

Cómo crear Tareas Programadas en ChatGPT (que trabajan sin vos)

Guía paso a paso: recordatorios, informes recurrentes y monitores que avisan solo cuando algo cambia. Con diez prompts listos y el protocolo para probarlas antes de confiar.

Cómo crear Tareas Programadas en ChatGPT (que trabajan sin vos)

Guía paso a paso: recordatorios, informes recurrentes y monitores que avisan solo cuando algo cambia. Con diez prompts listos y el protocolo para probarlas antes de confiar.

ACTUALIZADA JUL 2026 · V1.0 · 18 MIN · TOTEM

QUÉ TE LLEVÁS

- Un monitor semanal funcionando, probado y con el aviso configurado
- La plantilla de seis partes que hace que un pedido funcione sin supervisión
- Diez tareas ya escritas para adaptar, de lo personal a lo comercial
- El protocolo de prueba que separa una tarea creada de una tarea que anda
- Las cinco reglas de seguridad que van adentro del prompt

ANTES DE EMPEZAR

Necesitás: una cuenta de ChatGPT donde aparezca **Programación** en la barra lateral, y unos 20 minutos.

No necesitás: saber programar, ni conectar ninguna aplicación para el ejemplo de esta guía.

Una tarea programada convierte una instrucción en un trabajo que ocurre más tarde, se repite o revisa si algo cambió. La parte difícil no es encontrar el prompt correcto: es definir con precisión qué debe pasar, cuándo, y qué hallazgo merece interrumpirte.

- **La idea central.** No automatices una conversación: automatizá una decisión que repetís. «Buscá noticias» es un tema. «Revisá estas fuentes, compará con la semana pasada y avisame solo si cambia X» es una tarea.

Es una instrucción que ChatGPT guarda para ejecutarla después: una vez, con una frecuencia, o cada vez que quiera comprobar si algo cambió. Hay tres formas y conviene no mezclarlas.

Recordatorio

Ocurre en un momento determinado y después se completa. «*El viernes a las 16 recordame revisar la propuesta comercial*».

Tarea recurrente

Produce un resultado cada vez que corre. «*Cada lunes prepará cinco ideas de contenido*».

Monitoreo

Comprueba si algo cambió, y puede callarse cuando no hay novedades. «*Avisame si esta página cambia sus precios*».

Frecuencia y condición no son lo mismo

La **frecuencia** dice cada cuánto revisar. La **condición de aviso** dice cuándo el hallazgo es lo bastante importante para notificarte. Un monitor bien escrito puede revisar diez veces y avisar una sola. Casi todos los monitores que molestan tienen frecuencia pero no condición.

LO QUE PEDÍS	TIPO	POR QUÉ
«Avisame mañana que llame al contador»	Una vez	La acción termina después del aviso.
«Cada viernes resumí los lanzamientos de la semana»	Recurrente	Siempre tiene que producir un informe.
«Avisame si aparece una vacante que cumpla estos requisitos»	Monitoreo	Solo debe interrumpirte cuando hay coincidencia.

Qué comprobar antes de crear la primera

- Abrí ChatGPT en la web, el móvil o la app de escritorio.
- Buscá **Programación** en la barra lateral. Si está, la función existe en esa cuenta.
- Definí la zona horaria que vas a usar. Acá usamos hora de Buenos Aires.
- Decidí si el trabajo necesita la web o alguna aplicación conectada.
- Activá avisos push, correo o los dos.

- **Los límites de hoy.** Las tareas no corren más de una vez por hora. Cuántas podés tener activas depende del plan. No funcionan en chats de voz ni con GPT personalizados. Y una tarea creada dentro de un proyecto no puede usar los archivos de ese proyecto.

OpenAI cambia planes y límites seguido. La comprobación más confiable es mirar si **Programación** aparece en tu cuenta, y revisar la documentación oficial que dejamos al final.

La fórmula de un prompt que trabaja sin supervisión

Cuando ChatGPT ejecuta más tarde, no podés aclararle en el momento qué quisiste decir. Todo el contexto tiene que estar escrito desde el principio.

PLANTILLA MAESTRA

Todos los [DÍA / FRECUENCIA] a las [HORA] ([ZONA HORARIA]), [ACCIÓN CONCRETA].

Usá como fuentes [FUENTES O LUGARES A CONSULTAR] y compará el resultado con [REFERENCIA ANTERIOR, SI APLICA].

Avisame solamente si [CRITERIO DE RELEVANCIA]. En el aviso incluí:

