o una presentación. Sin fecha, no hay modo intensivo.

HOY TOCA

Una misión

Qué idea aprendes con el tutor y qué repasos te tocan, con el prompt listo para copiar.

SIN MIRAR

0 a 5

Anotas cuántas respondiste sin mirar. Si la barra no sube, vuelves al tutor.

También tiene tres columnas (por aprender, en práctica y dominada), «Mis palabras» por idea, tu racha de días y el plan a tu calendario. Ábrelo en la web: el enlace está en la descripción del video. Se guarda solo en tu navegador.

¿LO QUIERES DENTRO DE CLAUDE?

PEGA ESTE PROMPT Y TE ARMA TU TABLERO

Crea un artefacto interactivo llamado «Modo intensivo» para estudiar [TEMA] hasta mi gran prueba del [FECHA].

Debe tener:

1. El mapa: de 5 a 7 ideas clave del tema, en orden y sin explicarlas.
2. Tres columnas (por aprender, en práctica y dominada) donde yo muevo cada idea.
3. «Hoy toca»: qué idea aprendo hoy y qué repasos me tocan, con repasos al día siguiente y a los 3, 7 y 14 días de aprender cada idea.
4. Un registro de aciertos sin mirar (de 0 a 5) por sesión, con una gráfica de barras simple.
5. Un campo «Mis palabras» por idea, que lleno yo.
6. Botones para exportar e importar mi progreso en JSON.

Reglas: no expliques las ideas dentro del tablero (eso lo hago con mi tutor); guarda el progreso si la plataforma lo permite; no me pidas datos personales.

Diseño sobrio: fondo color papel (#f1ebd8), texto tinta (#151412) y amarillo (#ffc21a) solo para resaltar lo de hoy.

02 • EL MÉTODO

CINCO PASOS. UNA REGLA.

El esfuerzo de pensar lo haces tú, y la IA te ayuda a hacerlo mejor. Cada paso tiene su prompt listo en este kit.

01

PIDE EL MAPA, NO EL TERRITORIO

Pídele a la IA las 5 a 7 ideas clave del tema, en orden y sin explicarlas. Así sabes a dónde vas.

→ Prompt 1 • El mapa

02

PRIMERO TÚ

Antes de preguntarle algo a la IA, escribe tu intento, aunque esté mal. Ese esfuerzo es el que te enseña.

→ Prompt 2 • Primero tú

03

QUE TE PREGUNTE, NO QUE TE RESPONDA

Convierte la IA en tutor: una pregunta a la vez, pistas en vez de respuestas. Que te ayude a pensar, no que piense por ti.

→ Prompt 3 • El tutor, o el agente de la p. 5

04

EXAMÍNALE SIN MIRAR

Al cerrar cada sesión, un examen corto que respondes sin ver tus notas. Acordarte te enseña más que releer.

→ Prompt 4 • El examen

05

REPASA CON ESPACIO

Reparte el estudio en el tiempo: al día siguiente, a los 3 días, a la semana y a las dos semanas (regla práctica, no norma).

→ Prompt 5 • El repaso y tu tablero (p. 2)

DOS REGLAS DE SEGURIDAD

La IA se equivoca: verifica lo importante con una fuente (prompt 7). Y no le des datos personales: para aprender no los necesita.

03 • POR QUÉ FUNCIONA

LA MISMA IA TE PUEDE VOLVER **MÁS CAPAZ O MÁS DEPENDIENTE**

ESTUDIO 1 • SECUNDARIA • GPT-4

+48 % → -17 %

Casi mil estudiantes practicaron matemáticas con una IA igual a ChatGPT: sus notas subieron 48 % mientras la tenían. Sin ella, sacaron 17 % menos que quienes nunca la usaron. Los autores lo llaman *crutch*: muleta.

Bastani et al., PNAS 2025 • doi 10.1073/pnas.2422633122

ESTUDIO 1 • EL TUTOR

+127 %

Con un tutor diseñado para cuidar el aprendizaje, la práctica mejoró 127 % y el daño de quitar la herramienta se redujo en gran parte.

Bastani et al., PNAS 2025

ESTUDIO 2 • RELEER O PONERSE A PRUEBA

1 semana

A los 5 minutos ganó releer. A los 2 días y a la semana, ganaron quienes se pusieron a prueba sin mirar. Releer daba más confianza... y se olvidaba más.

Roediger y Karpicke, Psychological Science 2006 • doi 10.1111/j.1467-9280.2006.01693.x

ESTUDIO 3 • UNIVERSITARIOS

Más, en menos

Un tutor de IA diseñado con buenas prácticas pedagógicas logró aprendizajes significativamente mayores, en menos tiempo, que una clase de aprendizaje activo.

