# A quién mencionas más y qué piensa ChatGPT de esa persona

@StephanoBrooke · Palabra clave: CERCA

## 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 persona

Cópialo tal cual, en el chat con más historial.

> *"¿A quién te menciono más y qué impresión te he dado de esa persona?"*

Qué pasa después: ChatGPT dice a quién mencionas más (pareja, familia, socio, amistad) y qué impresión se formó de esa persona según cómo la has descrito.
Tip: Recuerda que es una impresión, no un retrato. ChatGPT solo conoce tu versión.

## 3. Paso 2: Lo que sientes

Aquí cambia el ángulo: de la persona a ti.

> *"¿Qué dicen esas conversaciones de cómo me siento realmente con esa persona?"*

Qué pasa después: Te devuelve lo que se nota en tu tono: cariño, cansancio, enojo, contradicciones. Es una lectura de cómo la cuentas tú, no de cómo es ella.
Tip: Si algo no te suena cierto, díselo: 'eso no es así, es porque...'. La corrección también te enseña.

## 4. Paso 3: Lo que cambias

Para llevarlo a algo que puedes hacer.

> *"¿Qué necesitaría decirle o cambiar en esa relación para sentirme mejor?"*

Qué pasa después: Sugiere una conversación pendiente, un límite o un cambio concreto en cómo te relacionas con esa persona.
Tip: Elige una sola cosa y piénsala 24 horas antes de actuar.

## 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:**

La persona que más mencionas es alguien cercana de tu vida diaria. La has descrito como confiable pero a veces difícil de entender. Mi impresión es que te importa mucho y que quieres sentirte comprendido por ella.

**Paso 2:**

En cómo la cuentas hay cansancio y cariño al mismo tiempo. Sueles explicar sus decisiones antes de opinar, como si buscaras justificarla. Eso sugiere que te sientes responsable de que la relación funcione.

**Paso 3:**

Podrías decirle una cosa concreta que necesitas y todavía no has pedido, y proponerle un momento tranquilo para hablarlo. Cambiar cómo lo planteas puede ayudar más que cambiar el tema.

## 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.

Si compartes información de otras personas, evita datos privados de terceros y capturas con nombres.

## 7. Prompts bonus (1 al 4)

**Bonus 1, La segunda persona:**

> *"¿Qué impresión te he dado de la segunda persona que más menciono?"*

**Bonus 2, El tono con el que la cuento:**

> *"¿Hablo de esa persona con más cariño, cansancio o enojo, según lo que te he escrito?"*

**Bonus 3, Mis contradicciones:**

> *"¿Qué cosas he dicho de esa persona que se contradicen entre sí?"*

**Bonus 4, Lo que necesito:**

> *"¿Qué necesito yo en esa relación que todavía no he pedido?"*

## 7. Prompts bonus (5 al 8)

**Bonus 5, El mensaje:**

> *"Ayúdame a escribir un mensaje honesto y amable para esa persona."*

**Bonus 6, La persona que no menciono:**

> *"¿Qué persona importante para mí casi no te menciono y por qué crees que pasa?"*

**Bonus 7, La historia que me cuento:**

> *"¿Qué parte de lo que cuento de esa persona podría ser una historia que me cuento a mí mismo?"*

**Bonus 8, Si ella lo leyera:**

> *"Si esa persona leyera cómo la he descrito, ¿qué sentiría y qué le aclararía yo?"*

## 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.