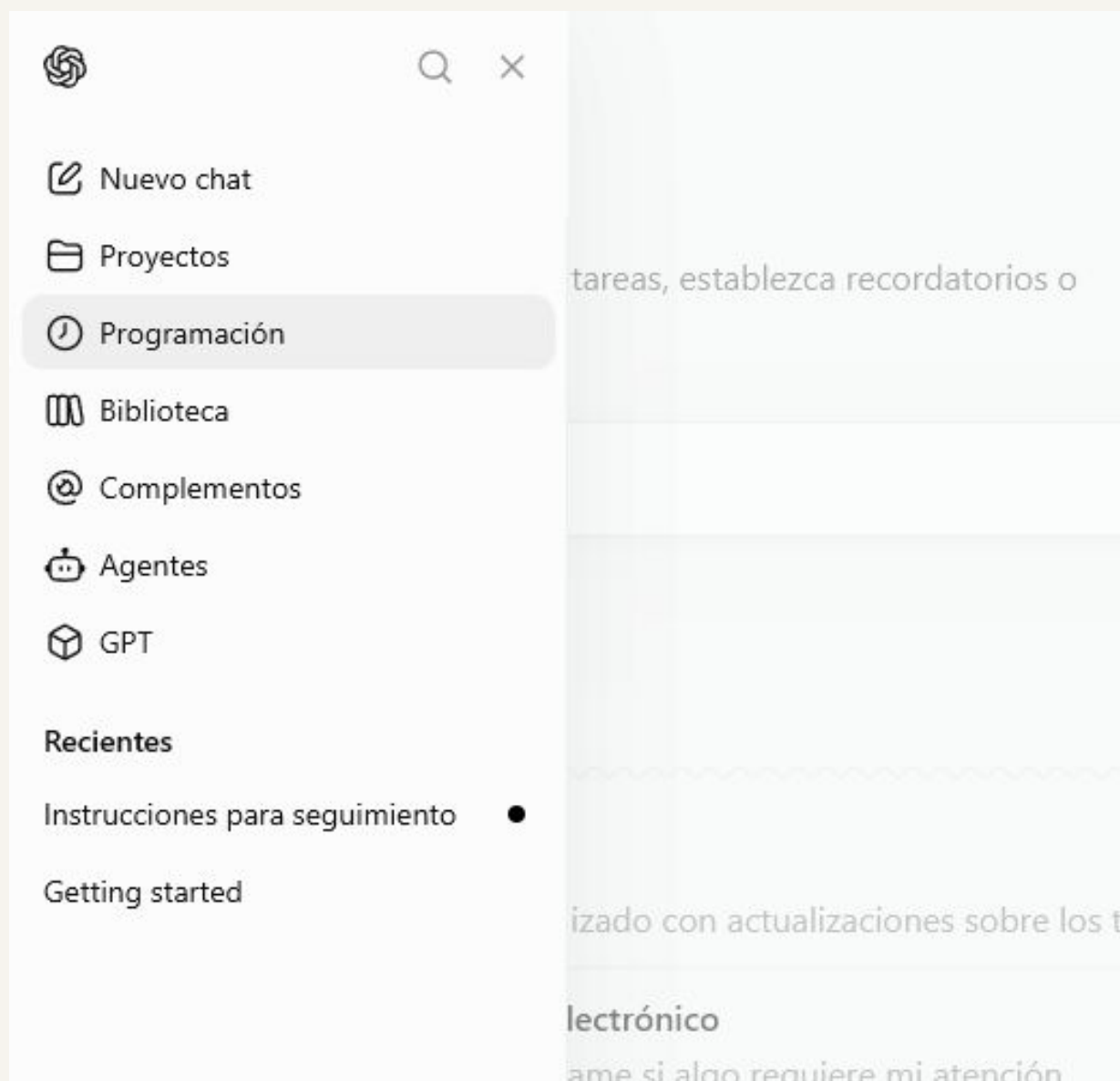
- 1) [DATO 1],
- 2) [DATO 2],
- 3) [DATO 3],
- 4) enlaces a las fuentes.

Si no se cumple el criterio, no me envíes una notificación. No realices acciones externas ni envíes mensajes sin pedirme aprobación.

- **La prueba antes de programar.** Leé el prompt terminado y preguntate: ¿otra persona podría ejecutarlo bien sin volver a consultarme? Si la respuesta es no, todavía falta contexto.

Abrí la sección Programación

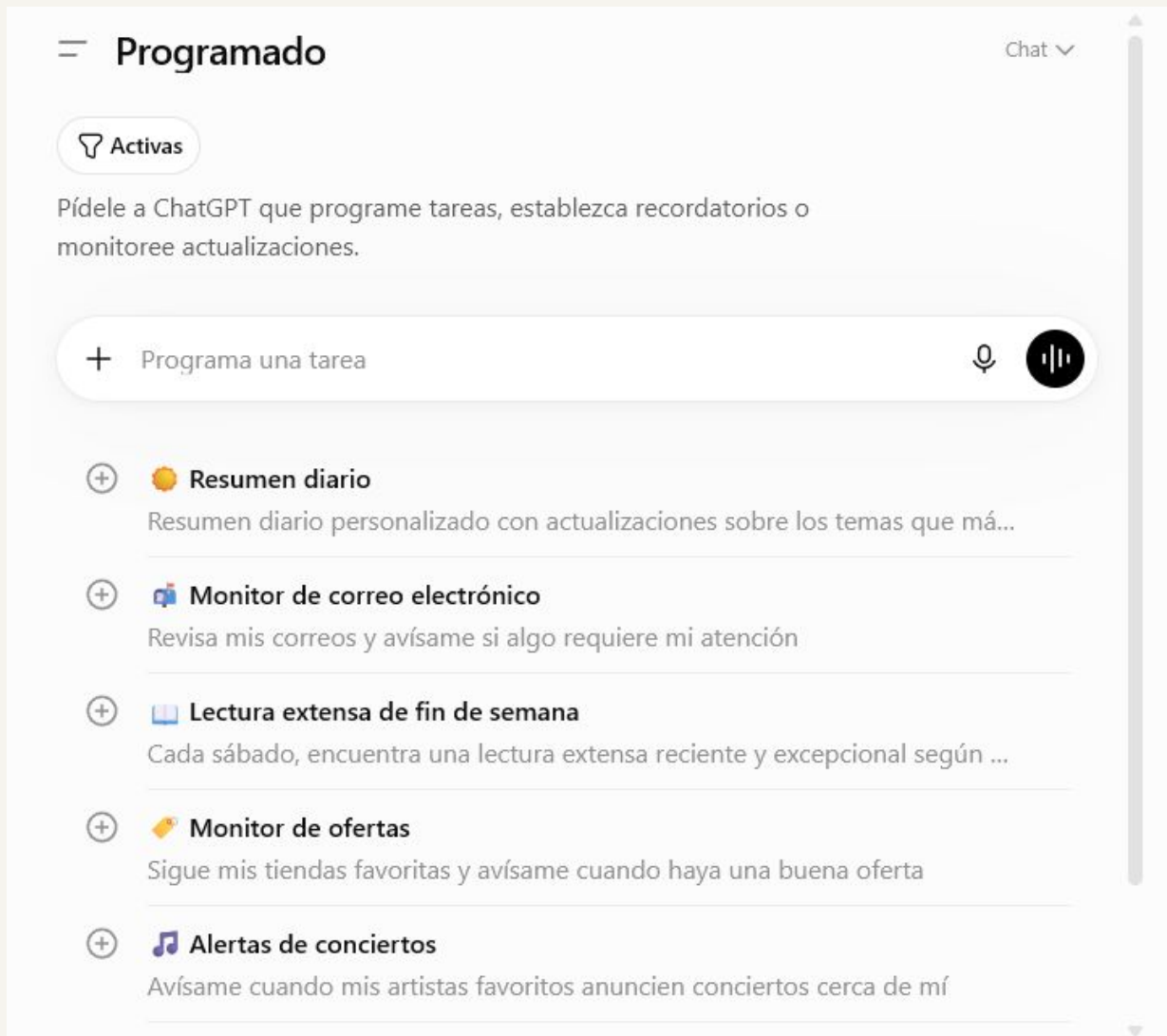
En ChatGPT, abrí la barra lateral y entré a **Programación**. Según la versión y la traducción, puede figurar como «Tareas» o «Scheduled».



