

14 tecnicas de productividad de Harvard, convertidas en prompts de ChatGPT

@stephanobrooke · Palabra clave: HARVARD

Antes de empezar

Copia cada prompt tal cual, rellena lo que esta entre corchetes con tu situacion real, y pegalo en ChatGPT. Puedes usarlos todos en el mismo chat o uno a la vez segun lo que necesites esa semana.

1. Regla de los 5 segundos

Quiero aplicar la regla de los 5 segundos para dejar de posponer [tarea]. Dame una cuenta regresiva mental de 5 a 1 y dime exactamente que accion fisica debo hacer en el segundo 1 para arrancar de inmediato.

2. Tecnica de Feynman

Quiero explicarte [tema] como si tuvieras 5 años. Escuchame, y cada vez que uses una palabra complicada o dejes un hueco en la logica, interrumpeme y preguntame que quise decir.

3. Matriz de Eisenhower

Aqui esta mi lista de pendientes: [pega tu lista]. Clasificalos en una matriz de Eisenhower: urgente e importante, importante no urgente, urgente no importante, y ninguna de las dos. Dime cual hago primero.

4. Regla de los 2 minutos

De esta lista de pendientes [pega tu lista], identifica cuales puedo terminar en 2 minutos o menos. Dame esa lista aparte para hacerlos ahorita mismo, uno tras otro.

5. Tecnica Pomodoro

Tengo que terminar [tarea] en las proximas [X] horas. Armame un plan de bloques Pomodoro de 25 minutos con descansos de 5, incluyendo cuando tomar un descanso largo.

6. Recuperacion activa

En vez de dejarme releer mis notas sobre [tema], hazme preguntas una por una para que yo recuerde la informacion desde cero. Dime si mi respuesta esta bien antes de pasar a la siguiente.

7. Regla del 1%

Quiero mejorar en [habilidad] con la regla del 1% diario. Dame un plan de 30 dias donde cada dia mejoro un solo detalle pequeño y especifico, no todo de golpe.

8. Bloques de trabajo profundo

Tengo estas horas libres hoy: [horario]. Armame bloques de trabajo profundo de al menos 90 minutos sin interrupciones para [tarea], y dime que debo apagar o silenciar antes de cada bloque.

9. Pre-mortem

Imagina que ya paso un mes y [proyecto o meta] fracaso por completo. Dame las 5 razones mas probables de por que fallo, y para cada una dime que hacer hoy para evitarlo.

10. Apilamiento de habitos

Estos son los habitos que ya tengo todos los dias: [lista tus habitos actuales]. Ayudame a apilar el nuevo habito de [habito nuevo] justo despues de uno de ellos, para que se me haga automatico.

11. Principio 80/20

Estas son las tareas de mi semana en [area]: [pega tu lista]. Identifica el 20% de estas tareas que probablemente me esta dando el 80% de los resultados, y dime que puedo dejar de hacer.

12. Estrategia de las dos listas

Ayúdame a hacer la estrategia de las dos listas de Warren Buffett. Dame las 5 metas mas importantes de mi [año/trimestre] segun lo que te cuente, y separa las demas en una lista de 'evitar a toda costa' hasta terminar las primeras 5.

13. Diario de reflexion

Cada noche quiero que actues como mi diario de reflexion. Hazme 3 preguntas cortas sobre mi día: que funciono, que no, y que voy a cambiar mañana. Espera mi respuesta a cada una antes de seguir.

14. Bonus: Repeticion espaciada

Quiero memorizar [tema o lista]. Armame un calendario de repaso con repeticion espaciada: cuando debo repasarlo por primera, segunda y tercera vez para que se quede en mi memoria a largo plazo.