Cómo han cambiado tus conversaciones con ChatGPT

@StephanoBrooke · Palabra clave: CAMINO

1. Lo que necesitas

Un chat de ChatGPT donde ya tengas historial, con la memoria y la referencia a tus chats activadas.
10 minutos y ganas de leer algo que quizá no esperabas.
Un chat con muchas conversaciones sale mejor que uno nuevo: sin historial, las respuestas son genéricas.

2. Paso 1: La evolución

Cópialo tal cual, en el chat con más historial.

> *"¿Cómo han evolucionado mis conversaciones contigo con el tiempo?"*

Qué pasa después: ChatGPT resume cómo han cambiado tus temas, tu tono y tus prioridades con el tiempo.
Tip: Entre más meses de historial, más clara sale la línea. Con poco historial, será genérica.

3. Paso 2: Lo que dejaste y lo que empezaste

Lo que dejas de preguntar cuenta tanto como lo que sigues preguntando.

> *"¿Qué temas dejé de preguntarte y cuáles empecé hace poco? ¿Qué dice eso de mí?"*

Qué pasa después: Verás qué temas desaparecieron y cuáles son nuevos. Eso suele mostrar qué resolviste, qué abandonaste y qué empieza a importarte.
Tip: Si un tema que dejaste todavía te importa, no lo descartes: pregunta por qué lo dejaste.

4. Paso 3: Hacia dónde vas

Para mirar hacia adelante.

> *"Si sigo en esta misma dirección durante un año, ¿dónde estaré y qué debería ajustar hoy?"*

Qué pasa después: Obtienes una proyección a un año si sigues igual, y un ajuste concreto para hoy.
Tip: Guarda la respuesta con fecha. Dentro de 6 meses vuelve a leerla.

5. Un ejemplo de respuesta

Ejemplo ilustrativo, escrito con IA para que veas cómo puede verse una respuesta. No es de una persona real. La tuya será distinta porque depende de tus propias conversaciones.

Paso 1:

Al principio tus conversaciones eran sobre tareas puntuales, como organizar un viaje o redactar un correo. Con el tiempo pasaron a decisiones más grandes y a preguntas sobre qué quieres hacer. Tu tono también cambió: antes pedías respuestas rápidas, ahora pides ayuda para pensar.

Paso 2:

Dejaste de preguntar por tareas pequeñas de rutina. Empezaste a preguntar por hábitos, planes de largo plazo y cómo hablar con otras personas. Eso sugiere que pasaste de resolver pendientes a replantearte prioridades.

Paso 3:

Si sigues en esta dirección, en un año podrías estar decidiendo con más claridad. Hoy ajusta una cosa: elige un tema grande y dedícale una conversación completa por semana.

6. Una nota honesta

ChatGPT solo sabe lo que tú le has contado, en ese chat y en su memoria. Puede equivocarse y no te conoce como persona completa. Úsalo como un espejo para pensar, no como un veredicto. Si algo te pega fuerte, platícalo con alguien de confianza o con un profesional.

Tu evolución según ChatGPT refleja solo lo que le contaste. Tu vida es más grande que ese chat.

7. Prompts bonus (1 al 4)

Bonus 1, El tema que desapareció:

> *"¿Qué tema me preocupaba al principio y ya no aparece?"*

Bonus 2, Mi tono:

> *"¿Ha cambiado mi tono al hablarte? Dame ejemplos de antes y de ahora."*

Bonus 3, El logro que no veo:

> *"¿Qué logro mío se nota en la evolución de mis conversaciones y yo no he reconocido?"*

Bonus 4, Lo que no avanza:

> *"¿Qué tema se repite igual desde el principio sin avanzar?"*

7. Prompts bonus (5 al 8)

Bonus 5, La línea del tiempo:

> *"Hazme una línea del tiempo de mis temas principales, mes por mes."*

Bonus 6, Lo que estoy aprendiendo:

> *"¿Qué me estás viendo aprender que yo no he notado?"*

Bonus 7, Cómo cambió lo que te pido:

> *"¿Cómo ha cambiado lo que te pido: más respuestas, más decisiones, más desahogo?"*

Bonus 8, El capítulo:

> *"Si mis conversaciones fueran un libro, ¿cómo se llamaría el capítulo en el que estoy?"*

8. Cómo usarlos

1. Entra a tu chat con más historial y pega el Paso 1.
2. Lee la respuesta completa antes de reaccionar.
3. Sigue con el Paso 2 en el mismo chat.
4. Cierra con el Paso 3 y quédate con una sola acción.
5. Guarda la respuesta y repite el ejercicio en un mes para ver qué cambió.

Cuéntame qué te salió: comenta en el reel o etiquétame en @stephanobrooke.