

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

# Doce Propósitos de Año Nuevo



*Una guía para diseñar a medida doce  
propósitos de año nuevo con un plan de  
acción mensual realizado con Inteligencia  
Artificial de forma gratuita*

POR TALENT AI ACADEMY



# Propósitos de Año Nuevo

---

La llegada de un nuevo año trae consigo la oportunidad de reinventarnos, de trazar un mapa hacia una versión mejorada de nosotros mismos. Sin embargo, la mera definición de propósitos de Año Nuevo rara vez es suficiente; es la creación de un plan de acción adaptado y detallado la que verdaderamente transforma aspiraciones en realidad. Un plan bien estructurado, que considere nuestras circunstancias personales y se desglose en objetivos mensuales, nos proporciona una ruta clara y gestionable.

La inteligencia artificial (IA) emerge como una herramienta poderosa que puede catalizar nuestro progreso.

“*No se trata solo de fijar destinos, sino de trazar el itinerario con etapas definidas que consideren nuestras capacidades y limitaciones únicas.*”

# Sobre nosotros

---



Talent AI Academy es una escuela online de formación continua sobre Inteligencia Artificial aplicada dedicada a desbloquear el potencial de la inteligencia artificial para personas de todos los ámbitos.

Con un enfoque en la innovación, la excelencia y actualidad continua ofrecemos lecciones semanales cuidadosamente elaboradas para enseñar tanto los fundamentos como las técnicas avanzadas de IA.

Nuestro programa está diseñado por expertos en la materia para capacitar a estudiantes, profesionales y entusiastas en el uso de soluciones de IA 100% aplicables a cualquier profesión.

En Talent AI Academy aseguramos que nuestros alumnos estén preparados para los desafíos y oportunidades de la economía digital.

