

# El prompt de ChatGPT si le pediste un plan y sigues sin arrancar

@StephanoBrooke · Palabra clave: SPRINT

## El prompt completo

Le pones esto a ChatGPT:

*"Estoy atorado en la línea de salida con [tu meta o plan]. Actuando como mi coach personal, hazme preguntas una por una hasta que puedas diagnosticar el bloqueo que me está deteniendo. Después replantea ese bloqueo, y comprime mi plan en un sprint de comprobación de 2 semanas."*

## Por qué funciona

En vez de darte otro plan más, primero te hace preguntas para encontrar el bloqueo real que te está frenando. Y después toma ese plan largo que ya tienes, sea de trabajo, salud, dinero o cualquier meta personal, y lo comprime en un sprint de 2 semanas, para que arranques ya, sin esperar a tenerlo todo resuelto.

## Qué esperar de las preguntas

ChatGPT no te va a dar el diagnóstico de inmediato. Te va a hacer preguntas como "¿qué pasó la última vez que intentaste empezar?", "¿qué parte del plan te da más pereza o más miedo?" o "¿qué necesitarías sentir para empezar hoy mismo?". Contesta con honestidad, entre más específico seas, mejor es el diagnóstico final.

## Funciona con cualquier tipo de plan

No importa si tu plan es para un negocio, para bajar de peso, para ahorrar, para aprender algo nuevo o para cualquier otra meta. El mecanismo es el mismo: diagnosticar el bloqueo real, y comprimir el plan en algo que puedas empezar en 2 semanas. Por ejemplo: un plan de negocio de 90 días se puede comprimir en 2 semanas de validar solo la primera oferta con 3 clientes reales, y un plan de bajar de peso a 6 meses se puede comprimir en 2 semanas de solo ajustar comidas, sin meterte todavía al gimnasio.

## Qué hacer con el sprint de 2 semanas

Trátalo como una prueba corta, no como el plan definitivo. La idea es que en 2 semanas ya tengas evidencia real de si el camino funciona o no, en vez de seguir planeando sin actuar.

## Al terminar las 2 semanas

Regresa a la misma conversación y cuéntale a ChatGPT qué hiciste y qué no. Pídele que ajuste el siguiente sprint de 2 semanas con base en eso. Repetir este ciclo (sprint, revisión, siguiente sprint) funciona mejor que volver a armar un plan largo desde cero.

## Errores comunes al usarlo

No contestes las preguntas de ChatGPT con respuestas vagas como "no sé" o "flojera", entre más honesto seas sobre lo que realmente te detiene, mejor funciona el diagnóstico. Tampoco uses este prompt en una conversación nueva sin contexto, si ya tienes un plan armado en otro chat, pégalo primero o resúmelo antes de usar el prompt.