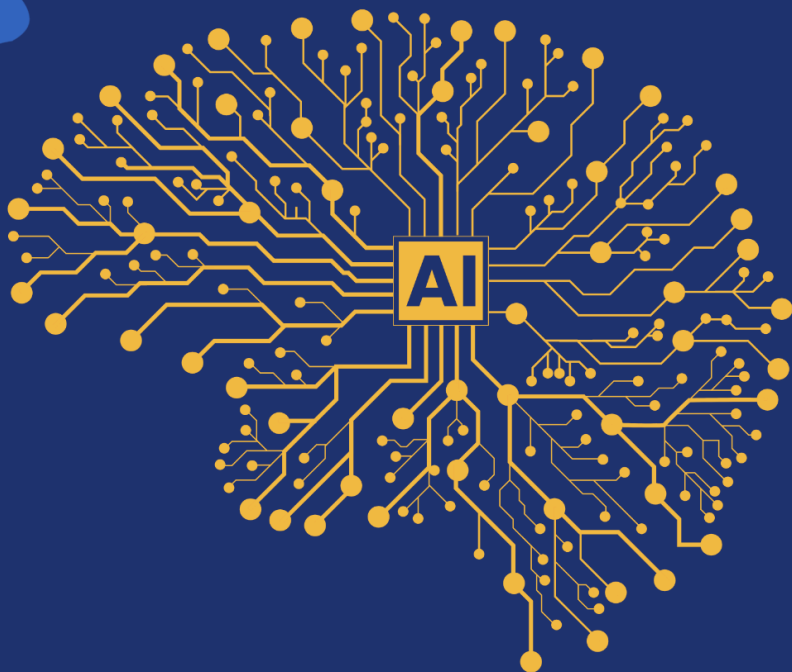


# Mini Manual para el Uso de ChatGPT

*Dirigido a Estudiantes de la UABC*



**PHDS. KARLA RUIZ**



# Índice

Introducción.....	3
¿Qué es la ChatGPT?.....	4
Acceder a ChatGPT.....	5-7
Elaborar un buen prompt.....	8-9
Estrategias para aprender, no sólo para copiar.....	10-11
Consideraciones Éticas.....	12-13
Referenciar en formato APA.....	14-15
Comentario final.....	16

## Introducción

Bienvenid@ a este mini manual. Este documento ha sido creado para proporcionar a los alumnos de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC) una comprensión clara de cómo utilizar ChatGPT o cualquier Modelo de Lenguaje Largo (LLM, por sus siglas en inglés) —p. ej. Deepseek o Gemini—, de manera responsable y ética. Aquí exploraremos no solo el funcionamiento de ChatGPT, sino también cómo alinear su uso con los valores universitarios de la UABC y las normas de citación APA 7ma edición.

El objetivo es asegurar que, como estudiantes, puedan maximizar los beneficios de la Inteligencia Artificial Generativa (IAG) mientras mantienen la integridad, calidad y excelencia académica.

## ¿Qué es *ChatGPT*?, ¿qué es un LLM?

ChatGPT es un modelo avanzado de IAG que forma parte de los LLMs. La IA es un campo de la informática dedicado a crear sistemas capaces de realizar tareas que requieren inteligencia humana. Dentro de este campo, la IAG se enfoca en generar contenido nuevo y coherente, como texto, imágenes o música. *ChatGPT*, específicamente, es un LLM desarrollado por OpenAI, diseñado para entender y generar texto en lenguaje natural.



Entonces, se le llama Inteligencia Artificial Generativa ya que genera texto, es decir, traduce los 0 y 1 de los sistemas de cómputo en palabras de forma predictiva.