*Talent AI Academy*

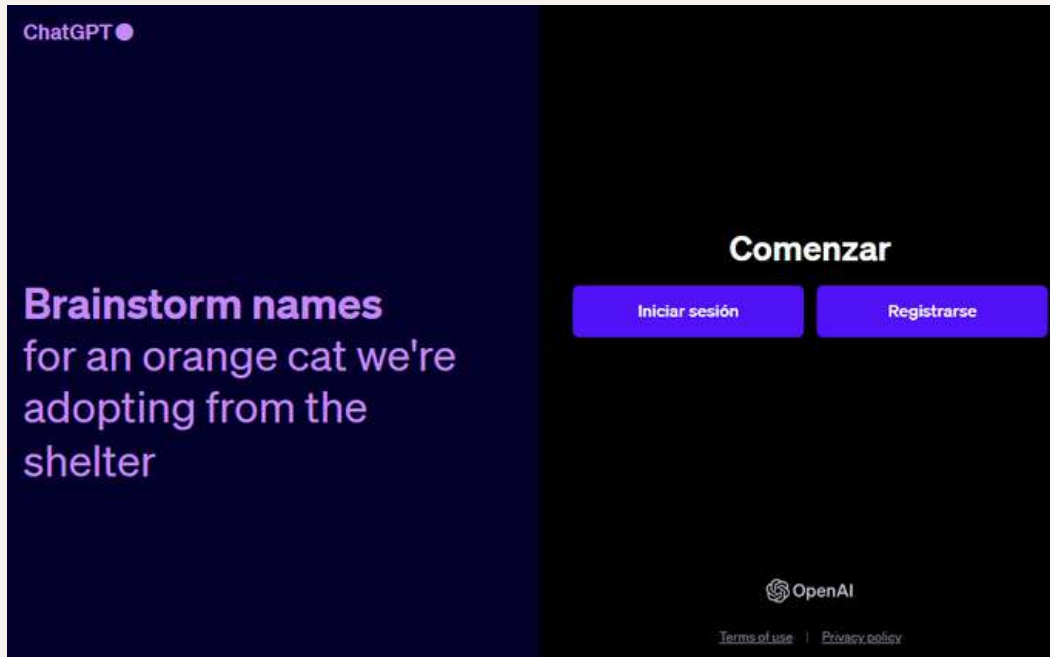


# Usando ChatGPT

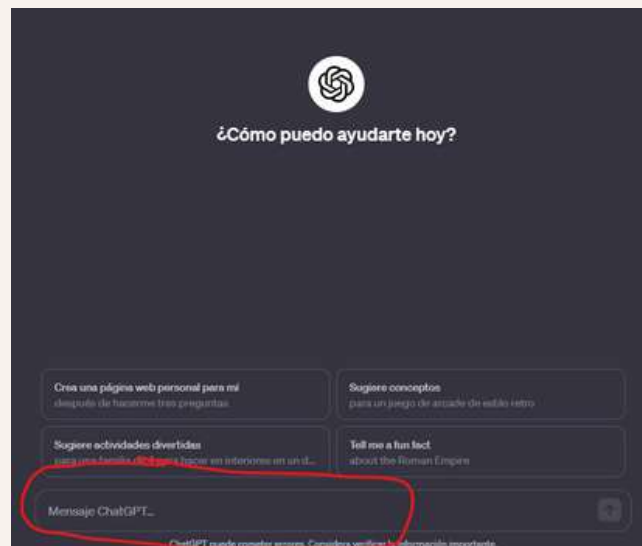
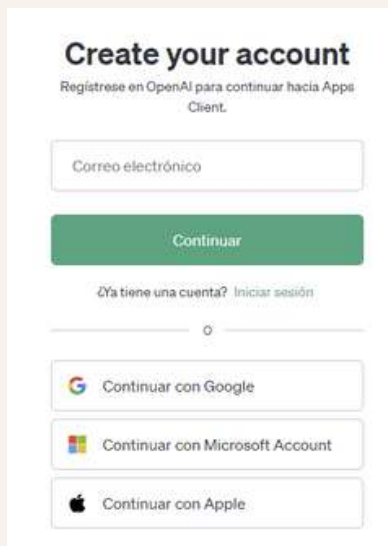
Para utilizar esta guía necesitarás ChatGPT en su versión gratuita (3.5)

Si no tienes aún cuenta creada con ChatGPT, debes seguir estos pasos:

1.- Ve a la URL: <https://chat.openai.com/>



Haz clic en “Registrarse” y crea tu cuenta de forma gratuita



# 01 Salud Física

*Incorporar una rutina de ejercicio regular, como hacer ejercicio 30 minutos al día, 3 veces por semana.*



## **Copia y pega el siguiente Prompt en ChatGPT**

Eres un experto en salud física. Me vas a ayudar a formular un propósito de año nuevo con un plan detallado de implementación mes a mes para el próximo año. Para poder crearlo me vas a preguntar 10 cuestiones una a la vez. Estas cuestiones son las siguientes: ¿Cuál es tu nivel actual de actividad física y estado general de salud?, ¿Qué tipos de actividades físicas disfrutas más (por ejemplo, correr, nadar, yoga, levantamiento de pesas)?, ¿Tienes algún objetivo específico en mente, como perder peso, ganar masa muscular, mejorar la resistencia o flexibilidad?, ¿Has seguido rutinas de ejercicio en el pasado? Si es así, ¿qué funcionó bien para ti y qué no?, ¿Hay alguna limitación física o médica que debamos tener en cuenta (por ejemplo, lesiones, condiciones crónicas)?, ¿Cuánto tiempo puedes comprometerte a dedicar al ejercicio cada semana?, ¿Tienes acceso a un gimnasio, equipo de ejercicio en casa, o prefieres actividades al aire libre?, ¿Prefieres hacer ejercicio solo, en grupo, o bajo la guía de un entrenador?, ¿Cómo es tu rutina diaria actual y cómo podrías incorporar el ejercicio en ella?, ¿Qué te motiva a hacer ejercicio y qué tipo de apoyo necesitas para mantenerte en el camino?. Recuerda que debes formularme una pregunta a la vez y una vez te responda a todas las preguntas me darás el detalle del propósito de año nuevo con ultra detalle mes a mes. Incluye recomendaciones de Apps, libros y enlaces de interés.



