




GUÍA: 20 PROMPTS DE CHATGPT PARA AUMENTAR TU PRODUCTIVIDAD

Si quieres más contenido como este sígueme en mi mis redes sociales:

 YouTube: <https://youtube.com/@andrutechpro?si=XpqpBxyxlwIYF1yq>

 TikTok: [andrutech.pro](https://www.tiktok.com/@andrutech.pro)

 Instagram: [andrutech.pro](https://www.instagram.com/andrutech.pro)



Organiza tu día

Actúa como asistente personal y crea un plan detallado para mi día, incluyendo tiempos para trabajo, descanso y aprendizaje.



Ideas para ser más eficiente

Dame 10 ideas prácticas para mejorar mi productividad personal usando herramientas digitales.



Rutina matutina

Diseña una rutina matutina que maximice mi enfoque y energía durante el día.



Evita distracciones

Hazme una lista de estrategias para mantener la concentración y evitar distracciones digitales.



Método Pomodoro

Crea un plan de trabajo basado en el método Pomodoro con descansos activos.



Prioriza tareas

Organiza mi lista de tareas usando la matriz de Eisenhower.



Optimiza tu semana

Diseña una agenda semanal para maximizar resultados y reducir agotamiento.



Microhábitos

Sugiere microhábitos diarios que me ayuden a ser más productivo sin abrumarme.



Automatiza tareas

Dame ideas para automatizar tareas repetitivas usando IA o apps gratuitas.



Checklist diaria

Haz una checklist diaria simple pero efectiva para asegurarme de que avance cada día.



Lectura rápida

Enséñame una técnica de lectura veloz para absorber más información en menos tiempo.



Tu sistema de productividad

Ayúdame a crear un sistema personal de organización tipo GTD o Bullet Journal.



Resúmenes con IA

Dame un prompt para que ChatGPT resuma cualquier artículo largo en 5 ideas clave.



Planifica sin estrés

Hazme una planificación flexible para la semana que tenga espacio para lo inesperado.



Domina tu mañana

Crea una rutina poderosa de las primeras 2 horas del día enfocada en alto rendimiento.



Control del estrés

Sugiere ejercicios de respiración y pausas activas para mantenerme enfocado y relajado.



Aliméntate para rendir

Hazme una guía rápida de snacks o comidas que mejoran la productividad.



Tu entorno ideal

Dime cómo organizar mi espacio de trabajo para eliminar fricciones y aumentar el foco.



Plan de acción 90 días

Crea un plan de 90 días para alcanzar una meta profesional específica con tareas semanales.



Cierre de jornada

Sugiere una rutina de cierre de día para desconectar y preparar el siguiente.