

ia con lala.

GUÍA PRÁCTICA · CLAUDE

Los prompts que entrenan tu *confianza*

Convierte a Claude en tu entrenador personal: te saca tus triunfos, los vuelve pruebas, y te acompaña cada vez que la duda aparezca.

LA HISTORIA EN CORTO

Por qué esto *funciona*

Cabo Verde llegó a su primer mundial con 525.000 habitantes, un arquero de 40 años que fue electricista, y jugadores reclutados por LinkedIn. Empataron con España y con Uruguay, y Argentina, la campeona del mundo, apenas los venció en la prórroga. No fue suerte.

La psicología estudia esto hace más de 40 años. Se llama **autoeficacia** (la creencia de que sí eres capaz con algo concreto) y es el mejor predictor de cuánto lo intentas y de cuánto aguantas cuando se pone difícil. Se construye con *pequeños triunfos reales*, uno tras otro, y tus triunfos sirven aunque sean de otra área: la prueba de que eres capaz se transfiere.

525K
HABITANTES

40
AÑOS EL ARQUERO

96
ESTUDIOS LO RESPALDAN

Y aquí viene lo bueno: esto **se entrena**. Lo que sigue son los prompts para hacerlo con Claude, cada uno para un momento distinto. Copia, pega, y deja que él te guíe.

OJO

Esto no es "cree y ganarás". La creencia es el motor, no el carro entero. Los prompts te suben la confianza para que intentes y persistas. *El trabajo sigue siendo tuyo.*

PROMPT 1 · EL PRINCIPAL

El *entrenador* de confianza

Úsalo la primera vez, y cada vez que quieras hacer la sesión completa. Toma unos 15 minutos.

Quiero que me ayudes a entrenar mi confianza mirando mis propios triunfos. Vas a ser mi entrenador, no me des discursos de motivación.

Hazme preguntas, *de una en una*, sobre momentos en los que logré algo que me costó, en cualquier área: trabajo, estudio, familia, salud, dinero, relaciones. No tienen que ser cosas grandes.

Por cada triunfo que te cuente, ayúdame a sacar una frase que empiece con "*esto prueba que soy capaz de...*" y guárdalas todas.

Cuando tengamos entre 5 y 8, muéstrame la lista completa. Después pregúntame qué reto nuevo estoy enfrentando, y conéctame cuáles de esos triunfos me sirven como evidencia para este reto, aunque sean de un área totalmente distinta.

Al final, dame una frase corta que pueda repetirme cuando dude, hecha con mis propias pruebas.

TIPS PARA QUE FUNCIONE MEJOR

Responde con detalle. Entre más contexto le des de cada triunfo, mejores pruebas saca.

No te censes. Los triunfos chiquitos cuentan igual, y son la mejor materia prima.

Guarda la lista final. Pídele a Claude que te la deje en un mensaje aparte para copiarla.

PROMPT 2 · SOS

Cuando la duda *ataca*

Para el momento exacto en que te estás hablando feo o sientes que no eres capaz. Rápido, 5 minutos.

Estoy dudando de mí en este momento. Esto es lo que me estoy diciendo: *[escribe aquí lo que te estás diciendo, tal cual]*.

No me consueles ni me des frases de calendario. Hazme 3 preguntas, de una en una, que me obliguen a recordar evidencia real de que sí soy capaz: cosas que ya logré, obstáculos que ya superé, veces que la duda me dijo lo mismo y se equivocó.

Al final, resume la evidencia en 3 líneas y termina con una frase corta que pueda repetirme ahora mismo, hecha con mis propias pruebas, no con motivación genérica.

PROMPT 3 · ANTES DEL RETO

Antes de algo *grande*

Para la noche anterior a una reunión importante, un lanzamiento, una entrevista, una conversación difícil.

Mañana enfrento esto: *[describe el reto: la reunión, el lanzamiento, la entrevista]*. Y me siento así: *[nerviosa, insegura, con miedo a X]*.

