

## IA + IE: Cuando tu algoritmo y tu alma cooperan

*Una microguía para reconciliar tu inteligencia artificial externa con tu inteligencia emocional interna*

### ☀️ PROPÓSITO

Esta microguía está diseñada para ayudarte a identificar desde dónde estás preguntando (o decidiendo), y cómo integrar razón y emoción para lograr una vida más coherente, inteligente y efectiva.

No se trata de elegir entre IA o IE, sino de **reconciliarlas** para que cooperen en vez de competir.

## LAS 5 CLAVES DE RECONCILIACIÓN

### 1. Define tu centro: ¿Desde dónde preguntas?

“Lo que preguntes determina lo que recibes. Y cómo lo preguntes define desde dónde vives.”

Haz esta pausa antes de pedirle algo a la IA, a otra persona, o a ti mismo:

- Estoy preguntando desde el miedo o la verdad?
- Desde la necesidad de controlar, o desde la apertura a comprender?

¡Identifica tu centro antes de formular tu prompt!

### 2. Filtra tus prompts emocionales

Cambia las preguntas que te sabotean por preguntas que te abren posibilidades.

Evita:

- “¡Nunca me escuchan!”
- “¿Por qué siempre me pasa esto?”
- “¡Nadie me valora!”

Sustituye por:

- “¿Qué patrón está activo aquí que puedo transformar?”
- “¿Qué parte de mí necesita ser escuchada hoy?”

### 3. Activa la doble inteligencia: razón + intuición

Antes de tomar una decisión, respóndete:

- 🧐 ¿Qué información tengo disponible? (datos, hechos, consecuencias)
- ❤️ ¿Qué emoción verdadera siento al respecto? (intuición, señales internas, paz/incomodidad)

Tu mejor decisión nace de la conversación entre ambas.





#### 4. Usa preguntas puente

Cuando estés confundido, cansado o atrapado entre dos opuestos, usa este tipo de pregunta:

“¿Qué opción me daría paz... y también resultados?”

Esto activa reconciliación, no polarización.

#### 5. Cierra con compromiso personal

Para que lo emocional y lo racional se integren, tu decisión debe aterrizar en una acción concreta:

“Hoy usaré mi inteligencia emocional para interrumpir un pensamiento automático.”

“Voy a escribir un prompt desde mi versión más sabia.”

Cada microacción crea plasticidad emocional real.

#### FRASE ANCLA

“Cuando tu pregunta viene del alma, la IA no responde: te refleja.”

#### USO SUGERIDO DE ESTA GUÍA

- Guárdala en tu escritorio, libreta o espacio digital de prompts.
- Revisa al menos una clave antes de usar ChatGPT, tomar una decisión, o iniciar una conversación importante.
- Compártela con quien necesite pensar mejor, sentir distinto o actuar desde un lugar más sabio.

#### AUTOR: SUPERLATIVUS

Esta guía forma parte de la serie: "Inteligencia Artificial vs Emocional: ¿Contrarias o Iguales?"

Más recursos en: [www.superlativus.com.mx](http://www.superlativus.com.mx)

Descarga | Reflexiona | Reconcilia