Está en la columna izquierda, junto al resto de las secciones. Si no aparece, la función no está habilitada en esa cuenta.

Reconocé la pantalla

La caja «Programa una tarea» acepta instrucciones escritas normalmente. Debajo hay sugerencias que sirven para ver de qué se trata, pero no conocen tus fuentes ni tus criterios: si las usás tal cual, vas a recibir informes genéricos.



Podés arrancar de cero o abrir una sugerencia y reescribirla entera.

Escribí el prompt completo

No hace falta marcar en ningún lado que querés un monitoreo. ChatGPT deduce la frecuencia y la condición a partir de cómo está escrito el pedido.

El ejemplo de esta guía revisa las novedades oficiales de ChatGPT todos los lunes, y avisa solo cuando encuentra algo que le sirva a una persona que no es técnica.

PROMPT DE LA DEMOSTRACIÓN

Todos los lunes a las 9:00 (hora de Buenos Aires), revisá las notas oficiales de lanzamiento de ChatGPT y las novedades publicadas por OpenAI. Compará lo encontrado con el informe anterior y avisame solamente si apareció una función nueva o un cambio importante que pueda aprovechar una persona no técnica.

En el aviso incluí:

- 1) qué cambió,
- 2) para quién está disponible,
- 3) un ejemplo práctico de uso y
- 4) el enlace a la fuente oficial.

Si no hubo cambios relevantes, no me envíes una notificación.

= Programado

Chat ▾

🔔 Activas

Pídele a ChatGPT que programe tareas, establezca recordatorios o monitoree actualizaciones.

Todos los lunes a las 9:00 (hora de Buenos Aires), revisá las notas oficiales de lanzamiento de ChatGPT y las novedades publicadas por OpenAI. Compará lo encontrado con el informe anterior y avisame solamente si apareció una función nueva o un cambio importante que pueda aprovechar una persona no técnica. En el aviso incluí: 1) qué cambió, 2) para quién está disponible, 3) un ejemplo práctico de uso y 4) el enlace a la fuente oficial. Si no hubo cambios relevantes, no me envíes una notificación|

+



🔴 Resumen diario

Resumen diario personalizado con actualizaciones sobre los temas que má...



