



KIT DE INICIO

Tu Segundo Cerebro

Una carpeta simple para organizar tu vida, tus proyectos y tus ideas con ayuda de tu asistente de IA. **Tú hablas; el sistema guarda, ordena y recuerda por ti.**

No necesitas saber nada técnico. Si sabes usar WhatsApp, puedes usar esto.

Instalación en 3 pasos

PASO 1 · DESCARGA EL KIT

En GitHub: botón verde `Code` ▶ `Download ZIP`. Descomprime el ZIP y guarda la carpeta en un lugar fijo que no vayas a mover.

 **Tip que te salvará algún día:** guárdala DENTRO de tu carpeta de iCloud Drive, Google Drive o OneDrive. Así tu carpeta se sincroniza. Conserva también una copia independiente con fecha.

PASO 2 · ÁBRELO EN OBSIDIAN (RECOMENDADO, GRATIS)

Obsidian es una app gratuita para notas. Descárgala en obsidian.md/download — el kit ya trae la configuración lista, no ajustas nada.

1. Instala Obsidian (Windows / Mac / Linux).
2. Ábrelo y elige **"Open folder as vault"** (Abrir carpeta como bóveda).
3. Selecciona la carpeta que descomprimiste.
4. Incluye 4 ayudas opcionales: ajustes, recientes, edición e iconos. Puedes habilitarlas o empezar sin plugins.

PASO 3 · CONECTA TU ASISTENTE DE IA

El kit funciona con **Claude Cwork** y con **ChatGPT Work local** en la app de escritorio. Elige el que ya uses y conecta esta carpeta.

- **Claude:** descarga la app en claude.com/download (Mac y Windows), entra a **Cwork** y selecciona la carpeta del kit.
- **ChatGPT:** abre la app, entra a **Work local** y abre un proyecto local con la carpeta del kit como principal. En el primer chat dile: «Lee AGENTS.md de esta carpeta y sigue sus instrucciones. Inicia mi segundo cerebro». Repítelo en chats nuevos si no consta la lectura.

Si la app no encuentra la carpeta a la primera, revisa que la hayas guardado en un lugar normal (Documentos, Escritorio, iCloud Drive) y no dentro del ZIP sin descomprimir. Es el tropiezo más común de este paso.

« Inicia mi segundo cerebro »

El asistente comprueba el acceso y te acompaña con un primer trabajo real. Las ayudas del kit se activan cuando las necesitas. Tu perfil se completa poco a poco. Si cambias de aplicación, conserva lo aprendido. Si falta acceso, te lo dirá.

Empieza con tres frases: «guarda esto», «ayúdame con este asunto» y «retomemos donde quedamos». Para recordar las demás, pregúntale «¿qué puedo pedirte?».

Las frases que mueven todo

Tú dices...	Y el sistema...
"Inicia mi segundo cerebro"	Adapta el kit y te ayuda con un primer resultado
"Este es el cerebro de mi negocio"	Te hace 4 preguntas, lee sin tocar los archivos que le señales y arma el Dossier de tu negocio: qué entendió, qué encontró, qué está en riesgo y qué le falta saber
"Estoy empezando un proyecto nuevo: X"	Crea carpeta y ficha, y las enlaza en tu lista
"Guárdame esto para después"	Lo deja en tu Entrada, sin interrumpirte
"Acuérdame de que..."	Anota el dato con fecha en tu memoria
"Escribe esto en mi voz"	Redacta el texto como tú lo escribirías
"Resúmeme esto con pendientes"	Saca decisiones y próximos pasos de tus notas o una reunión
"Dame una segunda opinión de esto"	Prepara tu documento para que otro chat lo critique; luego deciden qué aplicar
"Revisión semanal"	Te dice qué avanzó, qué está atorado, rescata lo olvidado y limpia el sistema

Los 3 hábitos que hacen que funcione

- 1 Captura el pensamiento, vuelve después a completarlo.** En cuanto llega una idea, link o pendiente, suéltalo. En Obsidian, **toda nota nueva nace ya en Entrada/** — no eliges carpeta, solo capturas. No tiene que quedar perfecta: la sueltas, sigues con lo tuyo, y cuando la necesitas (o en la revisión) regresas a completarla. Ordenar es del sistema, no tuyo.
- 2 Revisión semanal, una vez por semana.** El corazón del sistema: 10-15 minutos donde el asistente te reporta, limpia todo y rescata lo que se estaba olvidando. Pídelo cada semana; no se programa sola al instalar el kit.
- 3 Respaldo independiente.** Conserva una copia con fecha en USB o ZIP. Sincronizar también puede propagar borrados. El asistente lo recuerda durante la primera revisión de cada mes.