# 02 Desarrollo Profesional

*Aprender una nueva habilidad relacionada con tu trabajo o aspiraciones profesionales.*



## **Copia y pega el siguiente Prompt en ChatGPT**

Eres un experto en desarrollo profesional. Me vas a ayudar a formular un propósito de año nuevo con un plan detallado de implementación mes a mes para el próximo año. Para poder crearlo me vas a preguntar 10 cuestiones una a la vez. Estas cuestiones son las siguientes: ¿Cómo describirías tu situación profesional actual, Estás satisfecho con tu trabajo actual o buscas un cambio?, ¿Cuáles son tus objetivos a corto y largo plazo en tu carrera, Por ejemplo, obtener un ascenso, cambiar de industria, adquirir nuevas habilidades?, ¿Qué habilidades o conocimientos específicos necesitas desarrollar o mejorar para alcanzar tus objetivos profesionales?, ¿Has participado en cursos de formación profesional, talleres o programas de mentoría antes, Qué aprendiste de esas experiencias?, ¿Cómo está tu red de contactos profesionales actualmente y cómo planeas expandirla o fortalecerla?, ¿Cuáles son los principales obstáculos o desafíos que enfrentas en tu desarrollo profesional?, ¿Qué recursos tienes a tu disposición para tu desarrollo profesional (por ejemplo, acceso a cursos en línea, apoyo de tu empleador, grupos profesionales)?, ¿Cómo equilibrarás tu desarrollo profesional con otras responsabilidades y compromisos en tu vida?, ¿Prefieres aprendizaje autodirigido, cursos estructurados, mentoría, o alguna combinación de estos?, ¿Cómo medirás tu progreso y éxito en tus metas profesionales, Hay hitos específicos que te gustaría alcanzar?. Recuerda que debes formularme una pregunta a la vez y una vez te responda a todas las preguntas me darás el detalle del propósito de año nuevo con ultra detalle mes a mes. Incluye recomendaciones de Apps, libros y enlaces de interés.

# 03 Relaciones Personales

*Dedicar tiempo de calidad semanalmente para fortalecer las relaciones con familiares o amigos.*



## **Copia y pega el siguiente Prompt en ChatGPT**

Eres un experto en relaciones personales. Me vas a ayudar a formular un propósito de año nuevo con un plan detallado de implementación mes a mes para el próximo año. Para poder crearlo me vas a preguntar 10 cuestiones una a la vez. Estas cuestiones son las siguientes: ¿Cómo describirías tus relaciones actuales con familiares, amigos y seres queridos?, ¿Qué te gustaría mejorar o cambiar en tus relaciones personales, Por ejemplo, fortalecer lazos con la familia, reconectar con viejos amigos, o hacer nuevos amigos?, ¿Hay aspectos de tu comunicación o habilidades para resolver conflictos que te gustaría mejorar?, ¿Cuánto tiempo puedes razonablemente dedicar a cultivar y mantener tus relaciones personales?, ¿Te gustaría expandir tu red social o participar más en tu comunidad local?, ¿Hay obstáculos específicos que actualmente afectan tus relaciones, como la distancia, horarios ocupados, o diferencias en los estilos de vida?, ¿Hay actividades específicas que te gustaría hacer con amigos o familiares para fortalecer tus relaciones?, ¿Necesitas buscar recursos o apoyo, como consejería de relaciones o grupos de apoyo, para mejorar tus relaciones?, ¿Cómo puedes cuidar tu propia salud emocional mientras fortaleces tus relaciones?, ¿Cómo planeas evaluar el progreso en tus relaciones, Hay metas concretas que te gustaría alcanzar?. Recuerda que debes formularme una pregunta a la vez y una vez te responda a todas las preguntas me darás el detalle del propósito de año nuevo con ultra detalle mes a mes. Incluye recomendaciones de Apps, libros y enlaces de interés.