📧 Monitor de correo electrónico

Revisa mis correos y avísame si algo requiere mi atención

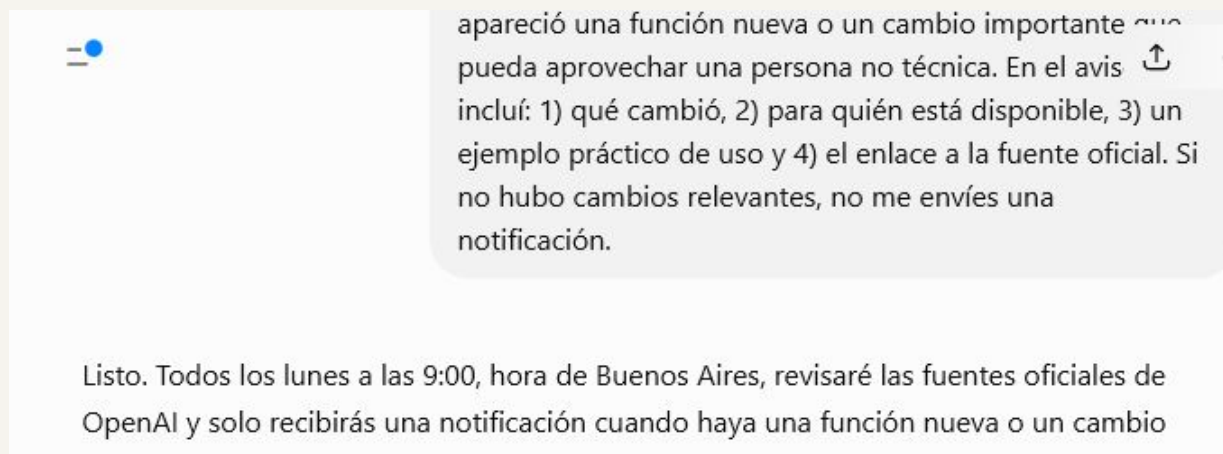


📖 Lectura extensa de fin de semana

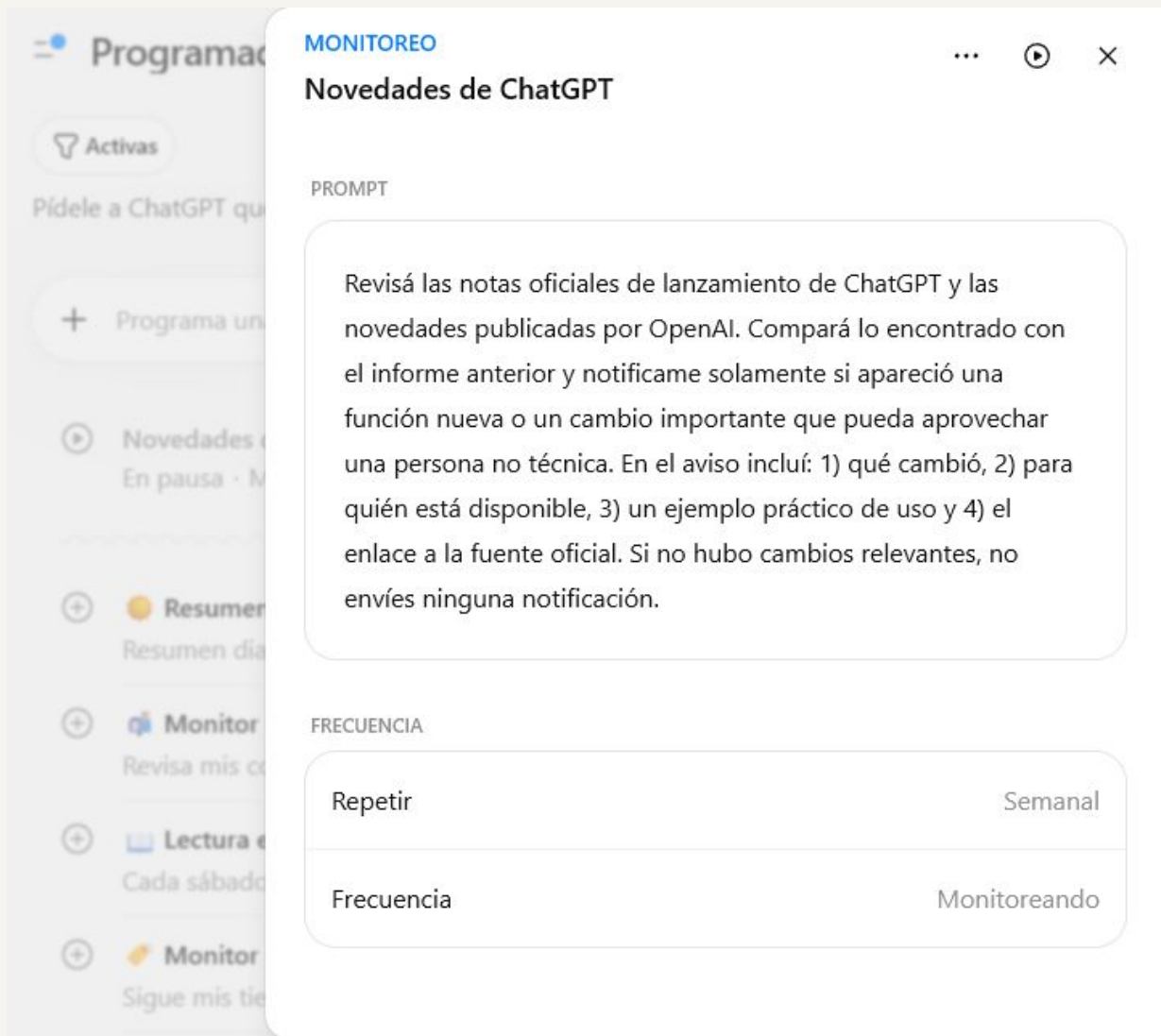
La caja se agranda sola: podés releer el pedido entero antes de mandarlo.

Verificá cómo lo interpretó

Al enviar el prompt, ChatGPT arma una tarjeta. Abrila y revisá cuatro cosas: título, instrucciones, repetición y tipo de frecuencia.



La tarjeta confirma que la tarea quedó guardada. Todavía no dice si la entendió bien.

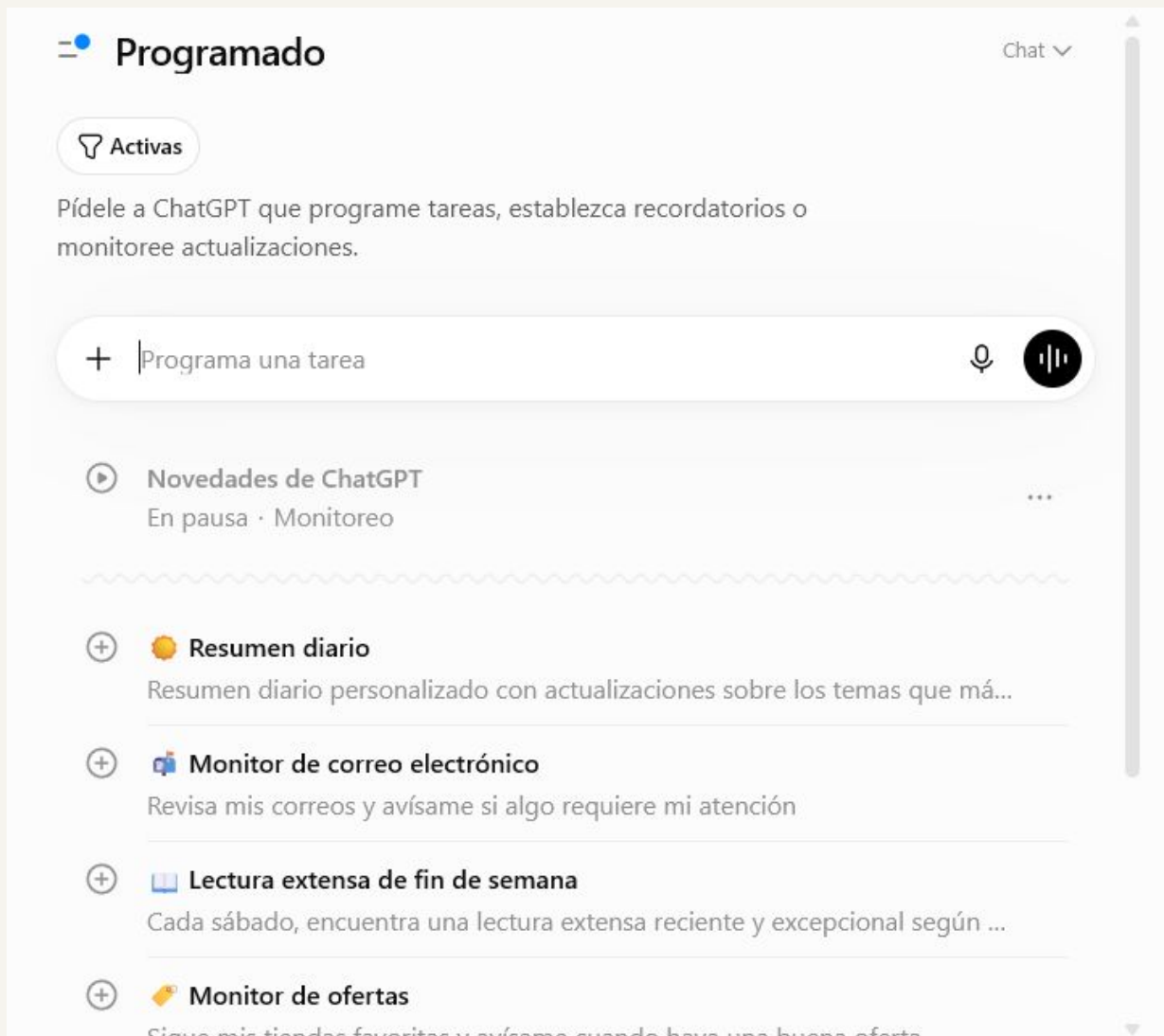


En nuestra prueba, ChatGPT sacó el horario del cuerpo del prompt y lo guardó como parte de la programación. Está bien que lo haga, pero hay que mirarlo.

