

# Diagnostico de la causa real del estres con ChatGPT

@StephanoBrooke · Palabra clave: RAIZ

## Lo que necesitas

### Para usar esto necesitas:

- Un ChatGPT (funciona con la version gratuita)
- 5 minutos
- Poder contar los hechos de tu semana con honestidad, sin adelantar tu propia teoria de que te esta estresando

Entre mas hechos concretos des (no interpretaciones), mejor sale el diagnostico.

## Paso 1: pide el diagnostico

*"Asi estuvo mi semana: [trabajo, dinero, relaciones, sueno, lo que traigas en la cabeza]. No te voy a decir que creo que me estresa, solo te cuento los hechos. Con eso, dime cual es la fuente real de mi estres, y por que crees que es esa y no otra."*

### Que pasa despues:

ChatGPT analiza los hechos que le diste y senala la causa mas probable, con su razonamiento. Muchas veces no es la cosa mas obvia o la que mas ruido hace en tu cabeza, sino algo mas de fondo que se repite en varios hechos que contaste.

## Paso 2: pide UN cambio especifico

*"Con esa causa real identificada, que puedo hacer para mejorar o tener menos estres? Dame una sola accion concreta, no un consejo generico de respirar o descansar."*

### Que pasa despues:

En vez de una lista larga de consejos genericos, obtienes una sola accion concreta, dirigida exactamente a la causa que identifico, no a los sintomas.

## Por que no debes dar tu teoría primero

El orden del prompt importa. Si le dices a ChatGPT desde el inicio "creo que es el trabajo" o "es por dinero", es mucho mas probable que solo confirme esa idea, en vez de buscar la causa real entre todos los hechos que le diste.

Esto se parece a un sesgo bien conocido en psicologia: una vez que tienes una teoria en la cabeza, buscas evidencia que la confirme sin darte cuenta. Contar solo los hechos primero, sin la interpretacion, evita ese sesgo tanto en ti como en la respuesta de ChatGPT.

## Tips para que el diagnostico sea preciso

- Cuenta hechos concretos (que paso, cuando, con quien), no como te sentiste sobre ellos
- Incluye areas que no crees relevantes, a veces la causa real esta ahi
- Si el diagnostico se siente incompleto, pidele que profundice: "Explicame con mas detalle por que llegaste a esa conclusion"
- Repite este ejercicio cada par de semanas, la causa principal puede cambiar con el tiempo

## Prompts bonus para ir mas alla

*"Dame 2 posibles causas mas, por si la primera no es del todo correcta."*

*"Si esta causa sigue igual en 2 semanas, que debería considerar cambiar de forma mas seria."*

*"Explicame la diferencia entre lo que me estresa de verdad y lo que solo me distrae de lo que de verdad me estresa."*

## Una nota honesta

ChatGPT no es un psicologo ni puede diagnosticar ansiedad, depresion, o cualquier condicion de salud mental. Este ejercicio ayuda a pensar con mas claridad sobre el stres cotidiano, pero si tu stres es constante, intenso, o afecta tu vida diaria de forma seria, habla con un profesional de salud mental. Para el stres del dia a dia, este diagnostico es un punto de partida util.

## Guías relacionadas

Si en vez de un diagnóstico de un momento específico quieres un experimento de varios días para subir tu bienestar en general, revisa la guía Experimento de 7 días de felicidad con ChatGPT.

Si buscas un chequeo más amplio de tu vida en general, no solo del estrés, revisa la guía Que tan alineada está tu vida según ChatGPT.

## Como usarlos

1. Cuenta los hechos de tu semana, sin adelantar tu propia teoría de que te estresa.
2. Pídele a ChatGPT que identifique la causa real y su razonamiento.
3. Píde una sola acción concreta para esa causa específica.
4. Repite el ejercicio cada par de semanas para ver si la causa principal cambia.