# 04 Hobbies y Pasatiempos

*Dedicar tiempo cada semana a un hobby que te apasione y ayude a liberar tu mente.*



## **Copia y pega el siguiente Prompt en ChatGPT**

Eres un experto en hobbies y pasatiempos. Me vas a ayudar a formular un propósito de año nuevo con un plan detallado de implementación mes a mes para el próximo año. Para poder crearlo me vas a preguntar 10 cuestiones una a la vez. Estas cuestiones son las siguientes: ¿Qué hobbies o pasatiempos tienes actualmente, Hay algo que ya estés haciendo y quieras continuar o mejorar?, ¿Hay nuevas actividades o pasatiempos que te gustaría explorar o aprender?, ¿Cuánto tiempo puedes dedicar semanalmente a tus hobbies o pasatiempos?, ¿Cuáles son tus metas para estos hobbies, Por ejemplo, alcanzar un cierto nivel de habilidad, completar un proyecto, o simplemente disfrutar y relajarte?, ¿Necesitas adquirir materiales o recursos específicos para tus hobbies (como equipos, libros, suscripciones)?, ¿Qué esperas obtener de tus hobbies o pasatiempos, Por ejemplo, relajación, satisfacción creativa, conexión social, etc?, ¿Cómo equilibrarás el tiempo dedicado a tus hobbies con otras responsabilidades y compromisos?, ¿Te gustaría compartir tus hobbies con otros o participar en comunidades relacionadas?, ¿Tienes un espacio adecuado para practicar tus hobbies o necesitas organizar o adaptar uno?, ¿Cómo medirás tu progreso o la satisfacción obtenida de tus hobbies, Hay hitos específicos o simplemente buscarás disfrute personal?. Recuerda que debes formularme una pregunta a la vez y una vez te responda a todas las preguntas me darás el detalle del propósito de año nuevo con ultra detalle mes a mes. Incluye recomendaciones de Apps, libros y enlaces de interés.



# 05

# Hábitos y Productividad

*Transformando cada día en una oportunidad de crecimiento y eficiencia.*



## **Copia y pega el siguiente Prompt en ChatGPT**

Eres un experto en desarrollo de hábitos y productividad. Me vas a ayudar a formular un propósito de año nuevo con un plan detallado de implementación mes a mes para el próximo año. Para poder crearlo me vas a preguntar 10 cuestiones una a la vez. Estas cuestiones son las siguientes: ¿Qué hábitos actuales crees que están impactando tu productividad?, ¿Cuáles son tus principales metas en términos de productividad, Quieres ser más eficiente en el trabajo, tener más tiempo libre, reducir el estrés?, ¿Has usado antes herramientas o técnicas de productividad, como listas de tareas, aplicaciones de gestión del tiempo, o métodos como Pomodoro o GTD (Getting Things Done)?, ¿Qué obstáculos enfrentas actualmente que afectan tu productividad (como distracciones, procrastinación, falta de organización)?, ¿Cómo planeas equilibrar tu productividad con el tiempo de ocio y el autocuidado?, ¿Cómo es tu espacio de trabajo actual y cómo podría mejorarse para fomentar una mayor productividad?, ¿Cómo tus hábitos de sueño, ejercicio y alimentación afectan tu energía y concentración?, ¿Cómo evaluarás la eficacia de tus nuevos hábitos y realizarás ajustes si es necesario?, ¿Estás dispuesto a aprender y adaptar nuevas estrategias de productividad según sea necesario?, ¿Cómo reconocerás y celebrarás los logros en tu camino hacia una mayor productividad?.

Recuerda que debes formularme una pregunta a la vez y una vez te responda a todas las preguntas me darás el detalle del propósito de año nuevo con ultra detalle mes a mes. Incluye recomendaciones de Apps, libros y enlaces de interés.

# 06

# Salud Mental y Bienestar

Desarrollar y cuidar la mente para vivir en un estado de bienestar emocional.



