Servei de capacitació en eines digitals i intel·ligència artificial aplicades a iniciatives emprenedores.

Emprenedoria en femení



Meri Farrés Garcia
Formadora de Xarxes Socials, Marketing Online, Noves Tecnologies
www.coaching-tecnologico.com

COACHING TECNOLÓGICO
Web: www.coaching-tecnologico.com
Email: meri@coaching-tecnologico.com
Telèfon / WhatsApp: **605 51 36 23**

Facebook: www.facebook.com/coachingtecnologico
Twitter: twitter.com/coachtecnologic
Linkedin: https://www.linkedin.com/company/coachingtecnologico
Instagram: https://www.instagram.com/coaching.tecnologico/
Youtube: https://www.youtube.com/CoachingTecnologico
TikTok: https://www.tiktok.com/@coachingtecnologico

Ajuntament de L'Hospitalet

Diputació Barcelona

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

1

IA per emprendre: què tenim entre mans.



La Intel·ligència Artificial (IA) és un camp tecnològic ampli que permet als sistemes aprendre, analitzar dades i resoldre problemes.

Dins d'aquest univers, destaquen els **LLM (Large Language Models)**: models d'IA avançats entrenats per comprendre el llenguatge natural i generar respostes coherents.

- **Eines quotidianes:** ChatGPT, Gemini, Copilot, Claude o Perplexity, entre d'altres ens permeten interactuar amb aquests models parlant-hi o escrivint-hi de manera natural.

Aquesta tecnologia forma part de la IA generativa, capaç de crear contingut nou (text, imatges, codi) a partir de les nostres instruccions.

2

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

GPT

És el model d'IA d'OpenAi. Pots utilitzar aquest LLM a través del següent enllaç:

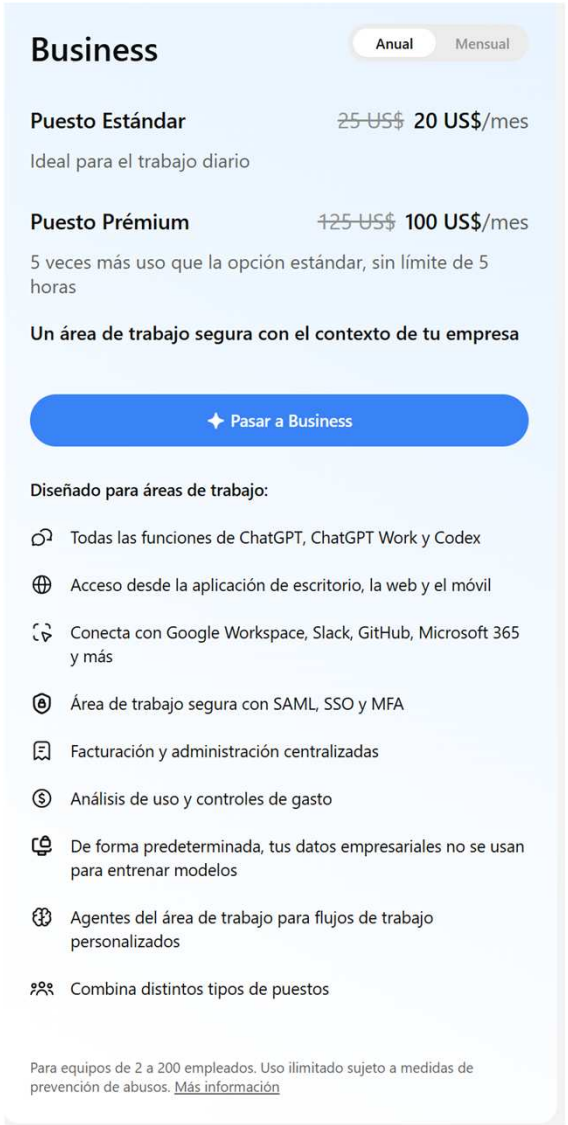
https://chatgpt.com/



3

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

Pla Business: adequat quan hi ha gestió d'equips, seguretat, administració i privacitat. No entrenen els models amb les dades de l'organització per defecte.



