

Filtros Antisabotaje 360°

Episodio 4 – “Cómo hacer una pregunta que no te sabotee”

Una guía práctica y lista para implementar de inmediato. Aplica estos **5 filtros** antes de formular cualquier pregunta (internamente o a la IA) para eliminar sesgos, autosabotajes y maximizar la claridad.

Estructura de la herramienta

1. Documento introductorio
2. Checklist detallado
3. Ejemplos de reformulación
4. Mini-ejercicio de aplicación inmediata
5. Consejos de integración en tu rutina

Objetivo:

Antes de preguntar, asegúrate de que tu lenguaje impulse soluciones y no refuerce bloqueos. *Estos filtros te ayudan* a formular preguntas que generen respuestas alineadas con *tu propósito y eviten trampas mentales*.

Cómo usarlo:

- Imprime o copia el checklist.
- Antes de cada reunión o sesión de IA, aplica los 5 filtros en tu prompt.
- Observa la diferencia en la calidad de las respuestas y tu propia motivación.

2. Checklist detallado

Checklist 5 Filtros Antisabotaje

Filtro	Qué evitar	Pregunta de prueba
Precisión sin absolutos	“nunca”, “siempre”, “todos”, “nadie”, “Me”	¿Contiene palabras absolutas?
Propósito claro	Vaguedad o queja	¿Cuál es el valor o meta detrás de esta pregunta?
Contexto específico	Respuestas genéricas	¿Incluye quién, qué y cuándo para orientar la respuesta?
Acción mínima	Acción mínima	Ideas inalcanzables o poco prácticas
Empatía e impacto	Ignorar a las personas involucradas	¿Cómo considera el impacto en colegas y stakeholders?



3. Ejemplos de reformulación

Filtro	Prompt original	Prompt reformulado
1. Precisión sin absolutos	"¿Por qué nunca cumplo mis metas?"	"¿Qué pequeño ajuste puedo hacer esta semana para avanzar hacia mi meta?"
2. Propósito claro	"¿Cómo sobrevivo a esta carga laboral?"	"¿Qué estrategia me permitirá organizar mi carga laboral y mantener el enfoque?"
3. Contexto específico	"¿Cómo mejorar la comunicación?"	"¿Qué pauta de feedback puedo implementar en la reunión del viernes para mejorar la comunicación?"
4. Acción mínima	"¿Cómo transformo toda la cultura de la empresa?"	"¿Qué actividad de 5 min puedo proponer hoy para fomentar valores de equipo?"
5. Empatía e impacto	"¿Cómo logro mis objetivos aunque afecte al equipo?"	"¿Cómo puedo plantear mis objetivos de modo que el equipo se sienta motivado y alineado?"

4. Mini-ejercicio de aplicación inmediata

1. **Selecciona** un prompt o pregunta que hayas usado hoy.
2. **Aplica** cada filtro en orden:
 - o Marca si pasas el filtro o necesitas reformular.
 - o Anota la versión mejorada tras cada paso.
3. **Comparte** tu versión final en 1 línea en un chat de equipo o comentario de blog.
4. **Evalúa** en 24 h cómo mejoró la respuesta obtenida o tu claridad mental.

5. Integración en tu rutina

- **Inicio de reunión:** dedica 2 min a revisar el prompt con estos filtros.
- **Sesión de IA:** antes de teclear, verifica el checklist en pantalla.
- **Daily stand-up:** cada participante reformula una pregunta clave usando al menos 2 filtros.
- **Retro semanal:** evalúa qué filtros aplicaste y el impacto en tus resultados.

Con estos **5 Filtros Antisabotaje** dominarás tu lenguaje y maximizarás el poder de tus preguntas, tanto a la IA como a tu propio diálogo interno

¡Ponlos en práctica hoy y nota la diferencia!