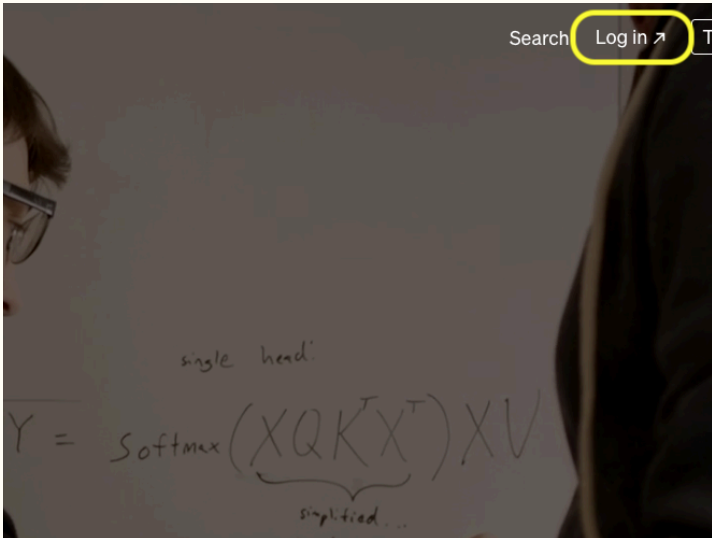
En un futuro, seguramente no habrá barreras para los idiomas, incluyendo el de programación.

El debate sobre los derechos de autor con respecto a los LLMs como *ChatGPT* ha cobrado importancia debido a su capacidad para generar contenido que puede ser similar al creado por humanos. Esto plantea preguntas sobre la originalidad, la propiedad intelectual y la autoría, especialmente en contextos creativos y académicos. Por ello, este documento pretende guiarte en algunas consideraciones básicas, ya que **no podemos evitar que hagas uso de este tipo de softwares.**

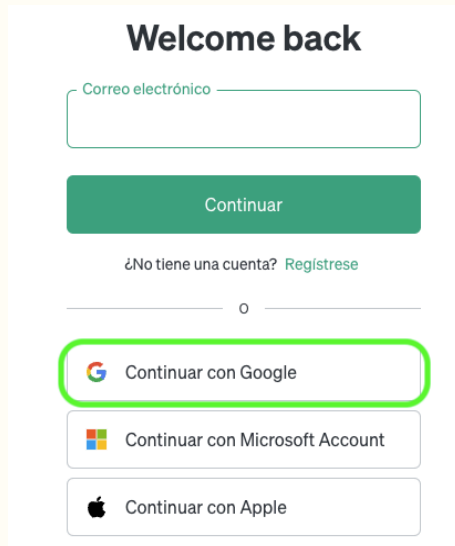
## Acceder a *ChatGPT*

Configurar y utilizar *ChatGPT* es un proceso sencillo:

1. **Acceder a *ChatGPT*:** Visita la página web de OpenAI (<https://openai.com/>).



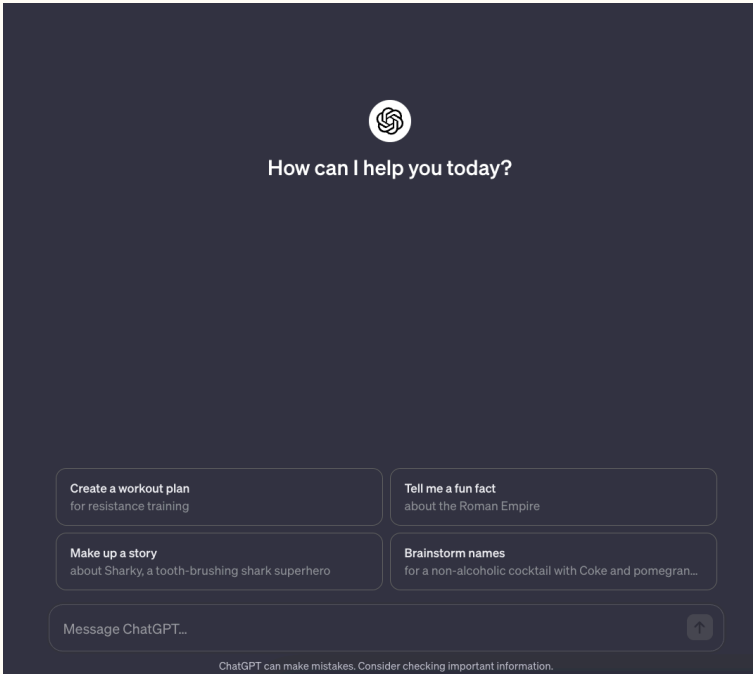
- 2. Registro y Seguridad:** Necesitarás crear una cuenta. Sigue los pasos de seguridad, como verificar tu dirección de correo electrónico. OpenAI implementa medidas de seguridad para proteger tus datos. Además, te recomiendo iniciar con tu cuenta de **google UABC.edu.mx**, ya que en un futuro podría tener otros tipos de descuentos para el ámbito educativo; otras herramientas digitales que aplican estos descuentos son Canva y Apple (por si necesitas comprarte una laptop, [clic aquí.](#))