4

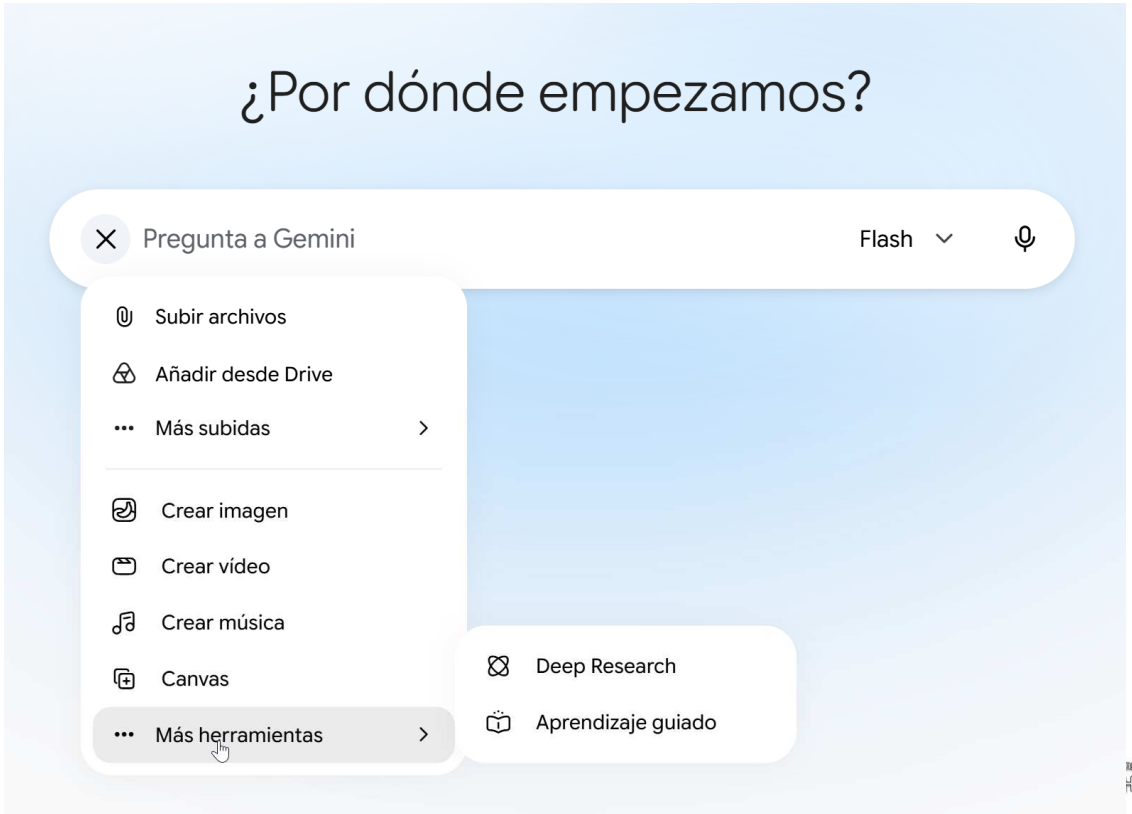
ChatGPT Enterprise

https://chatgpt.com/es-ES/business/enterprise/



GEMINI https://gemini.google.com

És l'assistent d'IA generativa de Google.



6

Per **ús d'empresa**, Gemini està integrat als plans de Google Workspace Business i Enterprise.

Google Workspace https://workspace.google.com/pricing

Starter	Standard	Plus	Enterprise
20 % de descuento durante 3 meses	30 % de descuento durante 3 meses	30 % de descuento durante 3 meses	
5,44 € ~~6,80 €~~**	9,52 € ~~13,60 €~~**	14,77 € ~~21,10 €~~**	Vamos a hablar
por usuario al mes	por usuario al mes	por usuario al mes	
Probar ahora	Probar ahora	Probar ahora	Contactar con Ventas
Sin coste durante 14 días	Sin coste durante 14 días	Sin coste durante 14 días	
Starter incluye:	Todo lo que incluye Starter, más:	Todo lo que incluye Standard, más:	Todas las funciones mencionadas, más:
30 GB de almacenamiento compartido por persona*	2 TB 65 veces más que Starter*	5 TB 2,5 veces más que Standard*	5 TB Puedes cambiarte a una edición superior para tener más*
Correo de empresa personalizado y seguro tu-nombre@tu-empresa.com	Correo de empresa personalizado y seguro más diseños personalizados y combinación de correo	Correo de empresa personalizado y seguro más descubrimiento electrónico	Correo de empresa personalizado y seguro más cifrado S/MIME
Asistente de IA Gemini en Gmail	Asistente de IA de Gemini en Gmail, Documentos, Meet y más	Videollamadas con Seguimiento de asistencia y hasta 500 participantes	Videollamadas con emisión en directo dentro del dominio y hasta 1000 participantes
Chatea con la IA en la aplicación Gemini	Gemini Notebook con acceso ampliado a funciones	Vault para conservar, archivar y buscar datos	Prevención de la pérdida de datos (DLP)
Videollamadas de hasta 100 participantes	Chatea con la IA en la aplicación Gemini con acceso ampliado a modelos y funciones	LDAP seguro	Acceso contextual
Google Vids: creador y editor de vídeos basado en IA	Videollamadas con registros, cancelación de ruido y hasta 150 participantes	Gestión avanzada de endpoints	Regiones de datos para empresas
Controles de seguridad y gestión	Páginas de reserva de citas	Controles de seguridad y de gestión mejorados	Cloud Identity Premium
	Firma electrónica con Documentos y PDFs		Gestión empresarial de endpoints
	Herramienta Google Workspace Migrate para migrar datos		Clasificación mediante IA en Google Drive
			Complemento disponible de Assured Controls y clasificación por IA
			Asistencia Mejorada con tiempos de respuesta más cortos para los problemas graves

