

Doctor en Comunicación afirma que la inteligencia artificial puede ser el amigo digital que todos necesitamos

Cómo usar ChatGPT para su beneficio diario: desde menús semanales hasta rutinas deportivas

IGNACIO MOLINA

Mientras disfruta de un chopo en un restaurante de Santiago, el alemán Martin Hilbert, un investigador con doctorados en comunicación y economía, entrega tips sobre cómo maximizar en la vida diaria el uso de ChatGPT, la herramienta de inteligencia artificial de moda.

Primero cuenta que decidió hacer una escapada de su rutina en el Department of Communication de la University of California, ubicada en Davis, Estados Unidos, para aterrizar en Chile por unas semanas, mezclando charlas universitarias con algunas consultorías.

Luego del primer sorbo lanza también la primera idea: tenemos que imaginar a ChatGPT no como un robot sacado de una película de ciencia ficción, sino como un libro digital gigantesco que ha absorbido gran parte del contenido de Internet hasta 2021. Pero, a diferencia de cualquier libro, este puede responder preguntas en tiempo real. En nuestra vida diaria, indica, esto se traduce en un recurso digital con el se que puede conversar sobre una amplia variedad de temas: desde pedir una receta de cocina a una rutina de acondicionamiento físico.

Para el doctor Hilbert, la eficiencia radica en el dominio de la *Prompt Engineering*. Es decir, la técnica de formular preguntas o instrucciones de manera precisa. Otro factor, señala, es la iteración: repetir y refinar las solicitudes. O sea, ir reajustando lo que se escribe en base a las respuestas que entrega el chat. También se necesita proporcionar un contexto lo más detallado posible.

Amigo chef

El doctor Hilbert señala que ChatGPT se puede utilizar para crear un menú de cocina para los 7 días de una semana. Es como ese amigo chef que ha navegado la web por horas atesorando recetas. "Le puedes decir que sólo consumes vegetales y que te encuentras en tal país y época del año", indica.

Esta I.A. también puede proporcionar una variedad de recetas sólo con los ingredientes que se tengan a mano o incluso de algún tipo de cocina internacional. "Usted puede ser muy específico y pedir una receta de comida de la India o de Tailandia", cuenta.

Entrenador personal

¿Cómo lograr un enfoque más refinado, usando la *Prompt Engineering*, al solicitar un plan de acondiciona-

"Con el tiempo puede tener un entrenador que lo conoce, un coach de comida y de ejercicio", afirma el alemán Martin Hilbert.



Martin Hilbert, un investigador con doctorados en comunicación y economía, se encuentra de visita en Chile.

miento físico? Hilbert explica que en vez de escribir "dame una rutina de ejercicios", hay que proporcionar detalles sobre los objetivos del ejercicio, las horas y el equipo disponible.

"Le dice, por ejemplo, que sólo puede practicar tres horas a la semana, y que en base a eso (y su peso y estatura), haga un plan de ejercicios para conseguir tal meta", aconseja. "Después le puede decir *hoy me fue bien con la rutina, pero uno de los ejercicios no me gustó*. Entonces ChatGPT adaptará la recomendación. Para eso tiene que dejar este chat abierto, de ese modo ChatGPT aprende de cada interacción (las conversaciones quedan cada día en una columna al lado izquierdo dentro de su cuenta en <https://chat.openai.com/>)".

Esa interactividad, consistente en el tiempo, es clave. "Esto lo puede combinar con la pregunta del menú de comida. Con el tiempo puede tener un entrenador que lo conoce y está uno a uno con usted, un coach personal de comida y de ejercicio".

Secretario personal

¿Alguna vez ha recibido un email desagradable que preferiría no responder porque no tiene el ánimo o el tiempo adecuado?

"Si me llega un mail enojado de un estudiante o algún colega, realmente me desagrada tener que responderlo", relata Hilbert. "Así que lo que hago es entregar este email a ChatGPT (copiando y pegándolo en la ventana de chat) y previamente le escribo: *Contéstame este email de forma conciliadora*. En situaciones así, ChatGPT hace un trabajo fantástico, muy cordial".

Contricante de debates

Hilbert señala que la polarización en las redes sociales es un problema creciente. Plataformas como X han intensificado las divisiones, con muchas personas quedando atrapadas en lo que se conoce como burbujas de confirmación, donde solo se exponen opiniones que refuerzan sus creencias preexistentes. Frente a este desafío, Hilbert propone una solución innovadora: practicar debates con ChatGPT antes de lanzarse al mundo en línea.

Recomienda interactuar con ChatGPT para explorar y comprender los posibles argumentos contrarios, lo que permite refinar y fortalecer nuestros propios puntos de vista.

"Podríamos imaginar un futuro en el que utilicemos la tecnología no como un medio para separarnos, sino para acercarnos, presentando argumentos del otro lado que podrían tener sentido para nosotros", reflexiona.

DAVID VELÁSQUEZ