- **No saltees esta verificación.** Si interpretó mal «cada dos semanas», se comió la zona horaria o eliminó la condición de aviso, corregilo ahora. Descubrirlo tres semanas después, cuando ya confiabas en la tarea, sale más caro.

Pausá, reanudá o editá

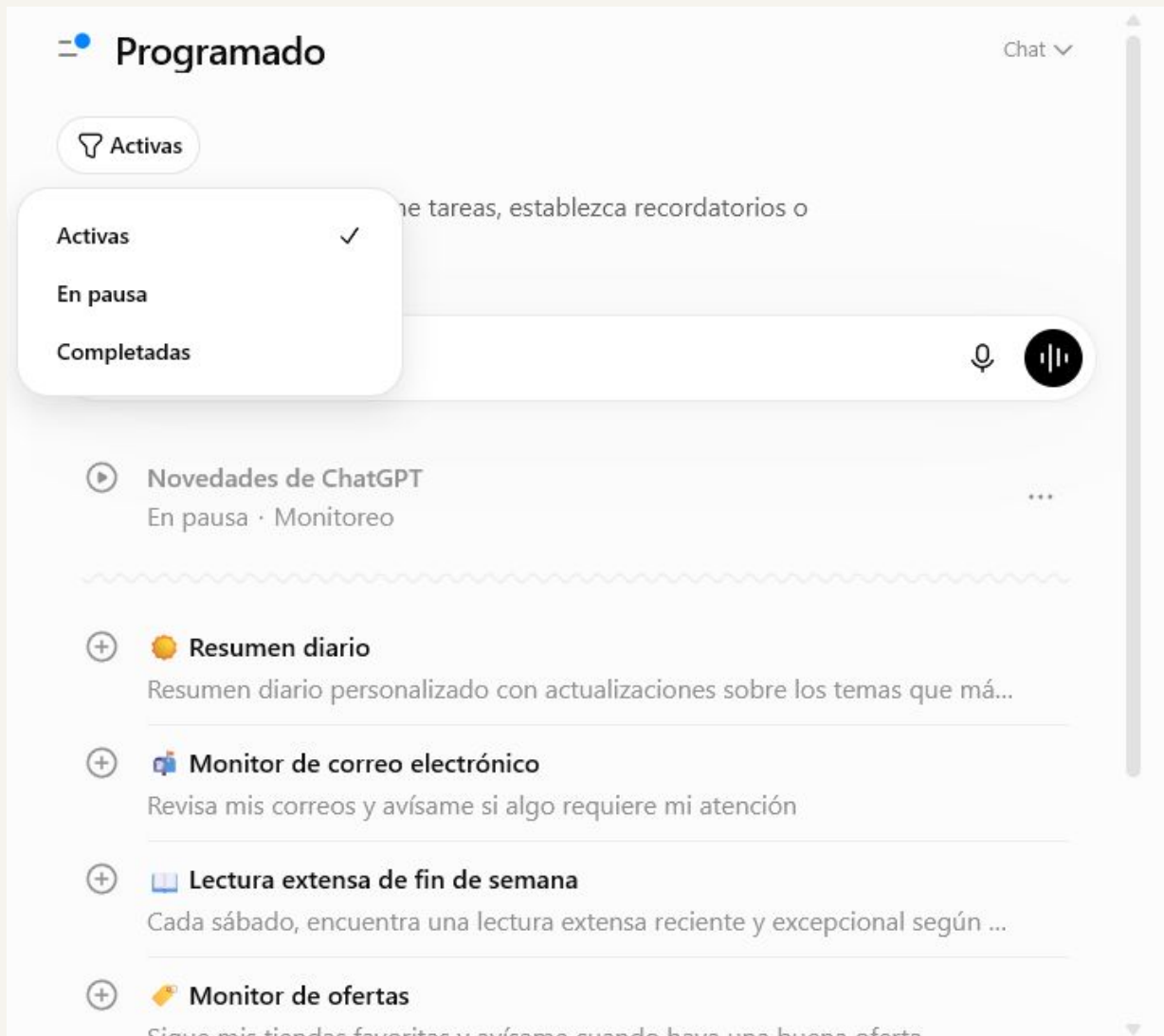
Desde Programación abrís el editor, pausás una tarea o la reanudás. Pausar conserva el prompt sin gastar una tarea activa, y sirve para automatizaciones de temporada.



La tarea de esta guía quedó pausada después de las capturas, para no generar avisos reales.