Associat a un correu amb domini

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

7

Més enllà de conversar amb la IA, **Gemini està integrat amb l'ecosistema Google**.

Gemini es pot connectar amb serveis de Google com Gmail, Drive, Docs, Calendar, Keep i Tasks, tant amb comptes personals de Google com amb comptes de Google Workspace.

Això permet fer peticions com:

- Busca els últims correus que he rebut d'aquest client i resumeix-me què tenim pendent.
- Busca al meu Drive el pressupost de l'empresa X i digues-me quin import vam proposar.
- Què tinc aquesta setmana al calendari?
- Crea una tasca per recordar-me que he d'enviar el pressupost divendres.

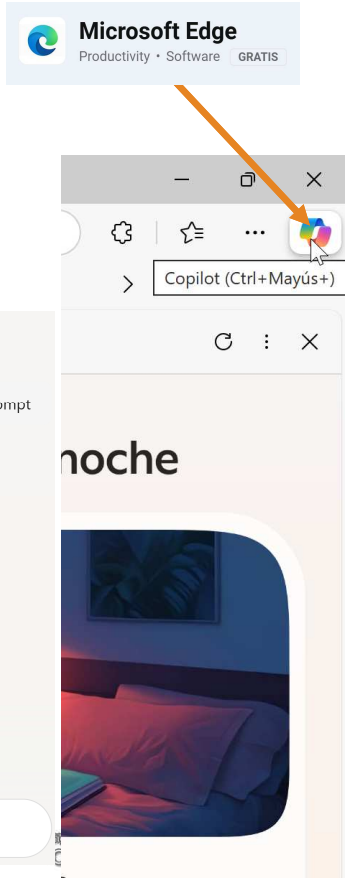
La configuració de les aplicacions connectades: Els administradors de Workspace o l'usuari mateix en la seva configuració de privadesa poden activar o desactivar els permisos d'accés a les aplicacions.

8

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

COPILOT

Copilot és l'assistent d'intel·ligència artificial de Microsoft i està integrat en diferents productes i serveis de Microsoft.



https://copilot.microsoft.com/

9

Copilot gratuït.

Copilot es pot utilitzar gratuïtament com a xat d'IA sense contractar Microsoft 365.
Entra a https://copilot.microsoft.com/

- Conversar amb la IA i fer consultes.
- Escriure, resumir i generar idees.
- Cercar informació actualitzada a Internet.
- Utilitzar-lo des del navegador, l'app o Microsoft Edge.

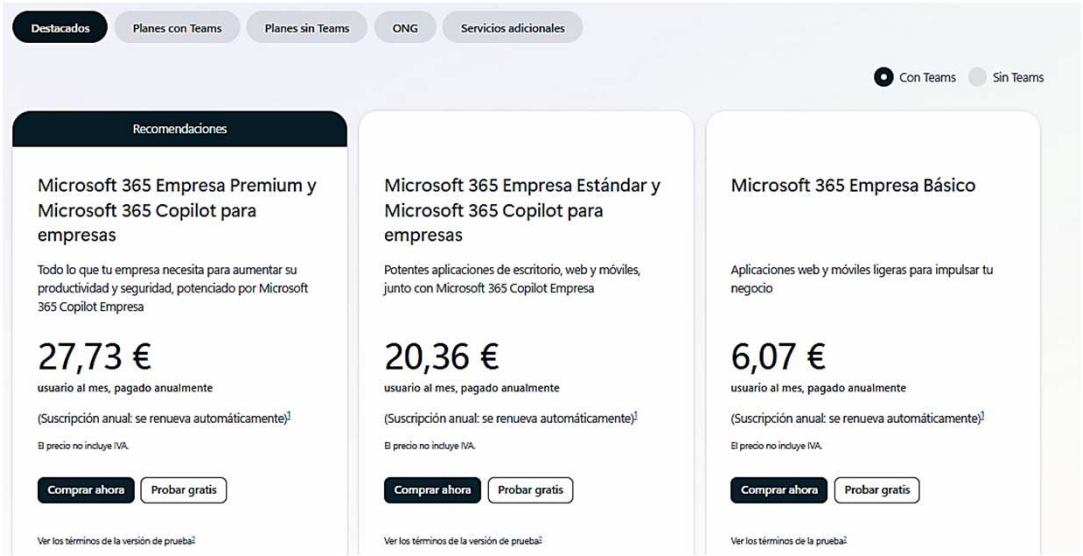
Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

Copilot integrat en els plans del Microsoft 365 Empresa

Els principals plans de Microsoft 365 per a pimes són:

- Microsoft 365 Business Basic
- Microsoft 365 Business Standard
- Microsoft 365 Business Premium

Microsoft 365 Copilot es pot contractar amb plans empresarials compatibles per integrar la IA amb les eines i dades de treball de Microsoft 365.



Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

11

CLAUDE https://claude.com

Creada per l'empresa Anthropic.

2-150 usuarios

Equipo

Uso predecible por puesto

Puesto estándar 18 € /mes + IVA

Todas las funciones de Claude, además de más uso que Pro*
21,04 €/mes con facturación mensual + IVA

Puesto premium 90 € /mes + IVA

5 veces más uso que los puestos estándar*
105,23 €/mes con facturación mensual + IVA

- Incluye Claude Code y Claude Cowork
- Incluye Claude Design
- Incluye Claude Science
- Conexión con Microsoft 365, @Claude y más
- Búsqueda empresarial en toda tu organización
- Facturación y administración centralizadas
- Inicio de sesión único (SSO)
- Controles de administración para conectores remotos y locales
- Implementación empresarial para la aplicación de escritorio de Claude
- Sin entrenamiento de modelos con tu contenido de forma predeterminada
- Combina distintos tipos de puesto

20+ usuarios

Enterprise

Uso compartido flexible

Precio por puesto + uso a tarifas de API

20 USD/puesto + impuestos. El coste de uso varía según el modelo y la tarea.

Todas las funciones de Team, más:

- Los administradores establecen límites de gasto por usuario y de la organización
- Acceso basado en roles con permisos granulares
- Sistema de gestión de identidades entre dominios (SCIM)
- Registros de auditoría
- Compliance API para observabilidad y monitorización
- Controles personalizados de retención de datos
- Control de acceso a nivel de red
- Lista de IP permitidas
- Opción compatible con HIPAA disponible
- Claude Security (beta)

Per a equips i empreses

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

12

perplexity

PERPLEXITY https://www.perplexity.ai/

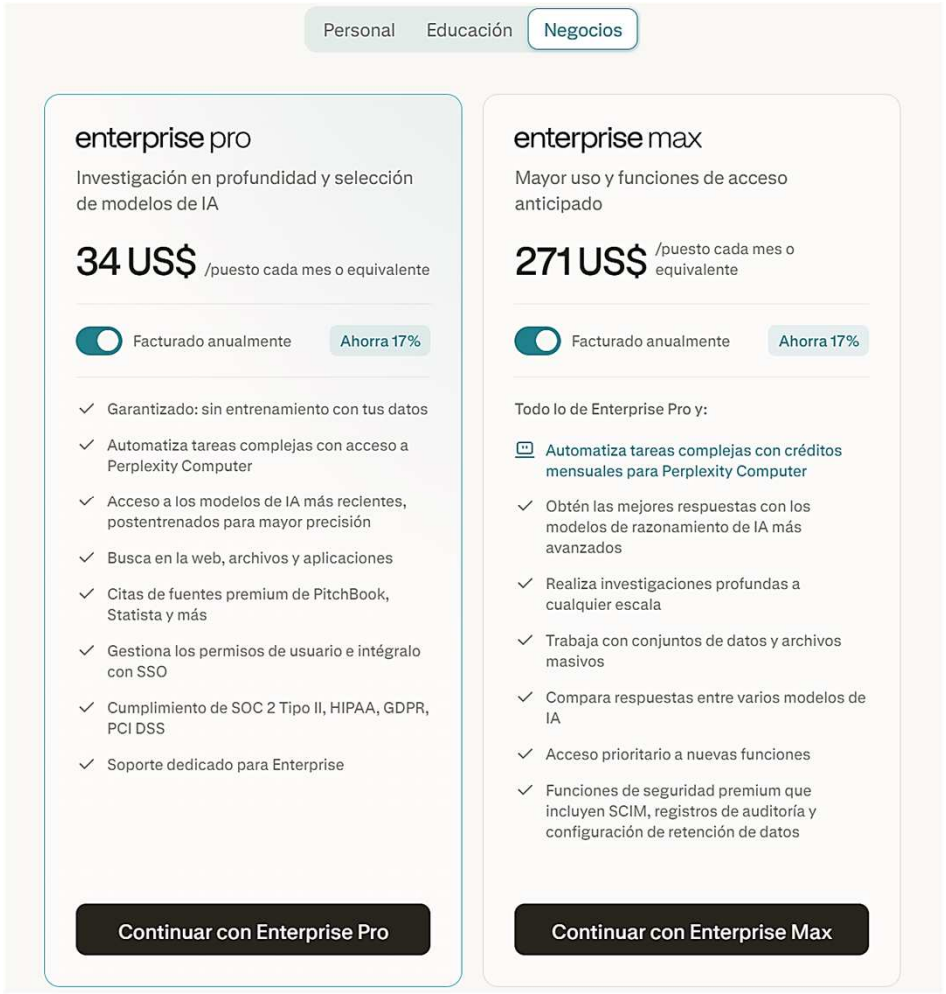
Perplexity actua com una plataforma d'investigació que treballa amb diferents models d'IA.



