6 prompts de ChatGPT para empezar, enfocarte y terminar tus tareas

@stephanobrooke · Palabra clave: FOCO

Cómo usar esta guía

ChatGPT no tiene un modo de enfoque ni puede cambiar tu cerebro. Estos prompts funcionan porque convierten una tarea difícil de empezar en pasos pequeños, te dan estructura y te acompañan mientras trabajas.

Cambia lo que va entre [corchetes] por tu caso y pega el prompt en ChatGPT.

Son técnicas de productividad, no un tratamiento. Si te cuesta concentrarte de forma constante, consulta a un profesional de salud.

1. El destructor de la parálisis

Empieza con un paso que toma menos de un minuto.

> *Estoy viendo [tarea] y no puedo empezar. Divídela en pasos ridículamente pequeños que tomen menos de 1 minuto cada uno. Dame el primer paso y dime exactamente por dónde empezar.*

2. El arquitecto del menú de estímulos

Estimulación personalizada para mantener tu mente activa.

> *Me siento subestimulado. Créame un menú de estímulos con "Entradas" de 5 minutos (movimiento rápido), "Platos fuertes" de 20 minutos (trabajo profundo) y "Guarniciones" de 10 minutos (juego creativo) para mantener mi mente activa.*

3. El compañero de trabajo virtual

Compañía virtual para ayudarte a mantener el enfoque.

> *Actúa como mi compañero de trabajo virtual durante los próximos 30 minutos. Te diré en qué estoy trabajando y quiero que me preguntes cada 10 minutos cómo voy y me ayudes a mantenerme enfocado.*

4. La guía de cambio de tarea

Pasa de una tarea a otra sin atorarte.

> *Acabo de terminar [tarea A] y necesito empezar [tarea B], pero mi mente se siente atorada. Diseña una rutina de 3 minutos de "limpieza mental" para ayudarme a pasar entre estos dos tipos de energía.*

5. El filtro de intereses

Convierte las tareas aburridas en misiones.

> *Tengo una tarea administrativa aburrida: [tarea]. Ayúdame a convertirla en un juego conectándola con lo que me apasiona ahora: [interés]. Crea una estructura de "Misión" donde completar la tarea desbloquee una recompensa.*

6. El auditor del tiempo

Descubre cuánto tarda en realidad.

> *Creo que [proyecto] me tomará 20 minutos, pero normalmente me toma 2 horas. Ayúdame a mapear el tiempo identificando las 3 subtareas ocultas que siempre olvido contar, para poner una fecha límite realista.*