



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 segundo cerebro se respalda solo desde el día uno.

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. Si pregunta si confías en los plugins, di que sí: son 3 ayudas pequeñas que ya vienen en el kit.

PASO 3 · CONECTA TU ASISTENTE DE IA

El kit funciona con **Claude** y con **ChatGPT**. Elige el que ya uses. En los dos es lo mismo: abres la app, le señalas esta carpeta, y le escribes una frase.

- **Claude:** descarga la app en claude.com/download (Mac y Windows), entra a **Cowork** y selecciona la carpeta del kit.
- **ChatGPT:** abre la app, entra a **Work** y selecciona la carpeta del kit.

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 lee solo sus instrucciones (vienen en la carpeta), te hace una entrevista corta para conocerte, y guarda todo en tu `PERFIL.md`. Esa entrevista solo pasa la primera vez. Al final te dice exactamente qué frases puedes usar de ahí en adelante.

🧠 Las 7 frases que mueven todo

Tú dices...	Y el sistema...
"Inicia mi segundo cerebro"	Te entrevista y arma tu perfil (solo la primera vez)
"Este es el cerebro de mi negocio"	Te hace 4 preguntas, explora los archivos que le señales (solo los lee, no los toca) 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 la carpeta del proyecto con su ficha completa
"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
"Revisión semanal"	Te dice qué avanzó, qué está atorado, rescata lo olvidado y limpia el sistema

No hay que memorizarlas: pregúntale a tu asistente "**¿qué puedo pedirte?**" cuando sea y te las recuerda.

🔄 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 necesites (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. Ponla en tu calendario (viernes o domingo).
- 3 Respaldo sin esfuerzo.** Si guardaste la carpeta en iCloud / Drive / OneDrive, ya está. Si no, cópiala a un USB una vez al mes. El asistente te lo recuerda en 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**. El asistente se pone al día leyendo tus archivos y sigues como si nada.

"¿Cuándo creo mi primer proyecto?"

En la **siguiente** conversación, no en la primera. La primera es para que el sistema te conozca. Luego abre un chat nuevo y dile *"estoy empezando un proyecto nuevo: X"*.

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

Dilo en esa primera plática: si son Clientes, Obras, Casos o Pacientes, el asistente renombra la carpeta ahí mismo y el sistema sigue funcionando con tus palabras.

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

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

"¿Qué archivos NO debo tocar?"

CLAUDE.md , **AGENTS.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
CLAUDE.md	Las instrucciones del asistente (fuente única de reglas)
AGENTS.md	Puente para que el asistente de ChatGPT lea esas mismas instrucciones
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 con las que nacen los proyectos nuevos y el dossier
Habilidades/	Lo que el asistente sabe hacer: dossier de tu negocio, entrevistarte, tu voz, revisión semanal, traspaso de sesión
.obsidian/	Configuración de Obsidian ya lista. No se toca

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 7 frases.