13

perplexity

- Per a equips i empreses



Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

14

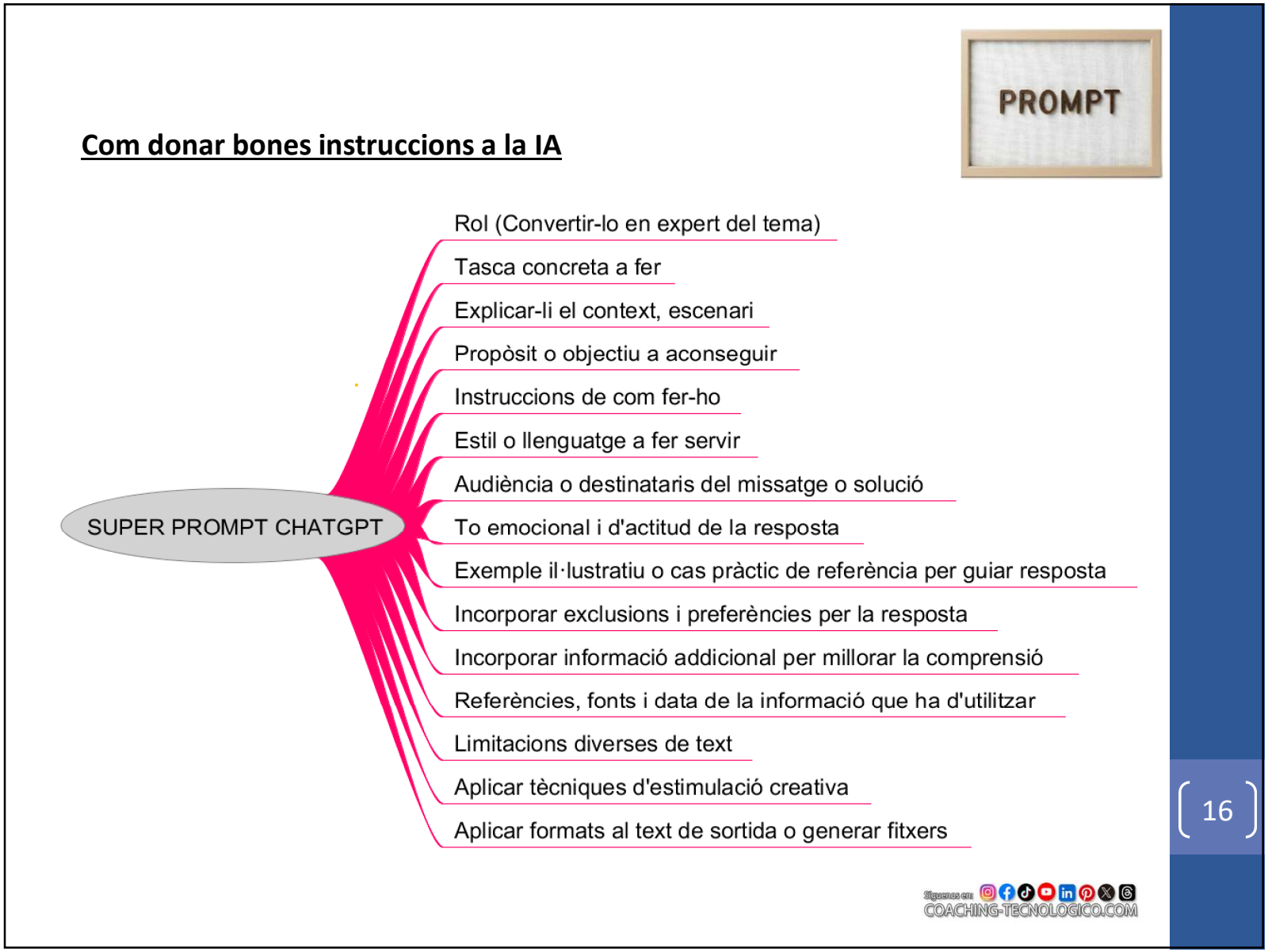
Com demanar bé a la IA allà que necessitem

No es tracta d'aprendre fórmules màgiques per parlar amb la IA.