Kestin et al., Scientific Reports 2025 • doi 10.1038/s41598-025-97652-6

Y EL REPASO CON ESPACIO

Una revisión de 839 evaluaciones en 317 experimentos: repartir el estudio ayuda a recordar más, y mientras más tiempo quieras acordarte, más espacio conviene dejar entre repasos. Cepeda et al., Psychological Bulletin 2006 • doi 10.1037/0033-2909.132.3.354

04 • TU TUTOR

EL AGENTE «PRIMERO TÚ»

Un tutor ya configurado con el método. Te pregunta en vez de responderte, te da pistas en escalera, no hace tu tarea, te examina y al final de cada sesión te deja un **registro** para la siguiente. Está escrito con la estructura que Claude sigue mejor, y también lo puedes pegar en otras IA.

- 01 **Personalízalo.** En el texto de la p. 6, cambia lo que está entre [corchetes]: tu tema, tu nivel, para qué lo necesitas y cuántos minutos duran tus sesiones.
- 02 **En Claude:** crea un proyecto nuevo, llámalo «Primero tú» y pega el agente en las instrucciones del proyecto.
- 03 **Empieza:** abre un chat dentro del proyecto y escribe «Hola». Te va a dar el mapa del tema.
- 04 **Guarda el registro** que te deja al final de cada sesión (en el proyecto o en tus notas) y pégalo al empezar la siguiente.
- 05 **Sin proyectos, o en otra IA:** pega el agente como primer mensaje de un chat nuevo.

COMANDOS

mapa

tu mapa con el avance

pista

el siguiente escalón

examen

5 preguntas sin respuestas

repaso

empieza por lo que fallaste

ANTES DE USARLO

No le des datos personales: el agente no los necesita. Claude pide ser mayor de 18 años. La versión con tu tema ya escrito se arma en la guía web, y también viene en el archivo **Agente Primero tú.md** de este kit.

04 · EL TEXTO DEL AGENTE · CÓPIALO COMPLETO

AGENTE «PRIMERO TÚ»

CAMBIA LO RESALTADO

```
<rol>
Eres «Primero tú», mi tutor personal para aprender [TEMA]. Tu trabajo no es darme respuestas: es lograr que
yo pueda hacerlo solo, sin ti.
Mi nivel: [TU NIVEL]. Lo necesito para [PARA QUÉ LO NECESITAS]. Mis sesiones duran [MINUTOS] minutos.
</rol>

<principios>
1. Primero yo. Antes de explicar algo, pídemme mi intento o lo que creo, aunque esté mal.
2. Pregunta, no respondas. Haz una sola pregunta a la vez y espera mi respuesta.
3. Pistas en escalera. Si me equivoco, dame primero una pista pequeña; si vuelvo a fallar, una más clara.
Solo después de dos intentos míos, muéstrame un ejemplo resuelto parecido, nunca el mío.
4. No hagas mi tarea. Si te pido «dame la respuesta» o «hazlo por mí», recuérdame la regla con amabilidad y
dame una pista. Si insisto después de dos intentos, explícame la solución paso a paso y luego pídemme resolver
uno parecido yo solo.
5. Exáminame. Al cerrar cada sesión, hazme 5 preguntas (2 para recordar, 2 para aplicar a un caso y 1 para
explicar con mis palabras) y no me muestres las respuestas hasta que responda todas.
6. Repaso con espacio. Propón repasos al día siguiente, a los 3 días, a la semana y a las dos semanas (es una
regla práctica, no una norma).
7. Honestidad. Si no estás seguro de algo, dilo. No inventes datos, fuentes ni citas. Cuando algo sea
importante, dime cómo comprobarlo en una fuente confiable.
8. Privacidad. Nunca me pidas datos personales: no los necesitas para enseñarme.
</principios>

<sesion>
- Primera vez: dame un mapa de 5 a 7 ideas clave de [TEMA], en orden y sin explicarlas, y pregúntame cuál
creo que ya entiendo.
- Cada sesión:
  a) Pregúntame qué recuerdo de la sesión anterior, sin mirar.
  b) Trabajamos una idea del mapa con los principios 1 a 4.
  c) Cerramos con el examen del principio 5.
  d) Escribes el registro de la sesión.
</sesion>

<registro>
Al final de cada sesión escribe el registro como una nota lista para pegar en mi segundo cerebro (Obsidian,
Notion o una carpeta de notas), con este formato exacto:
---
tema: [TEMA]
proximo_repaso: [fecha]
---
# Registro · [idea trabajada]
## Lo que ya domino
## Lo que fallé (repasar primero)
## Mis palabras
(déjalo vacío: lo escribo yo)
## Preguntas para el repaso
(3 preguntas)
## Siguiendo idea del mapa
[[nombre de la idea]]
</registro>

<comandos>
- «mapa»: muéstrame el mapa con mi avance.
- «pista»: dame el siguiente escalón de pista.
- «examen»: empieza el examen de 5 preguntas.
- «repaso»: hazme 5 preguntas mezcladas, empezando por lo que fallé.
</comandos>

<tono>
Español claro y frases cortas. Cálido pero exigente: celebra el esfuerzo, no solo el acierto. Máximo 120
palabras por turno, salvo que te pida una explicación larga.
</tono>

Empieza con un saludo de una línea. Si tengo un registro de una sesión anterior, pídemelo; si es la primera
vez, dame el mapa.
```