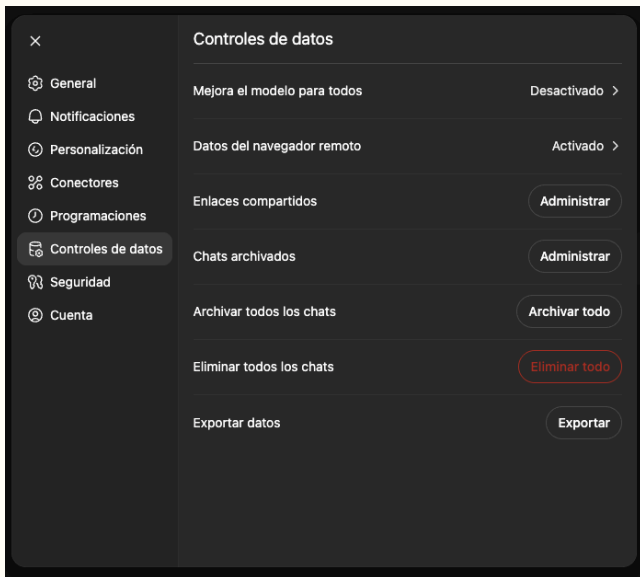
The image shows a login interface with the following elements:

- Title:** "Welcome back" in bold black text.
- Input Field:** A rounded rectangular box with a light green border and the placeholder text "Correo electrónico".
- Button:** A solid green rectangular button with the text "Continuar" in white.
- Text:** "¿No tiene una cuenta? [Regístrate](#)" in a smaller font.
- Separator:** A horizontal line with a small circle in the center.
- Social Login Buttons:** Three rounded rectangular buttons stacked vertically:
  - Continuar con Google:** Features the Google "G" logo and is highlighted with a thick green border.
  - Continuar con Microsoft Account:** Features the Microsoft logo.
  - Continuar con Apple:** Features the Apple logo.

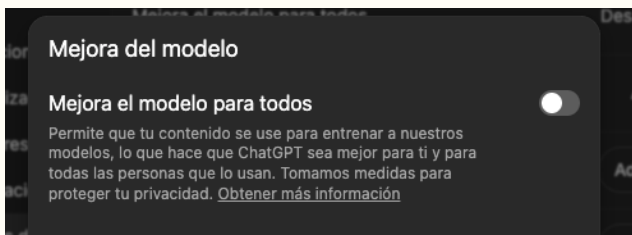
**Listo, ya podrás escribir tu prompt,** es decir, la descripción de lo que quieres que realice.



- 3. ¿Compartir tus datos?** Como sabes, cuando algo es gratis quiere decir que tú eres el producto. Por lo que te recomiendo apagar el compartir tus datos con OpenAI, para ello accede a configuración y ve al apartado controles de datos. Desactivada “Mejora el Modelo para Todos”.



**Deberá verse así:**



## Elaborar un buen prompt

Un *prompt* es simplemente una pregunta o instrucción que le das a *ChatGPT*. Después de iniciar sesión, encontrarás un campo de texto donde puedes escribir tu prompt.