Es **tracta d'explicar bé què necessitem, aportar el context adequat i saber revisar el resultat**.

“Un PROMPT ben estructurat, millors resultats”

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM


PROMPT
Com donar bones instruccions a la IA
SUPER PROMPT CHATGPT
Rol (Convertir-lo en expert del tema)
Tasca concreta a fer
Explicar-li el context, escenari
Propòsit o objectiu a aconseguir
Instruccions de com fer-ho
Estil o llenguatge a fer servir
Audiència o destinataris del missatge o solució
To emocional i d'actitud de la resposta
Exemple il·lustratiu o cas pràctic de referència per guiar resposta
Incorporar exclusions i preferències per la resposta
Incorporar informació addicional per millorar la comprensió
Referències, fonts i data de la informació que ha d'utilitzar
Limitacions diverses de text
Aplicar tècniques d'estimulació creativa
Aplicar formats al text de sortida o generar fitxers
Siguenos en:
COACHING-TECNOLOGICO.COM
16

PRACTIQUEM

Obre una pestanya en el navegador i enganxes aquest enllaç:

https://bit.ly/alumnescursia

En aquest enllaç tindràs els exercicis de prompts que realitzaràs durant la formació.

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

ROL (PERSPECTIVA)



ROL: És necessari assignar un rol a ChatGPT?
No és imprescindible indicar a ChatGPT que actuï com un expert perquè pugui oferir respostes rigoroses, profundes i de qualitat. El model ja disposa de coneixements de múltiples disciplines i pot adaptar les seves respostes al context de la consulta.

Aleshores, per a què serveix assignar-li un rol?
Principalment, per orientar la perspectiva des de la qual analitza un problema. Un mateix cas pot interpretar-se de manera diferent segons si demanem la perspectiva d'un psicòleg, un metge, un economista o un especialista en comportament.

Conclusió: és útil fer-lo servir quan volem examinar un problema des d'un enfocament professional concret o comparar diferents punts de vista.

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

CONTEXT / ESCENARI

Si li especifiques l'escenari, comprendrà millor què estàs demanant i ajudarà a minimitzar els errors per mala interpretació.

Exemples:

- Estic preparant un article pel meu bloc sobre tècniques de vendes. Per això et vull demanar… [seguiríem amb el prompt]
- Vull crear un anunci a Facebook per atraure clients potencials interessats en serveis de jardineria... [seguiríem amb el prompt]



Síguenos en:
COACHING-TECNOLOGICO.COM

TASCA

La TASCA és el nucli operatiu del prompt; és **l'acció específica, clara i directa** que vols que la IA executi.
Com més específica estigui la tasca millors respostes obtindràs.

Exemples:

- Dissenya un esquema sobre innovació tecnològica.
- Converteix aquest resum en un article per publicar al meu bloc.
- Elabora una llista d'avantatges i desavantatges sobre...



20

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

AUDIÈNCIA

Li dones indicacions **per a qui vols enfocar la resposta**.

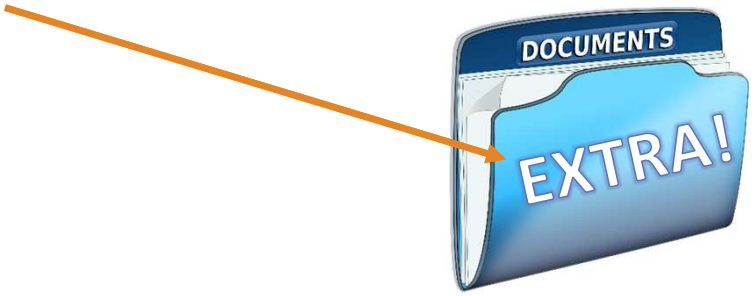
Exemples:

Edat:
13-18 anys.
18-25 anys.
30-40 anys.
Etc.

Sexe:
Homes.
Dones.

Nivell socioeconòmic:
Classe alta.
Classe mitjana.
Classe baixa.





Síguenos en:
COACHING-TECNOLOGICO.COM

ESTIL

L'ESTIL defineix **l'actitud i el nivell de llenguatge** amb què la IA ha de presentar el contingut.

Exemples:

- Necessito que el donis una definició d'estalvi energètic amb estil de ciència divulgativa.
- Vull que em redactis un correu electrònic per al meu cap per demanar-li una millora de les meves tasques amb un estil de carta formal.





