2 prompts para que ChatGPT vuelva a estar fresco en chats largos

@StephanoBrooke · Palabra clave: FRESCO

Lo que necesitas

ChatGPT o Claude (gratis o de paga) y un chat largo donde la IA ya empezó a ir lenta, a olvidar cosas o a fallar. Nada más.

Paso 1: el resumen para traspasar

En el chat viejo, cuando notes que la IA se empieza a perder, escríbele esto:

> *"Resume esta conversación en un único bloque para pegarlo en un chat nuevo, con objetivos, decisiones, tareas pendientes, personas, enlaces y archivos. Que no se pierda nada importante y que pueda traspasarlo."*

Qué pasa después: te regresa un solo bloque de texto con todo lo importante de la conversación, ordenado por objetivos, decisiones, pendientes, personas, enlaces y archivos.

Tip: léelo antes de copiarlo. Si falta un dato clave (una cifra, un nombre, un acuerdo), pídele que lo agregue al bloque.

Señales de que ya toca cambiar de chat:

- Va más lento de lo normal.
- Se olvida de algo que le dijiste al principio.
- Empieza a fallar en cosas simples o se contradice.

Paso 2: el chat nuevo

Copia el bloque, abre un chat nuevo y pégalo. Justo después, escríbele:

> *"Antes de seguir, hazme todas las preguntas que necesites para tener la información completa. No respondas hasta tenerla."*

Qué pasa después: en vez de adivinar, la IA te hace preguntas (por ejemplo: cuál es el objetivo final, para cuándo lo necesitas o qué debe evitar). Las contestas y sigues justo donde te quedaste, con la IA otra vez fresca.

Tip: si en el chat viejo subiste archivos, vuelve a subirlos en el chat nuevo. El bloque los menciona, pero el archivo no se pasa solo.

Por qué pasa: el context rot

Mientras más se llena un chat, peor recuerda la IA lo que hay adentro. A esto se le dice context rot (deterioro del contexto).

De dónde salen los datos:

- El 39%: estudio LLMs Get Lost In Multi-Turn Conversation (Laban y otros, Microsoft Research y Salesforce Research, 2025). Probaron 15 modelos y vieron que, en promedio, rinden 39% peor cuando la tarea se da por partes a lo largo de varios mensajes que cuando se da completa en uno solo.
- El término context rot: lo popularizó un reporte técnico de Chroma en 2025. Anthropic, la empresa de Claude, lo usa en sus artículos sobre cómo manejar el contexto.
- Claude tiene compactación automática en chats largos (resume lo viejo para hacer espacio). Este método funciona en cualquier IA, la tenga o no.

Prompts extra para chats largos

Para revisar si la IA ya se perdió (en el chat viejo):

> *"Dime en 3 líneas cuál es el objetivo de esta conversación y cuáles fueron las últimas 3 decisiones que tomamos."*

Para un bloque de traspaso más ordenado:

> *"Haz el resumen con estas secciones: Objetivo, Contexto, Decisiones tomadas, Pendientes, Personas, Enlaces y archivos, y Lo que no debo hacer."*

Para no perder archivos ni enlaces:

> *"Haz una lista de todos los archivos y enlaces que compartimos en esta conversación, con una línea de para qué sirve cada uno."*

Para revisar que no falte nada:

> *"Revisa el bloque que me diste y dime si falta algo de lo que hablamos: datos, cifras, nombres o acuerdos."*

Para confirmar en el chat nuevo:

> *"Antes de empezar, repíteme en 5 líneas lo que entendiste del bloque, para confirmar que vamos en lo mismo."*

Lo que puedes esperar de verdad

- El 39% es un promedio de un estudio, no una regla para cada chat. Hay chats largos que funcionan bien.
- El resumen lo hace la misma IA: puede dejar fuera algún detalle. Por eso conviene leerlo antes de pegarlo.
- Cambiar de chat no le da datos nuevos a la IA, solo le quita el ruido acumulado.
- Los archivos que subiste no viajan con el bloque. Vuelve a subirlos en el chat nuevo.

Cómo usarlos

- Cuando el chat se ponga lento u olvidadizo, usa el prompt 1 en el chat viejo.
- Revisa el bloque, cópialo y pégalo en un chat nuevo.
- Manda el prompt 2 y contesta las preguntas que te haga.
- Sigue trabajando con la IA otra vez fresca.

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