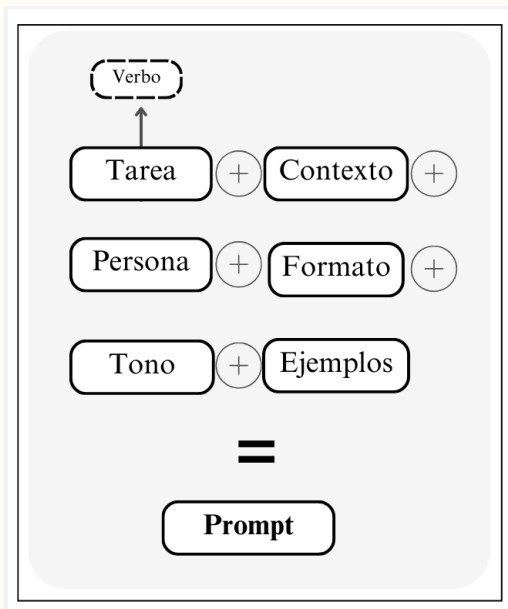
- **Uso Básico:** Escribe tu pregunta o solicitud en el campo de texto y presiona 'Enter'. *ChatGPT* responderá según lo que hayas escrito.
- **Uso Especializado:** O bien, puedes basarte en la siguiente “fórmula” para la elaboración de prompts que he realizado a partir de las consideraciones realizadas por OpenAI (véase la Imagen 1), como de otras investigaciones. No obstante, esta fórmula no implica que deban utilizarse todos los elementos a describir, si no que dependerá según tu necesidad e intención.

Los LLM's funcionan mejor cuando se utilizan para crear y desarrollar ideas; no recomiendo su uso para informarse o utilizarlo como una especie de enciclopedia o wikipedia. Si así lo utilizarás, la recomendación principal es solicitarle las referencias y corroborar que el contenido coincide; recuerda que pesa más un artículo de investigación que información de páginas web sin sustento científico.



Para informarte, como realizar investigaciones o tareas, te recomiendo acceder a bases de datos científicos (incluso si eres del área educativa o ciencias sociales): [Redalyc](#), [Jstor](#), [ERIC](#), [WoS](#), [Springer](#), [Nature](#).

**Imagen 1.** Fórmula general para elaborar un prompt según OpenAI



**Nota.** Tomado de Peniche y Ruiz (2025). Asimismo, es posible consultar otros ejemplos desde la página de documentación oficial de OpenAI: <https://platform.openai.com/examples>



### Ejemplo de *prompt*:

Elabora una tabla comparativa sobre los diferentes tipos de LLM's, esta deberá contener 3 columnas y 5 filas. Columnas: tipo de LLM, características principales, ejemplos; Filas: propósito general, especializados en dominio, modelos multimodales, modelos de código de razonamiento, modelos ligeros. Eres un especialista en Inteligencia Artificial Generativa y la información es a nivel universitario.

Recuerda que *ChatGPT* es una herramienta de inteligencia artificial que genera respuestas basadas en los datos con los que ha sido entrenado, en muchas ocasiones suele tener alucinaciones; sobre todo **después de 20 respuestas**. Siempre es bueno verificar la información que proporciona y utilizarla de manera ética y responsable.

## Estrategias para aprender, no sólo para copiar

Querido alumno universitario, te encuentras en un emocionante camino hacia el conocimiento y el desarrollo personal. ***Es tentador utilizar herramientas como ChatGPT para completar tareas de manera rápida***, pero te animamos a enfocarte en aprender y crecer éticamente.

ChatGPT puede ser un recurso valioso para explorar conceptos, clarificar dudas y expandir tu comprensión, siempre que lo uses como una herramienta de apoyo y no como un medio para eludir el esfuerzo académico propio. Aprovecha esta tecnología avanzada para enriquecer tu educación, respetando siempre los principios de integridad y honestidad académica.

A continuación, se presenta una tabla que explora diversas estrategias didácticas que puedes emplear utilizando ChatGPT, maximizando así su potencial educativo.