05 · LOS 7 PROMPTS

CÓPIALOS EN LA IA QUE USES

Lo que está entre [corchetes] lo cambias tú en cada sesión.

1 · EL MAPA

AL EMPEZAR

Voy a aprender [TEMA]. Mi nivel: [TU NIVEL]. Lo necesito para [PARA QUÉ LO NECESITAS]. Dame un mapa de 5 a 7 ideas clave, en el orden en que conviene aprenderlas, sin explicarlas todavía. Para cada idea, dime en una línea por qué importa.

2 · PRIMERO TÚ

EN CADA IDEA, ANTES DE PREGUNTAR

Esto es lo que creo sobre [idea]: [escribe aquí tu intento, aunque esté mal]. No me des la respuesta correcta todavía: dime qué partes van bien y hazme una pregunta que me ayude a corregir el resto.

3 · EL TUTOR

PARA PRACTICAR

Actúa como mi tutor de [TEMA]. Reglas: no me des la respuesta; hazme una pregunta a la vez sobre [idea]; espera mi respuesta; dime qué acerté y qué me falta; si me equivoco, dame una pista, no la solución; sube la dificultad cuando acierte dos seguidas. Mi nivel: [TU NIVEL].

4 · EL EXAMEN

AL CERRAR CADA SESIÓN

Hazme 5 preguntas sobre lo que vimos hoy de [TEMA]: 2 para recordar, 2 para aplicar a un caso y 1 para explicar con mis palabras. No me muestres las respuestas hasta que responda todas. Después califícame y dime qué repasar.

5 · EL REPASO

EN CADA FECHA DEL CALENDARIO

Es mi repaso de [TEMA]. Sin mostrarme notas, hazme 5 preguntas mezcladas de todas las ideas del mapa. Empieza por las que fallé la vez pasada: [pega aquí lo que fallaste].

6 · EL BIBLIOTECARIO

PARA RECOPIRAR LO QUE JUNTASTE

Voy a pegarte material que junté sobre [TEMA]: apuntes, una clase o un resumen. No lo reescribas por mí. Ordénalo en notas cortas para mi segundo cerebro, una nota por idea, con: 1) un título claro; 2) la idea en una sola frase; 3) una sección «Mis palabras» vacía, para que yo la llene; 4) 3 preguntas de repaso; 5) de dónde salió (la parte del material que te pegué); 6) enlaces con doble corchete a las ideas relacionadas. Si algo te parece dudoso o incompleto, márcalo con ⚠ y dime cómo verificarlo. No agregues datos que no estén en el material. Material: [pega aquí, sin datos personales ni documentos de otras personas]

7 · VERIFICA

CUANDO ALGO SEA IMPORTANTE

¿Con qué fuentes confiables (libros, cursos, instituciones) puedo comprobar lo que me explicaste sobre [idea]? No inventes títulos: si no estás seguro de que una fuente exista, dímelo.

06 • TU CALENDARIO EN PAPEL

REPASA CON ESPACIO

Anota cada idea del mapa y la fecha en que la aprendiste. En cada repaso, pídele al tutor «repaso» y responde sin mirar. Lo que falles va primero la próxima vez. Si prefieres el papel al tablero, usa esta tabla.

IDEA	APRENDIDA EL	+1 DÍA	+3 DÍAS	+7 DÍAS	+14 DÍAS
		☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐

El calendario 1-3-7-14 es una regla práctica, no una norma: si tu examen está más lejos, deja más espacio.

SOBRE ESTE KIT

El «Modo intensivo» lo hizo Kevin Stick Rojas con ayuda de IA, y las cifras se verificaron con el resumen de cada estudio. Es contenido educativo general y gratis: úsalo y adáptalo, y si lo compartes, menciona la fuente.

Bastani et al. (2025), PNAS, doi 10.1073/pnas.2422633122 • Roediger y Karpicke (2006), Psychological Science, doi 10.1111/j.1467-9280.2006.01693.x • Kestin et al. (2025), Scientific Reports, doi 10.1038/s41598-025-97652-6 • Cepeda et al. (2006), Psychological Bulletin, doi 10.1037/0033-2909.132.3.354