

El prompt para que ChatGPT arregle tu vida en un día

@StephanoBrooke · Palabra clave: ARREGLA

1. Lo que necesitas

Una cuenta de ChatGPT (funciona incluso en la versión gratuita, aunque Work puede variar según tu plan) y 15-20 minutos sin interrupciones, porque la primera entrevista puede sacar más cosas de las que esperas.

Se honesto en tus respuestas. Entre más completa sea tu lista inicial, mejor sale el plan del segundo paso.

2. Prompt 1: la entrevista

En ChatGPT, elige Work arriba, y pega este prompt.

"Entrevistame sobre todo en mi vida que este roto, sin terminar, o que me este estresando en silencio, y convierte todo eso en una sola lista."

Activa el dictado por voz si quieres contestar hablando en vez de escribir, es más rápido y sale más honesto.

Que pasa despues:

ChatGPT te va preguntando por distintas áreas de tu vida (trabajo, dinero, salud, relaciones, cosas pendientes) hasta armar una lista completa de todo lo que traes cargando.

3. Prompt 2: el plan de un día

En la misma conversación, sin abrir un chat nuevo, pega esto.

"Ahora convierte esto en un plan de un solo día, y pon arriba lo que se resuelve más rápido."

Que pasa despues:

Toda la lista queda organizada en un plan de un día, empezando por lo que menos esfuerzo toma resolver, para que agarres impulso rápido en vez de empezar por lo más difícil.

4. Prompt 3: el truco

Este es el paso que mas sorprende.

"Ahora encargate de todo lo de esa lista que no me necesite a mi."

Que pasa despues:

ChatGPT identifica que partes de la lista puede resolver por su cuenta (por ejemplo redactar los correos y mensajes pendientes) y cuales de verdad requieren que tu tomes una accion (como iniciar sesion en una cuenta para cancelar algo). Ve la nota honesta mas abajo sobre que tan literal es esto hoy.

5. Prompt bonus (del video original)

"Ahora dime una sola cosa de esa lista que mas cambiaria mi vida si la hiciera hoy."

Que pasa despues:

ChatGPT elige, de toda tu lista, el punto con mas impacto real. Suele ser algo que llevas evitando precisamente porque importa, no porque sea dificil.

6. Bonus extra: dos prompts para despues

- "De todo lo que ya resolví de esta lista, cual fue el que mas impacto tuvo y por que?" (usalo una semana despues, para ver que tanto de verdad cambio).
- "Revisa esta lista otra vez y dime que sigue pendiente y por que crees que lo he estado evitando." (usalo un mes despues, como una especie de auditoria de seguimiento).

7. La parte honesta

El modo Work de ChatGPT si puede leer paginas y redactarte correos, mensajes y borradores completos. Lo que no hace hoy es iniciar sesion en tus cuentas por ti para cancelar una suscripcion o confirmar una cita, eso todavia requiere que tu des el paso final.

Asi que cuando el prompt 3 dice que ChatGPT "se encarga" de las cosas, en la practica lo que vas a ver es: los correos y mensajes ya redactados y listos para enviar, y una lista clara de que necesita tu accion directa (como entrar a una app y cancelar, o confirmar una cita por telefono). Sigue siendo mucho mas rapido que hacerlo desde cero, solo no esperes que lo haga literalmente todo sin que tu toques nada.

8. Como usarlos

Usa los prompts en orden, en la misma conversacion, sin abrir un chat nuevo entre uno y otro: entrevista, plan de un dia, encargate de lo que no me necesite, y el bonus. Guarda la respuesta del prompt bonus, es la que mas vale la pena revisar de nuevo cuando sientas que se te fue el impulso.

@StephanoBrooke · IA para negocios reales