Estrategia Didáctica	Descripción	Ejemplo de Uso con ChatGPT
<p><b>Resumen de Contenidos</b></p>	<p>Utilizar ChatGPT para resumir y comprender textos académicos.</p> <p>Puedes <b>adjuntar un PDF a tu LLM</b> preferido para platicar, debatir, compartir ideas.</p>	<p>Pedir a ChatGPT que resuma un artículo científico complejo en palabras comprensibles para una persona que no tiene conocimientos al respecto.</p> <p>Pero, ojo, antes de dárselo: <b>lee tu documento</b>, ya que no sabrás si lo hizo bien o no.</p>
<p><b>Generación de Ideas</b></p>	<p>Usar ChatGPT para brainstorming (lluvia de ideas) de temas o proyectos.</p>	<p>Solicitar a ChatGPT ideas para un tema de investigación, puedes partir de contarle tu contexto social y cultural.</p>
<p><b>Aclaración de Dudas</b></p>	<p>Resolver dudas específicas sobre temas de estudio.</p>	<p>Preguntar a ChatGPT sobre conceptos difíciles en matemáticas o ciencias.</p>
<p><b>Práctica de Idiomas</b></p>	<p>Mejorar habilidades en un idioma extranjero.</p>	<p>Conversar con ChatGPT en un idioma extranjero para practicar.</p>
<p><b>Preparación para Exámenes</b></p>	<p>Utilizar ChatGPT para repasar y preparar exámenes.</p>	<p>Hacer preguntas de repaso a ChatGPT sobre un tema de examen.</p>

## Consideraciones Éticas

Las consideraciones éticas en el uso de herramientas de Inteligencia Artificial Generativa (IAG), como *ChatGPT*, son cruciales, especialmente en el ámbito académico. La UABC tiene disponible el [Código de Ética universitario](#), por lo que te recomiendo revisarlo.

Así, con sus valores de integridad, responsabilidad y respeto, enfatiza la importancia de reconocer y acreditar adecuadamente el trabajo ajeno para evitar el plagio. Aquí hay cinco ejemplos de cómo los valores de la UABC se alinean con el uso de las IAG:

- **Integridad:** Utilizar IAG para generar datos e hipótesis en investigaciones, siempre citando las fuentes y reconociendo la contribución de la IA en el proceso.
- **Responsabilidad:** Emplear IAG en el diseño de proyectos sustentables, asegurando que su uso no comprometa la privacidad o seguridad de los usuarios.
- **Respeto:** Aplicar IAG en el desarrollo de tecnologías accesibles, promoviendo la inclusión y evitando sesgos discriminatorios.
- **Solidaridad:** Implementar IAG para crear soluciones a problemas comunitarios, como sistemas de alerta temprana o programas de asistencia social.

- **Libertad:** Fomentar el uso de IAG en la expresión artística y creativa, permitiendo a los estudiantes explorar nuevas formas de arte y comunicación.

## Pero, ¿cuándo es válido y honesto usar IAG?




### Regla general (consenso editorial):

- **Transparencia:** declara explícitamente **cómo** usaste la IAG (idealmente en **Métodos**, no solo en Agradecimientos, también se puede colocar en la **introducción o conclusión** de alguna tarea o actividad que realices en clase).
- **La IAG no es autora:** no cumple con criterios de contribución y responsabilidad autoral.
- Estas pautas se alinean con COPE, ICMJE, JAMA y WAME, se recomienda describir con precisión la intervención de la IAG en el manuscrito.





**Ojo.** Si tu docente no te permite hacer uso de IAG, especialmente LLMs, **no lo utilices**, trata de seguir las reglas pautadas y trata de aprender de todas las formas de enseñar.

De forma orientativa, el siguiente semáforo es una guía para reconocer los usos adecuados de la IAG.



