Qué patrones ve ChatGPT en lo que le preguntas

@StephanoBrooke · Palabra clave: RADAR

1. Lo que necesitas

Un chat de ChatGPT donde ya tengas historial, con la memoria y la referencia a tus chats activadas.
10 minutos y ganas de leer algo que quizá no esperabas.
Un chat con muchas conversaciones sale mejor que uno nuevo: sin historial, las respuestas son genéricas.

2. Paso 1: Los patrones

Cópialo tal cual, en el chat con más historial.

> *"¿Qué patrones notas en lo que te pregunto que yo probablemente no veo, y qué dicen de lo que de verdad me preocupa?"*

Qué pasa después: ChatGPT lista temas y formas de preguntar que se repiten en tus conversaciones y qué sugieren de lo que te preocupa.
Tip: Lee los patrones completos sin defenderte. Si uno te irrita, probablemente tocó algo.

3. Paso 2: El que más se repite

No pidas más patrones: pide el principal.

> *"De esos patrones, ¿cuál se repite más y qué crees que lo causa?"*

Qué pasa después: Te deja con un solo patrón y una hipótesis de qué lo causa. Es más fácil trabajar con uno que con una lista.
Tip: Si la causa no te suena, dile qué crees tú y pídele que lo reconsidere.

4. Paso 3: La pregunta que evitas

La pregunta con la que cierra el ejercicio.

> *"¿Qué pregunta te haría yo si fuera completamente honesto conmigo, pero todavía no me atrevo a hacerte?"*

Qué pasa después: ChatGPT formula una pregunta que probablemente has evitado. A veces es incómoda, a veces es un alivio.
Tip: No respondas de inmediato. Déjala reposar un día y vuelve.

5. Un ejemplo de respuesta

Ejemplo ilustrativo, escrito con IA para que veas cómo puede verse una respuesta. No es de una persona real. La tuya será distinta porque depende de tus propias conversaciones.

Paso 1:

Veo tres patrones. Uno: preguntas casi siempre por cosas del futuro cercano y rara vez por el presente. Dos: pides varias versiones de lo mismo antes de quedarte con una. Tres: cuando el tema es personal, cambias a un tono más cuidadoso. Esto sugiere que te preocupa equivocarte más que no saber qué hacer.

Paso 2:

El que más se repite es pedir varias versiones. Probablemente lo causa el miedo a elegir mal: cada versión nueva te da la sensación de reducir ese riesgo.

Paso 3:

Quizá sería esta: ¿qué pasaría si elijo la primera versión y es suficiente? Parece que todavía no te atreves a hacerla.

6. Una nota honesta

ChatGPT solo sabe lo que tú le has contado, en ese chat y en su memoria. Puede equivocarse y no te conoce como persona completa. Úsalo como un espejo para pensar, no como un veredicto. Si algo te pega fuerte, platícalo con alguien de confianza o con un profesional.

Un patrón en tus preguntas no es un diagnóstico: refleja de qué has hablado con ChatGPT, no de todo lo que eres.

7. Prompts bonus (1 al 4)

Bonus 1, Lo que evito mencionar:

> *"¿Qué tema evito mencionarte aunque sé que me importa?"*

Bonus 2, Mis preguntas ansiosas:

> *"¿En qué momentos del día o de la semana te hago las preguntas más ansiosas?"*

Bonus 3, La pregunta que repito:

> *"¿Qué preguntas te hago una y otra vez con distintas palabras?"*

Bonus 4, Lo mío y lo de otros:

> *"De todo lo que te pregunto, ¿qué cosas son realmente mías y cuáles son de otras personas?"*

7. Prompts bonus (5 al 8)

Bonus 5, El patrón que me ayuda:

> *"¿Qué patrón tengo que probablemente me está ayudando y no valoro?"*

Bonus 6, La pregunta que me falta:

> *"Dime una pregunta que debería estar haciéndome yo y que no me has visto hacer."*

Bonus 7, Si resolviera el patrón:

> *"¿Qué cambiaría en mi vida si resolviera el patrón que más se repite?"*

Bonus 8, El resumen en 3 frases:

> *"Resume en 3 frases lo que dicen mis preguntas de lo que de verdad me preocupa."*

8. Cómo usarlos

1. Entra a tu chat con más historial y pega el Paso 1.
2. Lee la respuesta completa antes de reaccionar.
3. Sigue con el Paso 2 en el mismo chat.
4. Cierra con el Paso 3 y quédate con una sola acción.
5. Guarda la respuesta y repite el ejercicio en un mes para ver qué cambió.

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