

REPROGRAMATE: 7 COMANDOS DE IA PARA ENTRENAR TU ALGORITMO MENTAL

INTRODUCCIÓN Esto no es coaching, no es terapia, y mucho menos motivación disfrazada de frases lindas. Es una guía práctica para usar inteligencia artificial como herramienta de autoconocimiento, rediseño mental y enfoque real. Si la usas bien, la IA no solo te responde. Te refleja. Y a veces, te incomoda. Perfecto. Eso significa que está funcionando.

1. **¿QUÉ ME ESTÁ SABOTEANDO HOY?** Prompt: "Quiero identificar los patrones mentales que me están saboteando esta semana. Actúa como un espejo que detecta excusas disfrazadas de lógica. Sé directo." Úsalo cuando: estás postergando lo importante y no sabes por qué.
2. **REDISEÑA TU IDENTIDAD** Prompt: "Ayúdame a definir la versión de mí que quiero ser en 6 meses. Describe cómo piensa, cómo decide, qué deja de hacer y qué prioriza." Úsalo cuando: sientes que te estás repitiendo y necesitas otra narrativa.
3. **HABLA CON TU YO DEL FUTURO** Prompt: "Simula ser mi yo del futuro, 5 años más sabio y más enfocado. Dame un mensaje directo sobre lo que estoy haciendo mal hoy y qué debería cambiar ya mismo." Úsalo cuando: estás desenfocado, reactivo o confundido.
4. **DISEÑA TU SEMANA CON FOCO REAL** Prompt: "Actúa como un estratega mental. Ayúdame a organizar mi semana con foco en lo importante, no en lo urgente. Considera prioridades, descansos y energía mental." Úsalo cada domingo o lunes: para planificar sin dispersión.
5. **DETECTA CREENCIAS LIMITANTES** Prompt: "Explora conmigo las ideas que tengo sobre el éxito, el fracaso, el dinero y mi valor personal. ¿Qué creencias podrían estar limitando mi progreso?" Úsalo cuando: sientas que haces todo, pero no avanzas como esperas.
6. **CIERRA PROCESOS MENTALES ABIERTOS** Prompt: "Ayúdame a identificar qué decisiones, conversaciones o temas estoy evitando, y cómo afectan mi energía mental. Dame pasos concretos para resolverlos." Úsalo cuando: tu mente parece tener 30 pestañas abiertas al mismo tiempo.
7. **DESAFÍA TU ALGORITMO MENTAL** Prompt: "Dame una pregunta incómoda, que me saque del piloto automático y me obligue a observar mi vida desde otro ángulo. No seas suave." Úsalo cuando: estés demasiado cómodo para evolucionar.

CIERRE Esto no se trata de tener respuestas. Se trata de hacer las preguntas correctas, esas que interrumpen tu algoritmo automático. La IA no es mágica. Pero puede ser

JOSÉ GREGORIO ALDANA

brutalmente útil... si dejas de pedirle tonterías y empiezas a usarla como el espejo que nunca te mintió.

Úsala bien. Entrénate mejor. Actualízate siempre.

— José Gregorio Aldana