

Experimento de 7 días de felicidad con ChatGPT

@StephanoBrooke · Palabra clave: FELIZ

Lo que necesitas

Para usar esto necesitas:

- Un ChatGPT (funciona con la versión gratuita)
- 5 minutos
- Poder describir un día normal tuyo con honestidad: a qué hora te levantas, cuánto duermes, cuánto tiempo pasas con otras personas, cuánto te mueves, y qué tan seguido haces algo que disfrutas

Entre más real sea la descripción de tu rutina, más útil sale el experimento.

Paso 1: pide tu experimento de 7 días

"Quiero ser más feliz. Aquí está un día normal mío: [describe tu rutina: a qué hora te levantas, cuánto duermes, cuánto tiempo pasas con otras personas, cuánto te mueves, qué tan seguido haces algo que disfrutas]. Arma un experimento de 7 días, con un cambio chico y distinto cada día, basado en lo que la ciencia dice que más mejora la felicidad, ajustado a mi rutina real."

Que pasa después:

ChatGPT te da 7 días, cada uno con UN cambio chico y específico basado en tu rutina real, no una lista genérica de consejos que ya conoces.

Paso 2: dale seguimiento

"Al final de cada día te voy a contar como me sentí del 1 al 10. Ajusta el cambio del día siguiente según eso."

Que pasa después:

Si un cambio te subió el ánimo, ChatGPT profundiza en esa dirección. Si no hizo nada, prueba algo distinto al día siguiente. Al final de la semana tienes datos reales de qué es lo que a ti te funciona, no una teoría general.

En que se basa cada cambio

Los cambios que suele proponer un experimento así vienen de áreas bien estudiadas en psicología positiva, entre ellas:

- Conexión social: el tiempo de calidad con otras personas es uno de los predictores más fuertes de bienestar a largo plazo
- Movimiento físico: incluso caminar 10-20 minutos al día mejora el ánimo de forma medible
- Sueño: dormir mal empeora el estado de ánimo más de lo que la mayoría cree
- Gratitud: anotar 3 cosas buenas del día tiene efecto real, aunque se sienta forzado al principio
- Generosidad: hacer algo por alguien más sube el ánimo más que gastar en uno mismo
- Naturaleza: unos minutos afuera, sin pantalla, ya hacen diferencia
- Reducir el scroll sin propósito: cambia tiempo de pantalla pasivo por algo activo

Tips para que el experimento funcione

- Se específico con tu rutina real, no la versión idealizada de tu día
- Reporta tu número del 1 al 10 aunque sea en una sola línea, no lo saltes
- No esperes un cambio dramático un solo día, la idea es ver el patrón en 7 días
- Si un día se te complica reportar, dile a ChatGPT que fue un día sin datos y sigan al siguiente

Prompts bonus para ir más allá

"Al final de los 7 días, dime cuáles fueron los 2 cambios que más subieron mi número y arma otra semana enfocada solo en esos."

"Dame una versión del experimento para días que se que van a estar muy ocupados."

"Explica en una línea por qué cada cambio que me diste debería funcionar, quiero entender el porqué."

Una nota honesta

Este experimento es para mejorar el bienestar del día a día, no reemplaza tratamiento profesional si estás lidiando con depresión, ansiedad, o cualquier otro tema de salud mental. Si sientes que tu ánimo bajo va más allá de rachas normales, habla con un profesional de salud mental. Para el bienestar cotidiano, este experimento es un punto de partida real y sencillo.

Guías relacionadas

Si quieres un diagnóstico de una sola vez de que tan alineada esta tu vida ahora mismo, sin el formato de experimento de varios días, revisa la guía [Que tan alineada esta tu vida según ChatGPT](#).

Si tu tema no es bienestar en general sino una meta específica que llevas tiempo posponiendo, revisa la guía [Logra cualquier meta con ChatGPT](#).

Como usarlos

1. Describe un día normal tuyo con honestidad.
2. Pídele a ChatGPT tu experimento de 7 días, con un cambio chico cada día.
3. Cada día, reporta como te sentiste del 1 al 10.
4. Al final de la semana, pide que identifique que cambios funcionaron mejor para ti.