Síguenos en:
COACHING-TECNOLOGICO.COM

TO

Li dones indicacions del **caràcter emocional i l'actitud de la resposta** que vols.

Exemples:

- […] vull que el correu sigui en un to amigable i alegre.
- […] vull transmetre això en un to conciliador.
- […] redacta aquesta història amb un to informal.





Síguenos en:
COACHING-TECNOLOGICO.COM

FORMATS AL TEXT DE SORTIDA

Detalla cómo necesitas que esté formateada la respuesta.

Exemples:

- […] dona'm la resposta en format taula.
- […] dona'm la resposta en format markdown.
- […] dona'm la resposta en format com si fos un diàleg entre dues persones.
- […] vull que em donis la resposta en format d'arbre de decisions.





Síguenos en:
COACHING-TECNOLOGICO.COM

ALTRES PARTS D'UN PROMPT

Si et cal, també pots afegir en un prompt les següents part:

- Exemple il.lustratiu: Si cal li pots donar un **exemple de referència** perquè li serveixi de guia de com vols concretament la seva resposta.
- Inclusions/Exclusions: S'utilitza per a orientar al model sobre quina informació incloure o excloure en generar la resposta i així obtenir resultats més útils.
- Informació addicional: Li afegeixes unes línies de detalls per millorar la seva comprensió que no té perquè conèixer i que li ajudaran a donar una resposta més adient.
- Referències/fonts: Indiques d'on treure la informació.
- Limitacions: L'indiques la **longitud del text** de la resposta.

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

Funcions útils de ChatGPT

- **Projecte:** serveix per guardar aquells xats súper importants dins d'una "carpeta".
- **Anclar un xat o projecte:** Serveix per mantenir els xats o projectes que utilitzes més sovint en una posició destacada, perquè els puguis trobar i obrir ràpidament. És especialment útil per tenir sempre a mà els que fas servir diàriament.
- **Programades.** Serveix per programar que faci tasques.
- **Biblioteca**: on es guarda tot el que ChatGPT crea: documents, imatges.

Funcions útils de GEMINI

- **Programar**
- **Fixar xat**
- **Biblioteca**
- **Imatges i vídeos**

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

Funcions útils de CLAUDE

- **Projecte**
- **Fixar xat/projecte**

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

Descobrir i entendre millor el client amb l'ajuda de la IA

Què creus saber sobre els clients?
La IA ens pot ajudar a identificar el públic objectiu, comprendre millor les seves possibles necessitats i detectar què encara no sabem.

Exemple:
Qui és la teva clienta? “Dones de 30 a 55 anys interessades en cosmètica natural.”

Que encara no saps:

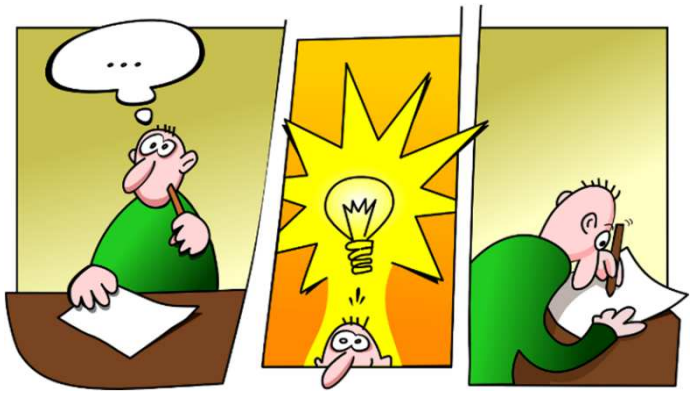
- Quin problema té?
- Què li preocupa?
- Què ha provat abans?
- Què vol aconseguir?
- Per què compraria?
- Per què **no** compraria?
- Què considera important quan decideix?
- Quines alternatives utilitza actualment?

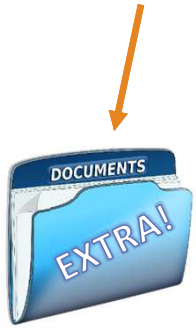


Desenvolupar i qüestionar la idea de negoci amb tècniques d'estimulació creativa

Després d'explorar qui podria comprar-nos i per què, les tècniques d'estimulació creativa et poden **ajudar a descobrir oportunitats/idees de negoci que potser no t'hauries plantejat**.

La tècnica d'estimulació creativa ens diu **les oportunitats de negoci** i la IA ens ajuda a **explorar moltes possibilitats ràpidament**.





Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

Treballar arxius amb la Intel.ligència Artificial

La IA no només treballa amb el que escrivim al xat. També podem donar-li documents, dades i altres arxius perquè ens ajudi a treballar amb la informació que contenen.