Semáforo	Usos (bolitas)
 Verde – Éticamente aceptable (siempre con revisión humana)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Corrección gramatical y ortográfica; mejora de legibilidad y tono.</li><li>• <b>Traducción</b> de textos, con revisión de una persona competente en el idioma de destino.</li></ul>
 Amarillo – Éticamente “condicionado” (válido solo si mantienes control intelectual)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Generar un <b>esquema/índice</b> a partir de tu propio contenido.</li><li>• <b>Resumir</b> materiales que <b>tú</b> le proporcionas.</li><li>• <b>Reescribir</b> para clarificar ideas ya presentes en tu borrador.</li><li>• <b>Lluvia de ideas</b> (p. ej., contraargumentos) para ampliar perspectivas, sin sustituir tu razonamiento.</li></ul>
 Rojo – Éticamente sospechoso / no recomendado	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Redacción “de novo”</b> sin base en aportes originales tuyos.</li><li>• Proponer <b>“nuevos conceptos”</b> o <b>interpretar datos</b> por ti.</li><li>• <b>Revisión de literatura y generación de referencias.</b></li><li>• “Chequeo” de <b>cumplimiento ético</b> o <b>plagio</b> por IAG.</li></ul>

## Ejemplos concretos


### A. Corrección y legibilidad (● Verde)

-  **Válido:** “Reescribe este párrafo (métodos) con mejor flujo y sin errores, conservando el significado.” Tú confirmas que el tono sigue siendo el tuyo.
-  **No válido:** “Escribe la sección de Resultados desde cero.” (Riesgo de errores y pérdida de autoría intelectual).

### B. Traducción (● Verde, con cautela)

-  **Válido:** traducir tu resumen al inglés y **hacer que un coautor nativo lo revise** por matices.
-  **No válido:** publicar traducción directa sin revisión humana (posibles errores de matiz o cultura).

### C. Esquema / resumen desde TU material (● Amarillo)

-  **Válido:** “Con este borrador de Discusión, sugiere un **índice** y reorganiza ideas **sin añadir**

**contenidos nuevos.”**

- **✗ No válido:** “Dame 5 ideas novedosas para discutir que yo no he considerado” y usarlas tal cual (desplaza tu pensamiento crítico).

#### **D. Lluvia de ideas (●Amarillo, con atribución y filtro)**

- **✓ Válido:** pedir **argumentos y contraargumentos** para fortalecer tu discusión, **verificándolos** y **editándolos** antes de integrarlos.
- **✗ No válido:** aceptar propuestas de la IAG como conclusiones del estudio sin validación.

#### **E. Revisión de literatura y referencias (●Rojo)**

- **✗ No válido:** “Búscame 20 artículos clave y dales DOI.” La IAG tiene alta tasa de **referencias fabricadas o inexactas** (p. ej., 38 % DOI incorrectos/ficticios; ~50 % referencias inventadas en otra evaluación). (Pág. 3.)
- **✓ Alternativa ética:** usar bases y motores académicos, y **verificar manualmente;** si

empleas asistentes especializados, valida fuentes primarias y cita adecuadamente.

## **F. Interpretación de datos (●Rojo)**

- **✗ No válido:** pedir a la IAG que analice/interpretar resultados primarios; este análisis debe quedar **en el ámbito de los autores** para preservar comprensión y rigor.

## Lista de verificación rápida



Antes de enviar tu manuscrito, responde “**Sí**” a estas 4 preguntas; si alguna es “No”, reevalúa tu uso de IAG:

1. **Contribución intelectual:** ¿Las ideas, interpretaciones y análisis son **tuyos**?
2. **Competencia académica:** ¿Tu uso de IAG **no** erosiona tu desarrollo en habilidades nucleares de investigación y escritura?
3. **Exactitud:** ¿Todos los contenidos y **referencias** son exactos, verificables y libres de sesgo? (No confíes en citas generadas por IAG; pág. 3.)
4. **Transparencia:** ¿Declaraste **exactamente cómo** usaste la IAG y en qué partes del manuscrito? (Págs. 2–3 y Figura 3, pág. 7.)

## Riesgos que debes mitigar (con evidencia)

- **Plagio** (incluido “doble plagio” al citar texto ya plagiado por la IA).
- **Alucinaciones** (afirmaciones convincentes pero falsas).
- **Referencias falsas o inexactas** (tasas elevadas de DOI, títulos, autorías y PMIDs incorrectos).