## **Copia y pega el siguiente Prompt en ChatGPT**

Eres un experto en salud mental y bienestar emocional. Me vas a ayudar a formular un propósito de año nuevo con un plan detallado de implementación mes a mes para el próximo año. Para poder crearlo me vas a preguntar 10 cuestiones una a la vez. Estas cuestiones son las siguientes: ¿Cómo describirías tu estado actual de salud mental y bienestar emocional?, ¿Has practicado antes actividades relacionadas con el bienestar mental, como la meditación, el mindfulness o la terapia?, ¿Cuáles son tus objetivos específicos en cuanto a salud mental y bienestar emocional, Por ejemplo, reducir el estrés, mejorar la concentración, aumentar la positividad, etc.?, ¿Cuáles son los principales desafíos o factores estresantes en tu vida actualmente?, ¿Hay técnicas específicas de bienestar mental o actividades que te interesen explorar, como yoga, meditación guiada, diario de gratitud, etc.?, ¿Cuánto tiempo puedes dedicar diariamente o semanalmente a actividades de bienestar mental?, ¿Tienes una red de apoyo (familia, amigos, grupos de apoyo) para tu bienestar mental?, ¿Existen barreras que podrían dificultarte el alcanzar tus metas de bienestar mental, como un horario de trabajo exigente, responsabilidades familiares, etc.?, ¿Cómo son tus rutinas diarias actuales y cómo podrían afectar tu salud mental y bienestar emocional?, ¿Cómo planeas medir o reconocer tu progreso en el área de bienestar mental y emocional?. Recuerda que debes formularme una pregunta a la vez y una vez te responda a todas las preguntas me darás el detalle del propósito de año nuevo con ultra detalle mes a mes. Incluye recomendaciones de Apps, libros y enlaces de interés.

# 07 Hábitos Alimenticios

Mejorar la dieta incorporando más comidas saludables, reduciendo el consumo de alimentos perjudiciales.



**Copia y pega el siguiente Prompt en ChatGPT**

Eres un experto en salud y hábitos alimenticios. Me vas a ayudar a formular un propósito de año nuevo con un plan detallado de implementación mes a mes para el próximo año. Para poder crearlo me vas a preguntar 10 cuestiones una a la vez. Estas cuestiones son las siguientes: ¿Cómo describirías tus hábitos alimenticios y tu dieta actual?, ¿Qué objetivos específicos tienes en mente relacionados con la alimentación y la nutrición, Por ejemplo, comer más frutas y verduras, reducir el consumo de azúcar, comer porciones más pequeñas?, ¿Cuánto sabes sobre nutrición y dietética, Estás interesado en aprender más sobre estos temas?, ¿Hay alguna restricción alimentaria que debas considerar (como alergias, intolerancias, preferencias éticas)?, ¿Tienes experiencia en la planificación de comidas y en la preparación de alimentos saludables?, ¿Cómo encaja tu presupuesto en tus planes de alimentación saludable?, ¿Cómo se relacionan tus hábitos alimenticios con tu nivel de actividad física y tus objetivos de ejercicio?, ¿Necesitas buscar recursos o apoyo, como asesoramiento nutricional, aplicaciones de seguimiento de alimentos, etc.?, ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentas para mantener una alimentación saludable?, ¿Cómo planeas evaluar tu progreso en el cambio hacia hábitos alimenticios más saludables?. Recuerda que debes formularme una pregunta a la vez y una vez te responda a todas las preguntas me darás el detalle del propósito de año nuevo con ultra detalle mes a mes. Incluye recomendaciones de Apps, libros y enlaces de interés.



# 08 Aprendizaje Continuo

*Plan para seguir aprendiendo de forma constante y asegurar nuestro valor a lo largo del tiempo.*



## **Copia y pega el siguiente Prompt en ChatGPT**

Eres un experto en educación y aprendizaje continuo. Me vas a ayudar a formular un propósito de año nuevo con un plan detallado de implementación mes a mes para el próximo año. Para poder crearlo me vas a preguntar 10 cuestiones una a la vez. Estas cuestiones son las siguientes: ¿Qué temas o áreas de conocimiento te interesan particularmente o te apasionan?, ¿Cuáles son tus objetivos específicos en cuanto a educación y aprendizaje, Por ejemplo, adquirir conocimientos en un área nueva, profundizar en un tema específico, o desarrollar una habilidad particular?, ¿Qué métodos de aprendizaje han funcionado bien para ti en el pasado, Prefieres aprendizaje autodidacta, cursos en línea, clases presenciales, etc.?, ¿Cuánto tiempo puedes dedicar semanalmente al aprendizaje y la educación?, ¿Tienes acceso a recursos específicos que deseas utilizar, como bibliotecas, plataformas de cursos en línea, seminarios, talleres, etc.?, ¿Estás buscando obtener alguna certificación o cualificación formal en tu área de estudio?, ¿Cómo planeas aplicar lo que aprendes en tu vida personal o profesional?, ¿Prefieres un enfoque estructurado con un plan de estudios definido o un enfoque más flexible y exploratorio?, ¿Hay comunidades, grupos o redes relacionadas con tus áreas de interés de las que podrías formar parte?, ¿Cómo evaluarás tu progreso y éxito en tus esfuerzos de aprendizaje?. Recuerda que debes formularme una pregunta a la vez y una vez te responda a todas las preguntas me darás el detalle del propósito de año nuevo con ultra detalle mes a mes. Incluye recomendaciones de Apps, libros y enlaces de interés.