Cómo se ve tu semana con el sistema

Todo el sistema es este ciclo de 3 movimientos. Nada más:

1. CAPTURAS · todos los días

Hablas con tu asistente o sueltas una nota. Todo cae en **Entrada/** sin que ordenes nada.



2. TRABAJAS · cuando lo necesites

"empieza proyecto X" · "escribe en mi voz". El asistente responde leyendo TUS archivos, con tu contexto.



3. REVISAS · 1 vez por semana

Vacía la Entrada, ordena todo, te reporta avances y rescata lo que estabas olvidando.

 [vuelve al paso 1](#)

Tú solo **capturas, pides y revisas**. El orden y el mantenimiento son trabajo del asistente, no tuyo.

? Preguntas y sustos comunes

"¿Tengo que abrir el mismo chat de siempre?"

No. Ya no dependes de un chat ni de un historial: **todo vive en los archivos de esta carpeta**. Abre una conversación nueva cuando quieras, con la **carpeta del kit seleccionada**. En Work, pídele leer `AGENTS.md` al empezar si no consta esa lectura. Luego abrirá solo los archivos necesarios para retomar.

"¿Cuándo creo mi primer proyecto?"

Puede ser **desde la primera conversación**, si tienes un trabajo concreto. No necesitas completar todo el perfil para obtener un resultado.

"En mi trabajo no les digo 'Proyectos'."

Cuenta un trabajo real y el asistente propondrá un nombre. Si todavía no sabes, conserva «Proyectos» y sigue. Si acuerdan cambiarlo, debe mover la carpeta existente y verificar sus enlaces, sin dejar una segunda copia.

"El asistente escribió algo mal o donde no era."

Díselo: "eso está mal, corrígelo". Él lo arregla. No editas archivos a mano.

"Work creó el archivo en otra carpeta. ¿Ya quedó guardado?"

Todavía no. Pide: "guárdalo dentro de mi segundo cerebro y verifica el enlace". El asistente debe comprobarlo en esta carpeta.

"¿Qué archivos NO debo tocar?"

`AGENTS.md` , `CLAUDE.md` y la carpeta `.obsidian/` son la maquinaria. Todo lo demás es tuyo.

"¿Sirve en el teléfono?"

Para leer tus notas: sí, con la app de Obsidian y la carpeta en iCloud/Drive. El asistente trabaja mejor desde la computadora.

Qué hay adentro

Por si te da curiosidad. No necesitas entenderlo para usar el sistema.

Archivo / carpeta	Para qué sirve
GUIA-DE-INICIO.pdf	Esta guía, para imprimir o mandar al teléfono
AGENTS.md	Las instrucciones del asistente (fuente única de reglas)
CLAUDE.md	Puente de una línea para que Claude lea AGENTS.md
PERFIL.md	Todo sobre ti: quién eres, qué quieres, cómo escribes
MEMORIA.md	Datos sueltos con fecha que vas descubriendo
Entrada/	Tu puerta de captura: todo lo que sueltas (y toda nota nueva de Obsidian)
Diario/	Tus notas diarias. No existe todavía: se crea sola la primera vez que hagas una entrada de diario en Obsidian
Ideas/	Notas de brainstorm y traspasos de sesión. Se crea sola cuando la usas
Proyectos/	Una carpeta por proyecto, cada una con su ficha (INDEX.md)
Dossier - md	El dossier de tu negocio, si usas el kit como cerebro de tu empresa. Crece cada semana con lo que el sistema aprende
Plantillas/	Las plantillas de proyectos nuevos, dossier y política de uso de IA
Habilidades/	Lo que el asistente sabe hacer: dossier de tu negocio, entrevistarte, tu voz, resumen con pendientes, revisión semanal, traspaso de sesión
.obsidian/	Configuración de Obsidian ya lista. No se toca

? Dos preguntas más

"¿Por qué se me acaba el límite de uso tan rápido?"

Lo que más consume es una conversación larga. Usa una por asunto y, cuando se alargue, di «déjalo listo para continuar» y sigue en un chat nuevo: nada se pierde. Pide lo concreto en lugar de «lee todo».

"¿Y si cambio de app o dejo de pagar?"

Tus notas son archivos de texto normales en tu computadora: se quedan contigo. El kit funciona en Cowork y en Work. Compruébalo: abre una nota con el Bloc de notas o TextEdit, sin exportar nada.

RECUERDA SOLO ESTO

Abre la carpeta → habla → revisa cada semana

Guarda este PDF en tu teléfono o imprímelo. Cuando dudes qué decir, vuelve a las frases de la página 2.