Ordená con los filtros

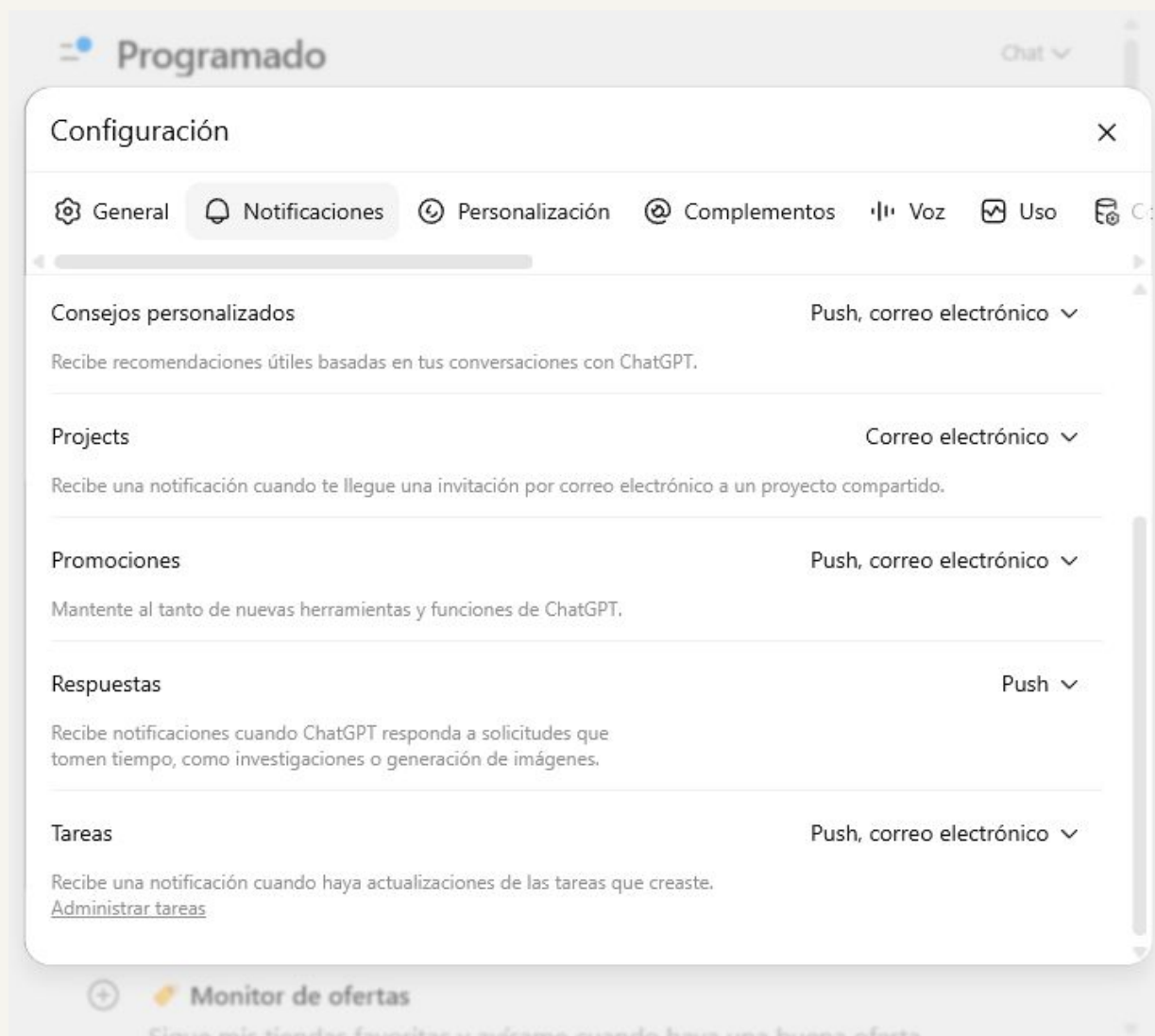
El selector de arriba separa activas, en pausa y completadas. Los recordatorios puntuales terminados se van a Completadas; los monitores suelen quedar activos indefinidamente, que es justo por lo que conviene revisar este panel una vez por mes.



Una automatización que ya no mirás sigue corriendo igual. Retirlarla es parte del trabajo.

Elegí por dónde querés que te avise

Abrí **Configuración** → **Notificaciones** → **Tareas**. Podés recibir avisos push, correo o los dos. En el móvil, el sistema pide el permiso después de que creaste la primera tarea, no antes.



«Administrar tareas» lleva al mismo panel de Programación.

Probá una ejecución real antes de confiar

Una tarjeta creada demuestra que ChatGPT entendió el pedido y guardó una programación. No demuestra que el trabajo se vaya a ejecutar, que la fuente esté disponible, ni que el aviso llegue al canal que esperarás. Son tres cosas distintas y conviene cerrarlas antes de depender de la tarea.

Para eso sirve una versión puntual y de bajo riesgo:

PRUEBA DE EJECUCIÓN ÚNICA

Dentro de 3 minutos, envíame una notificación con el título «Prueba completada».

Debajo incluí estas tres comprobaciones:

- 1) la tarea se ejecutó en el horario indicado,
- 2) el resultado quedó guardado en Programación y
- 3) esta fue una ejecución única.

No repitas esta tarea.

Activas

Pídele a ChatGPT que programe tareas, establezca recordatorios o monitoree actualizaciones.

Dentro de 3 minutos, envíame una notificación con el título «Prueba completada». Debajo incluí estas tres comprobaciones: 1) la tarea se ejecutó en el horario indicado, 2) el resultado quedó guardado en Programación y 3) esta fue una ejecución única. No repitas esta tarea.



