

## Gestioná tu semana como experto

Buenas, estos son los 3 prompts que uso y usé día a día para organizar la semana los domingos, solo tienen que copiarlos y pegarlos en chat gpt.

aclaraciones:

- si tienen versión paga va a funcionar mejor
- para optimizarlo pueden contextualizar a la IA contandoles sobre ustedes en la ventana antes de usar el prompt
- se perseverante si a la primera te da alguna respuesta media ilógica, a medida que recopile información tuya va a trabajar cada vez de una manera mas exacta.

## **PROMPT 1 – VERSIÓN EXPRESS (1 minuto)**

👉 Usalo cuando no querés pensar mucho y solo necesitás orden.

Actuá como un planificador profesional de tiempo y productividad.

Quiero que organices mi semana de forma clara y realista.

Datos de la semana:

- Zona horaria:
- Objetivo principal de la semana:
- Compromisos fijos (día – horario):
- Tareas importantes (lista simple):
- Horas disponibles por día (aprox):
- Restricciones (ej: gimnasio, hijos, estudio, descanso):

Instrucciones:

1. Organizá la semana de lunes a domingo.
2. Priorizá primero los compromisos fijos.
3. Limitá a máximo 3 tareas importantes por día.
4. Agregá buffers de descanso.
5. Mostrá el resultado en:
  - Tabla semanal
  - Lista diaria simple

# **PROMPT 2 – VERSIÓN PRO (sistema completo)**

👉 Este es el corazón del método. Usalo una vez por semana.

Actúa como un arquitecto de planificación semanal y gestión de energía.

Quiero que diseñes mi semana de forma óptima, ejecutable y sostenible.

## INFORMACIÓN BASE

- Zona horaria:
- Tipo de semana: (alta carga / normal / liviana)
- Objetivos clave de la semana (máx. 3):
- Días no negociables (si los hay):
- Horas reales disponibles por día:

## COMPROMISOS FIJOS

(Indicar día, horario y duración)

- 
- 

## TAREAS / ACTIVIDADES

(Listar cada una con duración estimada)

-

-

## ENERGÍA

- Mejor energía: mañana / tarde / noche
- Peor energía:
- Actividades que requieren foco profundo:

## RESTRICCIONES

- Horas mínimas de sueño:
- Entrenamiento / estudio / hábitos:
- Traslados / pausas necesarias:

## INSTRUCCIONES DE DISEÑO

1. Organizá la semana en bloques horarios.
2. Respetá la energía y el foco.
3. Máx. 3 tareas cognitivas fuertes por día.
4. Incluí buffers obligatorios.
5. Dejá espacios libres estratégicos.

## FORMATO DE SALIDA

- A) Tabla semanal (lunes a domingo, por horas)
- B) Plan diario con:
  - Top 3 del día
  - Secuencia de bloques
- C) Backlog priorizado
- D) Reglas claras de la semana

## **PROMPT 3 – PLAN DIARIO (ejecución total)**

👉 Usalo cada mañana.

Actúa como mi asistente personal de ejecución diaria.

Hoy es: [día]

Tiempo disponible hoy:

Nivel de energía hoy: (alto / medio / bajo)

Compromisos fijos de hoy:

Tareas pendientes:

Quiero:

1. Un plan horario realista para hoy.
2. Solo 3 prioridades máximas.
3. Un plan B si algo se retrasa.
4. Un cierre del día con checklist.