

5 hábitos para usar ChatGPT sin perder tu pensamiento crítico

@stephanobrooke · Palabra clave: PIENSA

Antes de empezar

Usar ChatGPT no te hace flojo automáticamente. El problema es dejar de practicar pensar por ti mismo. Estos 5 hábitos son pequeños ajustes, no reglas estrictas: la idea es que sigas siendo tú quien piensa primero.

1. Contesta primero, pregunta después

Antes de pedirle algo a ChatGPT, escribe tu propia respuesta en una línea, aunque sea imperfecta. Después compárala con lo que te da la IA. Así entrenas el músculo en vez de saltártelo.

2. Pide preguntas, no respuestas

En vez de "dame la respuesta", prueba "hazme 3 preguntas para que yo llegue a la respuesta". Cambia el rol de ChatGPT de quien resuelve a quien te ayuda a pensar.

3. Desconfía de los números sin fuente

Si ChatGPT te da una estadística o un dato específico, pídele la fuente exacta antes de repetirlo. "¿De dónde sale ese dato? Dame la fuente" es suficiente para frenar el sesgo de automatización.

4. Guarda tus ideas antes de pedir más

Cuando necesites ideas nuevas, anota 2 o 3 propias antes de pedirle a ChatGPT que expanda la lista. Así no pierdes la costumbre de generar ideas desde cero.

5. Vuelve al texto completo, no solo al resumen

De vez en cuando, lee el artículo o documento completo en vez del resumen que te dio la IA. Los resúmenes instantáneos son cómodos, pero si son tu única fuente, dejas de practicar recordar detalles.

Bonus

Haz el test de "¿ChatGPT te volvió flojo pensando?" cada 3 meses. Es la forma más rápida de ver si tu dependencia va subiendo o bajando.

Nota honesta

Esta guía no busca que dejes de usar ChatGPT, lo uso yo todos los días. Busca que lo uses como herramienta y no como reemplazo de tu criterio, sobre todo en decisiones que de verdad importan.