Novedades de ChatGPT

En pausa · Monitoreo



Resumen diario

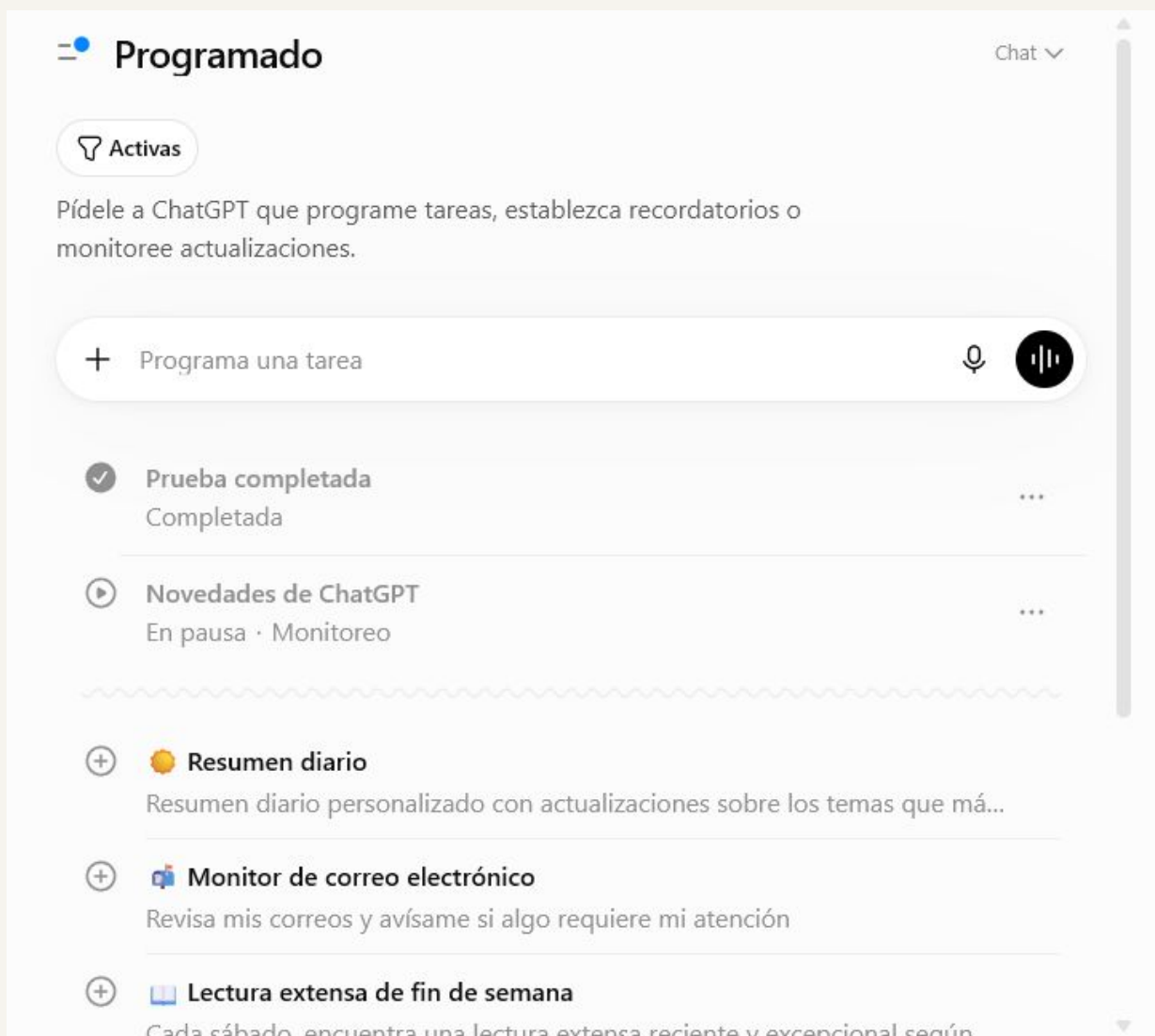
Resumen diario personalizado con actualizaciones sobre los temas que má...



Monitor de correo electrónico

Revisa mis correos y avísame si algo requiere mi atención

Tres minutos alcanzan. La idea es validar el ciclo sin dejar una automatización recurrente dando vueltas.



Cuando pasa a Completada, sabés que se ejecutó y que el resultado quedó guardado. Que el push o el correo lleguen es otra comprobación, y depende de cada dispositivo.

- **Qué demuestra cada parte de esta guía.** El radar semanal demuestra creación, interpretación, edición y control del estado. La prueba puntual demuestra que una tarea se ejecuta y pasa a Completadas. Ninguna captura puede garantizar que una fuente privada o una app en particular vaya a funcionar en otra cuenta: eso depende de tus conexiones y permisos.

Qué cambia cuando la tarea necesita otras herramientas

El prompt define el trabajo. El acceso lo define tu cuenta. Cada persona conecta sus propias aplicaciones, autoriza los permisos y comprueba qué le permite su plan o su espacio de trabajo. Por eso dos personas pueden copiar el mismo prompt y obtener resultados distintos.

CASO	QUÉ TIENE QUE ESTAR HABILITADO	PRUEBA MÍNIMA	PRECAUCIÓN
Web pública	Búsqueda o navegador disponible para la tarea.	Pedir una fuente conocida y ver que devuelva enlace y fecha.	Hay páginas que bloquean automatización, cambian de estructura o piden iniciar sesión.
Gmail o correo	App conectada y permiso de lectura. Enviar puede requerir otro permiso.	Resumir mensajes con una etiqueta de prueba.	Empezá por lectura y borradores. No autorices envíos automáticos hasta validar destinatarios.
Calendario	Calendario conectado y permiso para consultar eventos.	Resumir los próximos eventos sin modificarlos.	Ojo con zonas horarias y calendarios compartidos. Crear o cancelar eventos es otro permiso.
Slack o Teams	Complemento instalado, canales autorizados y políticas del administrador.	Resumir un canal de prueba citando mensajes concretos.	Leer un canal no habilita publicar en tu nombre. Evitá mezclar canales confidenciales.
Drive o SharePoint	Repositorio conectado y acceso a las carpetas correctas.	Pedir título y fecha de tres documentos conocidos.	Una tarea creada en un Proyecto de ChatGPT no puede usar los archivos de ese proyecto.
CRM o sistema interno	Conector o integración aprobada por la organización.	Consultar registros de prueba y producir un informe sin escribir cambios.	Actualizar clientes u oportunidades requiere permisos explícitos y trazabilidad.

CASO	QUÉ TIENE QUE ESTAR HABILITADO	PRUEBA MÍNIMA	PRECAUCIÓN
Sitio con usuario y clave	Sesión válida en el navegador o un conector compatible.	Confirmar que puede entrar a una página no sensible.	No pongas contraseñas ni códigos dentro del prompt. La sesión vence.

Leer, preparar y actuar son permisos distintos

Leer es consultar información y armar un resumen: el mejor punto de partida para probar cualquier integración. **Preparar** es dejar un borrador de correo, agenda o documento sin enviarlo. **Actuar** es enviar, publicar, editar, comprar o borrar, y ahí ya hace falta permiso explícito y, en un proceso profesional, aprobación humana.

El protocolo de puesta en marcha

1. **Prueba de interpretación.** Abrí el editor y verificá instrucciones, frecuencia, zona horaria y estado.
2. **Prueba puntual.** Ejecutá una versión única y cercana, sin acciones externas.
3. **Prueba de fuente.** Comprabá que puede acceder a una fuente conocida y citar la evidencia.
4. **Prueba de notificación.** Verificá push y correo en el dispositivo donde necesitás el aviso.
5. **Prueba en sombra.** Una o dos semanas comparando el resultado automático contra tu proceso manual.
6. **Activación gradual.** Recién ahí sumás fuentes, acciones o más frecuencia.

Automatizar sin perder el criterio

Que una tarea pueda acceder a algo no significa que deba actuar sin límites. Un monitor de noticias no necesita tu correo. Un resumen de agenda puede necesitar el calendario, pero no permiso para borrar eventos.