## Referenciar en formato APA

En el uso de *ChatGPT* para fines académicos, es importante adherirse a las normas éticas y de citación para mantener la integridad académica. Como ya se ha mencionado, y según McAdoo (2023), al citar contenidos de *ChatGPT*, los usuarios deben incluir una descripción detallada del uso de esta herramienta en la **metodología o introducción** de sus documentos, **mencionando tanto la pregunta realizada como la respuesta obtenida; o bien, cómo se utilizó esta herramienta en su proceso de investigación, elaboración de actividad o aprendizaje.**

**Dado que los resultados de ChatGPT son únicos y no replicables**, se deben considerar como salidas de un algoritmo, citando a OpenAI como el creador en las referencias.



Es vital **documentar las respuestas** de *ChatGPT* para precisión y claridad, incluyéndolas posiblemente en apéndices o materiales complementarios; es decir, copia y pega lo que has generado en conversación con el LLM y guárdalo, es un respaldo que puedes adjuntar en tu trabajo.

La forma de referenciar a ChatGPT sigue el formato APA para software, aplicable también a otros modelos de lenguaje y software similares.

### **Ejemplo de citación según las normas APA 7ma Ed:**

Al explorar el impacto de la dieta en la salud y el bienestar, **ChatGPT subraya que**, aunque la alimentación es importante, la frase "somos lo que comemos" no debe interpretarse literalmente, sino como una simplificación para resaltar la relevancia de una nutrición adecuada, ya que los alimentos no reflejan directamente nuestra personalidad o disposición (**OpenAI, 2023**).

### **Referencia en formato 7ma Edición**

Open AI. (2023). ChatGPT (versión del 14 de marzo) [Modelo de Lenguaje Grande]. <https://chat.openai.com/chat>

## Comentario final

En conclusión, este manual ha sido diseñado para orientarte en el uso ético y efectivo de ChatGPT, alineándose con los valores y estándares académicos de la UABC. Te animamos a explorar y aprovechar las posibilidades que ofrece esta tecnología, siempre con integridad y responsabilidad. Recuerda que el respeto a los derechos de autor y la citación adecuada no son solo requisitos académicos, sino también prácticas que reflejan tu compromiso con la honestidad y la excelencia educativa. Con estas herramientas y conocimientos, estás preparado para utilizar ChatGPT de manera que enriquezca tu aprendizaje y contribuya positivamente a tu desarrollo académico y personal. ¡Adelante, Cimarrón!

## Referencias

- Cheng, A., Calhoun, A. & Reedy, G. Artificial intelligence-assisted academic writing: recommendations for ethical use. *Adv Simul* 10, 22 (2025). <https://doi.org/10.1186/s41077-025-00350-6>
- Peniche, R., & Ruiz-Mendoza, K. (2025). Uso estratégico de IA generativa en redacción y ortografía: implicaciones y alternativas para estudiantes y docentes de bachillerato y universidad. En *Adopción de la inteligencia artificial y tecnologías digitales en la educación superior*. Qartuppi.
- Ruiz-Mendoza, K. (2023). El uso de ChatGPT 4.0 para la elaboración de exámenes: crear el prompt adecuado. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 6142–6157. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.1040>
- Universidad Autónoma de Baja California. (2024). Recomendaciones para la Integración Efectiva de la Inteligencia Artificial Generativa en la Práctica Docente de Educación Superior. CIAD-UABC.

Si deseas contactarme, puedes escribirme a [ruiz.karla32@uabc.edu.mx](mailto:ruiz.karla32@uabc.edu.mx)

Derechos de autor © 2025 por Karla Karina Ruiz Mendoza, Docente de la Universidad Autónoma de Baja California. Todos los derechos reservados.

No se permite la reproducción, distribución o transmisión de ninguna parte de este manual, en cualquier forma o por cualquier medio, sin el permiso previo y por escrito de Karla Ruiz. Este manual es para uso educativo dentro de la comunidad de la UABC y no debe ser utilizado con fines comerciales. Las opiniones y contenidos presentados son responsabilidad de la autora y no necesariamente representan las de la Universidad Autónoma de Baja California.