CREACIÓ DE FITXERS. Poden generar fitxers descarregables. Alguns exemples de tipus de fitxers:

Documents d'Oficina

.docx - Microsoft Word
.xlsx - Microsoft Excel
.pptx - Microsoft PowerPoint
.pdf - Portable Document Format
.epub – Llibre electrònic

Text i Documents

.txt - Text pla
.md - Markdown
.html - HyperText Markup Language
.css - Cascading Style Sheets
.json - Notació d'Objecte de JavaScript
.csv - Valors Separats per Comes
.xml - Llenguatge de Marcat Extensible
.yaml - YAML Ain't Markup Language

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

LECTURA DE FITXERS. Les IA poden llegir, analitzar i processar dades d'un fitxer. Segons el tipus de fitxer podrà desenvolupar més o menys tasques. Alguns exemples de tipus de fitxers:

Text Pla i Documents

.txt - Text pla
.pdf - Adobe PDF
.doc, .docx - Microsoft Word
.odt - OpenDocument Text

Fulles de Càlcul

.xls, .xlsx - Microsoft Excel
.ods - OpenDocument Spreadsheet

Presentacions

.**ppt, .pptx -** Microsoft PowerPoint
.odp - OpenDocument Presentation

Arxius de Dades i Formats Estructurats

.csv - Valors Separats per Comes
.html, .htm – Pàgines web
.json - Notació d'Objecte de JavaScript
.xml - Llenguatge de Marcat Extensible
.yaml, .yml - YAML Ain't Markup Language

Imatges
.jpg, .jpeg - JPEG
.png - Portable Network Graphics
.gif - Graphics Interchange Format
.bmp - Bitmap Image File
.tiff, .tif - Tagged Image File Format
.svg - Scalable Vector Graphics

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

Àudio

.mp3 - MPEG-2 Audio Layer III
.wav - Waveform Audio File Format
.aac - Advanced Audio Coding
.ogg - Ogg Vorbis
.flac - Free Lossless Audio Codec
.m4a - MPEG-4 Audio

Vídeo

.mp4 - MPEG-4 Part 14
.mov - QuickTime Movie
.avi - Audio Video Interleave
.mkv - Matroska Video
.flv - Flash Video
.wmv - Windows Media Video

Exemples:

- **PDF d'una subvenció** → extreure requisits, terminis i documentació.
- **Contracte** → explicar clàusules en llenguatge entenedor i assenyalar què convé revisar.
- **Diversos pressupostos** → comparar serveis, preus i condicions.
- **Excel de vendes** → detectar evolució, productes més venuts o períodes fluixos.
- **Presentació** → revisar-la i proposar millores.
- **Document llarg** → resumir-lo o localitzar informació concreta.

Abans de pujar un arxiu a una IA:
revisa si conté **dades personals, informació confidencial o informació sensible** i si és adequat compartir-la amb aquella eina.

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

Utilitzar la IA per millorar la presència digital del teu negoci i crear continguts

La Intel.ligència Artificial et pot ajudar a millorar la part d'estratègia digital del teu negoci:

- **Xarxes Socials.** Exemple: redactar els textos, donar-te idees de tendències, etc.
- **Vendes en línia (E-commerce)**. Exemple: pot ajudar-te a redactar descripcions de productes.
- **Publicitat i SEO.** Exemple: et pot escriure anuncis per a Google Ads o Meta Ads, suggerir-te paraules clau per millorar el posicionament de la teva pàgina web.

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

Com? Creant habilitats a Gemini/Claude o Complements a ChatGPT

Les **habilitats (SKILL)/complements** serveixen perquè el model d'IA faci bé tasques concretes i repetibles, seguint les teves regles en lloc d'improvisar cada vegada.

Així evites que cada vegada que li demanis una tasca hagis de repetir sempre les mateixes instruccions per exemple de format, estil to,… i la informació sobre el teu negoci.

- **Gemini/Claude ⇒ (Habilitat-Skill).** Si està actiu, quan li demanis alguna acció ell automàticament detecta si cal fer servir l'habilitat.
- **ChatGPT⇒Complement (Plugin)**. Dins d'aquest complement hi pot haver una o diverses Habilitats (Skills) i, a més, altres elements com aplicacions connectades.

34

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM

PROMPT VS COMPLEMENT / HABILITAT

	PROMPT	COMPLEMENT / HABILITAT
Instruccions	Les escric cada vegada	Les deixo preparades
Context del negoci	L'he d'explicar	Pot quedar incorporat
Documents	Els aporto quan cal	Poden formar part del context
Ús	Tasca puntual	Tasques recurrents

EL DIMARTS EXPLICARÉ COM CREAR TÈNICAMENT AQUESTES HABILITATS/COMPLEMENTS

35

Síguenos en: COACHING-TECNOLOGICO.COM