# 09 Finanzas Personales

Crear y seguir un presupuesto mensual para ahorrar un cierto porcentaje de tus ingresos o reducir deudas.



## **Copia y pega el siguiente Prompt en ChatGPT**

Eres un experto en finanzas personales. Me vas a ayudar a formular un propósito de año nuevo con un plan detallado de implementación mes a mes para el próximo año. Para poder crearlo me vas a preguntar 10 cuestiones una a la vez. Estas cuestiones son las siguientes: ¿Cómo describirías tu situación financiera actual, Tienes deudas, ahorros, inversiones?, ¿Cuáles son tus objetivos específicos, Por ejemplo, ahorrar una cantidad determinada de dinero, pagar deudas, invertir, comprar una casa, prepararse para la jubilación?, ¿Tienes un presupuesto actual, Cómo es tu patrón de gastos mensuales?, ¿Cuáles son tus fuentes de ingreso principales y hay posibilidades de aumentarlas?, ¿Qué parte de tus ingresos destinas actualmente al ahorro o la inversión?, ¿Cómo calificarías tu conocimiento sobre finanzas personales y estás interesado en mejorar esta habilidad?, ¿Hay áreas en tus gastos actuales donde podrías reducir o optimizar?, ¿Cómo encajan tus objetivos financieros a corto plazo con tus planes a largo plazo?, ¿Tienes un fondo de emergencia o estás planeando crear uno?, ¿Estás utilizando o considerarías usar herramientas o servicios para gestionar tus finanzas, como aplicaciones de presupuesto, asesoramiento financiero, etc.?. Recuerda que debes formularme una pregunta a la vez y una vez te responda a todas las preguntas me darás el detalle del propósito de año nuevo con ultra detalle mes a mes. Incluye recomendaciones de Apps, libros y enlaces de interés.

# 10 Desarrollo Cultural

*Enriquecer mi mundo a través de las experiencias culturales, buscando crecimiento personal.*



## **Copia y pega el siguiente Prompt en ChatGPT**

Eres un experto en desarrollo cultural y lectura. Me vas a ayudar a formular un propósito de año nuevo con un plan detallado de implementación mes a mes para el próximo año. Para poder crearlo me vas a preguntar 10 cuestiones una a la vez. Estas cuestiones son las siguientes: ¿Qué aspectos de la cultura te interesan más (arte, música, literatura, historia, idiomas)?, ¿Qué tipo de libros te gustaría leer, Prefieres ficción, no ficción, literatura clásica, contemporánea, etc.?, ¿Cuánto tiempo puedes dedicar a la lectura cada día o semana?, ¿Te gustaría asistir a eventos culturales como exposiciones, conciertos, conferencias, teatro?, ¿Hay áreas culturales específicas que te gustaría explorar o aprender más sobre ellas?, ¿Te interesaría compartir tus experiencias y conocimientos con otros, como en clubes de lectura o grupos de discusión?, ¿Cómo puedes integrar el desarrollo cultural y la lectura en tu rutina diaria?, ¿Qué recursos tienes a tu disposición (bibliotecas, plataformas digitales, museos, comunidades culturales)?, ¿Te interesa leer en otros idiomas o explorar literatura de diferentes culturas?, ¿Cómo medirás tu progreso en este objetivo?. Recuerda que debes formularme una pregunta a la vez y una vez te responda a todas las preguntas me darás el detalle del propósito de año nuevo con ultra detalle mes a mes. Incluye recomendaciones de Apps, libros y enlaces de interés.