Estas cinco líneas conviene escribirlas dentro del prompt, no dejarlas implícitas:

REGLAS DE SEGURIDAD

No envíes mensajes, publiques ni modifiques información sin mi aprobación.
No incluyas datos personales o confidenciales en el informe.
Usá fuentes primarias y enlazá la evidencia.
Si las fuentes se contradicen, señalalo en vez de elegir una en silencio.
Si no podés verificar el dato, decí que no pudo verificarse.

- **Lo que no se delega.** Pagos, decisiones médicas, asesoramiento legal, movimientos financieros, despidos y comunicaciones en nombre de una empresa. Usá la tarea para detectar, resumir o preparar. No para decidir.

Si algo sale mal

No aparece Programación.

La función no está habilitada en ese plan, cuenta, región o espacio de trabajo. Actualizá la app, probá la versión web y consultá al administrador del espacio.

El horario salió cambiado.

Faltó la zona horaria o el pedido era ambiguo. Escribí ciudad, hora y frecuencia exactas, y después verifiqué en el editor.

Te llegan demasiados avisos.

No hay criterio de relevancia ni regla de silencio. Definí un umbral y agregé «si no se cumple, no me notifiques».

Repite siempre la misma información.

No se pidió comparar con ejecuciones anteriores. Agregé «compará con el informe anterior y no repitas elementos».

La tarea se pausó sola.

Suele ser inactividad o que se eliminó el chat asociado. Abrí Programación, revisé el estado y reanudé después de corregir.

No llega la notificación.

Push o correo desactivados, o el navegador bloqueando avisos. Revisé Configuración → Notificaciones y los permisos del dispositivo.

■ **Método de depuración.**

Editá una sola variable por vez: primero la frecuencia, después las fuentes, después el criterio y al final el formato. Si cambiás todo junto, no vas a saber cuál de las correcciones funcionó.

- El pedido define una acción concreta, no un tema general.
- La frecuencia y la zona horaria están escritas sin ambigüedad.
- Las fuentes están indicadas, o hay un criterio para elegir las.
- El prompt dice qué hallazgo merece una notificación.
- El formato de salida permite decidir en menos de dos minutos.
- Hay una regla para no repetir información.
- Hay una regla de silencio cuando no hay novedades.
- Las acciones externas requieren aprobación humana.
- La tarea se abrió en el editor y la interpretación es correcta.
- Las notificaciones están configuradas en el canal que usás.

Si una tarea no ahorra una decisión, no evita un olvido y no detecta un cambio importante, probablemente no necesitás automatizarla.

Preguntas frecuentes

¿Qué son las tareas programadas de ChatGPT?

Son instrucciones que ChatGPT guarda para ejecutarlas una vez, repetirlas con una frecuencia o comprobar periódicamente si ocurrió un cambio.

¿Cuál es la diferencia entre una tarea recurrente y un monitoreo?

La recurrente produce un resultado en cada ejecución. El monitoreo puede revisar y no avisar cuando no encuentra una novedad que cumpla el criterio.

¿ChatGPT recuerda las revisiones anteriores?

En las tareas de monitoreo, la documentación oficial indica que las ejecuciones anteriores se recuerdan para identificar cambios, y que el monitor puede detenerse cuando se cumple una condición final.

¿Puedo crear una tarea desde una conversación normal?

Sí. También podés pedírselo directamente a ChatGPT en un chat. La sección Programación sirve para verlas y administrarlas juntas.

¿Puedo pausar una tarea sin borrarla?

Sí. Pausar conserva el prompt y permite reanudarlo. Es la mejor opción para automatizaciones estacionales o para pruebas.

¿Qué pasa si elimino el chat asociado?

La tarea se pausa automáticamente. En cambio, eliminar la tarea no elimina necesariamente la conversación.

¿Pueden usar Gmail u otras aplicaciones?

Sí, cuando la aplicación está disponible, conectada y autorizada para esa cuenta o espacio de trabajo. En organizaciones, el administrador puede limitar apps, permisos y acciones.

¿Puedo ejecutarlas cada cinco minutos?

No. La documentación actual establece que no pueden ejecutarse más de una vez por hora.

¿Funcionan con GPT personalizados o chats de voz?

No por ahora. Son dos limitaciones que OpenAI indica de forma expresa.

De dónde salen los datos

La interfaz y la demostración se verificaron en una sesión real de ChatGPT el 30 de julio de 2026. La tarea del radar quedó pausada después de las capturas, para no generar avisos reales.

1. [OpenAI Help Center — Scheduled Tasks in ChatGPT](https://help.openai.com/en/articles/10291617-tasks-in-chatgpt)
(<https://help.openai.com/en/articles/10291617-tasks-in-chatgpt>). Creación, notificaciones, administración, límites y apps.
2. [OpenAI — ChatGPT is now a partner for your most ambitious work](https://openai.com/index/chatgpt-for-your-most-ambitious-work/)
(<https://openai.com/index/chatgpt-for-your-most-ambitious-work/>). Tareas por horario, evento o monitoreo.
3. [OpenAI Help Center — ChatGPT Work and Codex](https://help.openai.com/en/articles/20001275-chatgpt-work-and-codex)
(<https://help.openai.com/en/articles/20001275-chatgpt-work-and-codex>). Diferencias entre superficies y trabajo programado.

- **Cómo envejece esta guía.** Los nombres de los botones, los planes y los límites van a cambiar. El método no: acción, fuente, frecuencia, criterio, formato y control. Antes de repetir una cifra de disponibilidad, mirá la fecha de la documentación oficial.

El kit

`plantilla-maestra-tarea.md` — empezá por acá: la estructura de seis partes, comentada

`prompts-tareas-programadas.md` — las diez tareas listas para adaptar

`protocolo-de-prueba.md` — los seis pasos antes de confiar, con el prompt de prueba puntual

`checklist-antes-de-activar.md` — las diez comprobaciones finales

`reglas-de-seguridad.md` — las cinco líneas que van adentro del prompt, y qué no se delega

`diagnostico-de-errores.md` — siete fallas frecuentes con su corrección

`README.md` — en qué orden usar todo

Totem.

MEGATOTEM.COM