Ayúdame a prepararme con evidencia, no con ánimo vacío. Pregúntame por experiencias pasadas donde hice algo parecido o usé las habilidades que mañana necesito, aunque hayan sido en contextos distintos.

Con eso, ármame: uno, la lista de pruebas de que estoy lista. Dos, qué es lo peor realista que puede pasar y cómo lo manejaría. Tres, una frase corta para leer antes de entrar.

PROMPT 4 · CADA SEMANA

El check-in *semanal*

Para que la confianza se vuelva músculo y no rescate de emergencia. Un viernes o un domingo, 10 minutos.

Vamos a hacer mi check-in de triunfos de la semana. Hazme estas preguntas de una en una: ¿qué pequeño triunfo tuve esta semana que estoy dejando pasar sin darme crédito? ¿qué hice esta semana que hace un año me habría parecido imposible? ¿qué me salió bien que no me detuve a reconocer?

Con mis respuestas, convierte cada una en una frase de "*esto prueba que soy capaz de...*" y agrégalas a mi lista. Cierra diciéndome qué patrón ves en mis triunfos de esta semana.

PROMPT 5 · EL PATRÓN

Quién eres *según tus pruebas*

Cuando ya tengas una lista de triunfos acumulada. Este es el que más pega, porque te muestra el patrón completo.

Esta es mi lista de triunfos y pruebas: [*pega aquí tu lista de frases "esto prueba que soy capaz de..."*].

Analízala como si fueras un entrenador que me conoce hace años. Dime: uno, qué patrón ves sobre el tipo de persona que soy cuando las cosas se ponen difíciles. Dos, cuáles son las 3 habilidades que más se repiten en mis triunfos. Tres, qué tipo de retos, según mi historia, tengo más capacidad de sacar adelante de la que yo creo.

Sé honesto y concreto, nada de halagos vacíos: cada cosa que digas tiene que salir de mi lista.

SIN PANTALLA

Hazlo *a mano*

El mismo método funciona en papel, por si un día quieres hacerlo sin Claude. Son 4 pasos:

PASO 1 · SACA TUS TRIUNFOS

Escribe entre 5 y 8 momentos donde lograste algo que te costó, en cualquier área. ¿Qué hiciste aunque tuvieras miedo? ¿Qué construiste desde cero? ¿Qué aprendiste que parecía imposible?

PASO 2 · CONVIÉRTELOS EN PRUEBA

Cada triunfo se vuelve una frase: "*esto prueba que soy capaz de...*". Ejemplo: "abrí una operación desde cero en otro país" → esto prueba que soy capaz de construir algo donde no había nada.

PASO 3 · CONECTA CON TU RETO

Escribe el reto que enfrentas hoy y marca cuáles pruebas te sirven, **aunque sean de un área totalmente distinta**. Esa transferencia es real y está estudiada.

PASO 4 · TU MANTRA

Con tus pruebas, arma una frase corta para repetirte cuando dudes. "*Ya construí de cero antes, ya renuncié a lo seguro antes, y salió. Soy capaz de esto.*"

PARA CERRAR

Esto se *entrena*

Cabo Verde no ganó el mundial. Pero le mostró al mundo lo que pasa cuando un grupo se cree el cuento, y trabaja para sostenerlo.

Tú ya tienes los triunfos. Ahora tienes los prompts para convertirlos en pruebas, y un entrenador disponible a cualquier hora. La diferencia entre creértela y no, muchas veces es **haberte detenido a mirar tu propia evidencia**. Entre más lo hagas, menos vas a necesitar que alguien te recuerde de lo que eres capaz.

GUÁRDALA Y VUELVE

Esta guía no es para leerla una vez. El prompt 2 es para los días malos, el 4 para cada semana, y el 5 para cuando quieras ver el cuadro completo. *Vuelve cada vez que la necesites.*

Soy Laura, explico el mundo de forma fácil para que nada se te quede atrás.