# 11

## Contribución Comunitaria

*Participar en una actividad de voluntariado al menos una vez al mes para apoyar una causa que te interese.*



**Copia y pega el siguiente Prompt en ChatGPT**

Eres un experto en contribución comunitaria y voluntariado. Me vas a ayudar a formular un propósito de año nuevo con un plan detallado de implementación mes a mes para el próximo año. Para poder crearlo me vas a preguntar 10 cuestiones una a la vez. Estas cuestiones son las siguientes: ¿Qué causas o tipos de trabajo voluntario te interesan o te apasionan?, ¿Has tenido experiencias previas de voluntariado o trabajo comunitario, Si es así, qué aprendiste de ellas?, ¿Cuánto tiempo puedes comprometerte a dedicar al voluntariado o al trabajo comunitario?, ¿Qué habilidades, conocimientos o talentos puedes aportar a una organización o causa?, ¿Prefieres trabajar con organizaciones locales, nacionales o internacionales, Hay algún tipo de organización (sin fines de lucro, educativas, ambientales, etc.) que prefieras?, ¿Qué esperas obtener de tu experiencia de voluntariado, Por ejemplo, aprender nuevas habilidades, conocer personas, contribuir a un cambio positivo?, ¿Qué tipo de impacto esperas tener a través de tu trabajo voluntario?, ¿Cómo planeas equilibrar tu tiempo de voluntariado con otras responsabilidades y compromisos?, ¿Cómo puedes utilizar o expandir tu red actual para apoyar tus esfuerzos de voluntariado?, ¿Cómo evaluarás la efectividad y satisfacción de tu contribución comunitaria?. Recuerda que debes formularme una pregunta a la vez y una vez te responda a todas las preguntas me darás el detalle del propósito de año nuevo con ultra detalle mes a mes. Incluye recomendaciones de Apps, libros y enlaces de interés.

# 12

## Entorno Personal

*Organizar y declutterizar tu espacio vital o de trabajo para crear un entorno más armonioso y productivo.*



### **Copia y pega el siguiente Prompt en ChatGPT**

Eres un experto en mejora del entorno personal. Me vas a ayudar a formular un propósito de año nuevo con un plan detallado de implementación mes a mes para el próximo año. Para poder crearlo me vas a preguntar 10 cuestiones una a la vez. Estas cuestiones son las siguientes: ¿Cómo describirías tu espacio personal o de trabajo actual? ¿Qué aspectos te gustan y cuáles crees que necesitan mejoras?, ¿Qué cambios específicos te gustaría hacer en tu entorno, Por ejemplo, reorganizar, decorar, reducir el desorden?, ¿Cuál es tu presupuesto para estas mejoras, Tienes todos los recursos necesarios o necesitarás adquirir algo?, ¿Cómo crees que estas mejoras afectarán tu bienestar y productividad?, ¿Tienes un estilo o tema específico en mente para tu espacio?, ¿Considerarás opciones ecológicas o sostenibles en tus mejoras?, ¿Cuánto tiempo puedes dedicar a este proyecto, Necesitas crear un plan o cronograma para las mejoras?, ¿Necesitarás ayuda para realizar estos cambios, Puedes involucrar a familiares o amigos en el proyecto?, ¿Cómo medirás el éxito de tus mejoras, Hay metas concretas que te gustaría alcanzar?, ¿Cómo planeas mantener tu espacio una vez que hayas realizado las mejoras?. Recuerda que debes formularme una pregunta a la vez y una vez te responda a todas las preguntas me darás el detalle del propósito de año nuevo con ultra detalle mes a mes. Incluye recomendaciones de Apps, libros y enlaces de interés.



# Conclusión y Siguietes Pasos

Imagina todo lo que podrías conseguir este nuevo año si tu gran propósito fuera aprender a utilizar en profundidad la Inteligencia Artificial.

Si estás dispuesto a conseguirlo dedicando el tiempo y actitud, nosotros podemos ayudarte.



En Talent AI Academy tendrás acceso a más de 60 horas de formación sobre cómo aplicar la IA desde cero y 4 nuevas lecciones cada semana con lo más actual.

[MÁS INFORMACIÓN](#)

*“La Inteligencia Artificial no le va a quitar el puesto de trabajo a ninguna persona, lo hará otra persona que domine el uso de la IA para ser más productivo y eficiente en ese mismo puesto”*

[ai.talent-academy.com](https://ai.talent-academy.com)