

GUÍA PRÁCTICA

UN CEREBRO PARA TUS IA

3 formas de compartir contexto entre Claude Code, ChatGPT Work y Codex sin volver a contar tu vida.

JULIETA BOLULLO

IA aplicada sin humo y con criterio



EL PROBLEMA

Cada IA llega a mitad de la película

Y tú acabas haciendo de resumen humano.

Lo que ocurre

Construyes una aplicación con Claude Code. Después pides una segunda opinión a ChatGPT y no conoce las decisiones, pruebas ni errores anteriores.

El resultado

Pierdes tiempo reconstruyendo contexto. Y, si explicas solo una parte, recibes respuestas generales porque la segunda IA se ha enterado a medias.

No necesitas que recuerden todo.

Necesitas que encuentren la información correcta cuando realmente hace falta.

ANTES DE EMPEZAR

Importar, sincronizar y compartir contexto no son lo mismo

IMPORTAR

Traer a ChatGPT conversaciones, proyectos o configuraciones que estaban en otra aplicación.

SINCRONIZAR

Mantener actualizadas las importaciones con contenido nuevo o modificado de la fuente conectada.

DAR CONTEXTO

Conseguir que una tarea concreta consulte la información relevante antes de responder.

La confusión habitual

Que una conversación esté sincronizada no significa que cada chat nuevo vaya a leer automáticamente todo tu historial. Sincronizar hace disponible la información; las instrucciones y la estructura ayudan a recuperar la parte útil.

LAS TRES OPCIONES

Elige según el resultado que necesitas

1 · IMPORTACIÓN

La más rápida. Trae proyectos y chats de Claude Code o Claude Work a ChatGPT. Puede mantenerse sincronizada.

2 · CEREBRO LOCAL

La más útil para el día a día. Una carpeta ordenada que Claude y Work/Codex consultan.

3 · GITHUB PRIVADO

La versión remota y con historial. Ideal para nube, varios equipos o recuperar versiones.

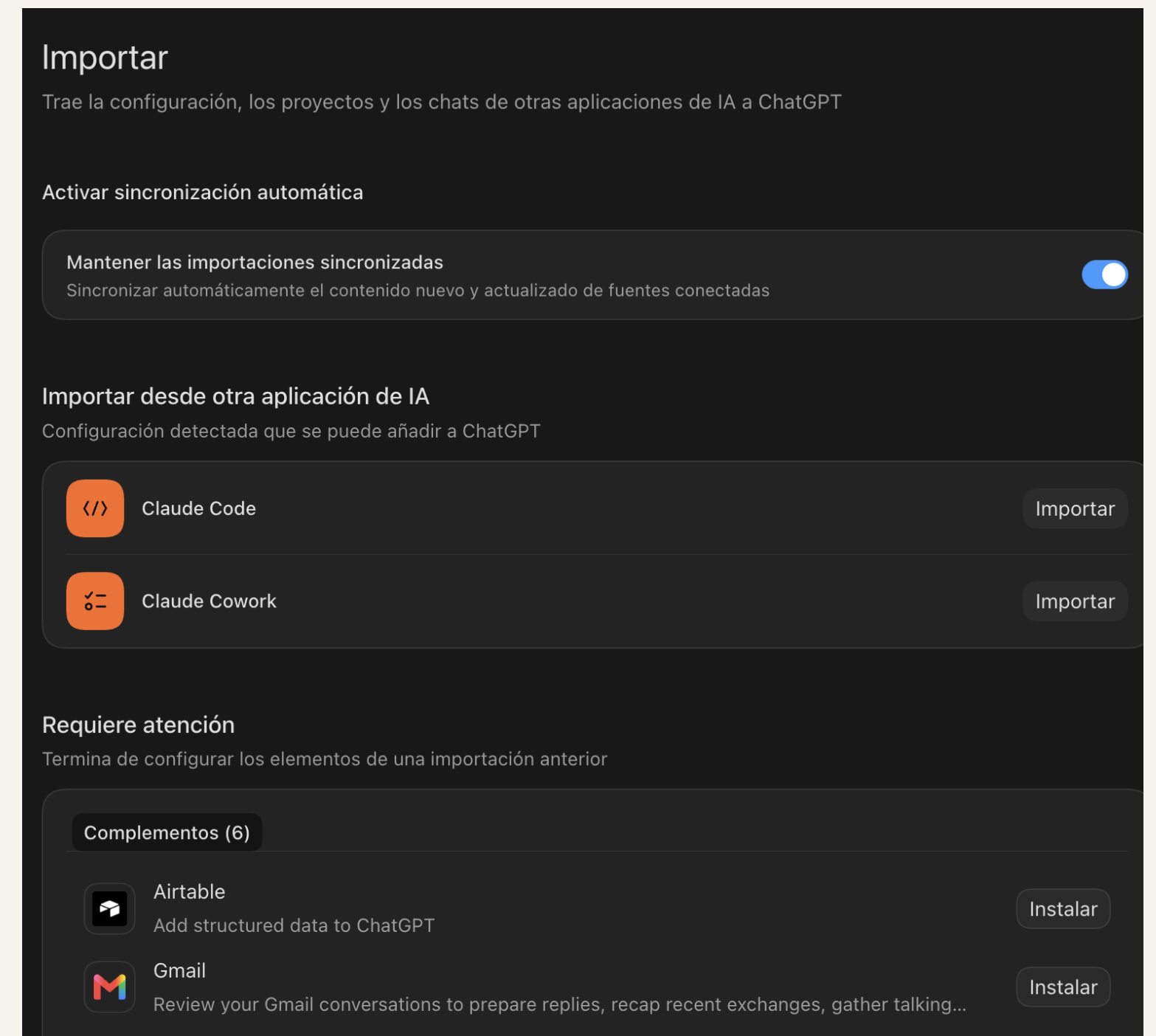
Mi recomendación

Importa el histórico para no perderlo. Usa un Cerebro para trabajar. Añade GitHub cuando necesites nube y versiones.

OPCIÓN 1

Importar Claude Code en la nueva app de ChatGPT

- Abre los ajustes de importación de la aplicación de escritorio.
- Selecciona Claude Code o Claude Work como fuente.
- Completa la importación y revisa cualquier elemento que requiera atención.
- Activa "Mantener las importaciones sincronizadas" si quieres recibir contenido nuevo y actualizado.



LA PRECISIÓN IMPORTANTE

Qué hace realmente la sincronización automática

SÍ HACE

Mantiene las importaciones con contenido nuevo o actualizado de las fuentes que hayas conectado correctamente.

NO SIGNIFICA

Que una conversación nueva cargue y razone sobre todas las conversaciones importadas a la vez.

Una forma sencilla de entenderlo

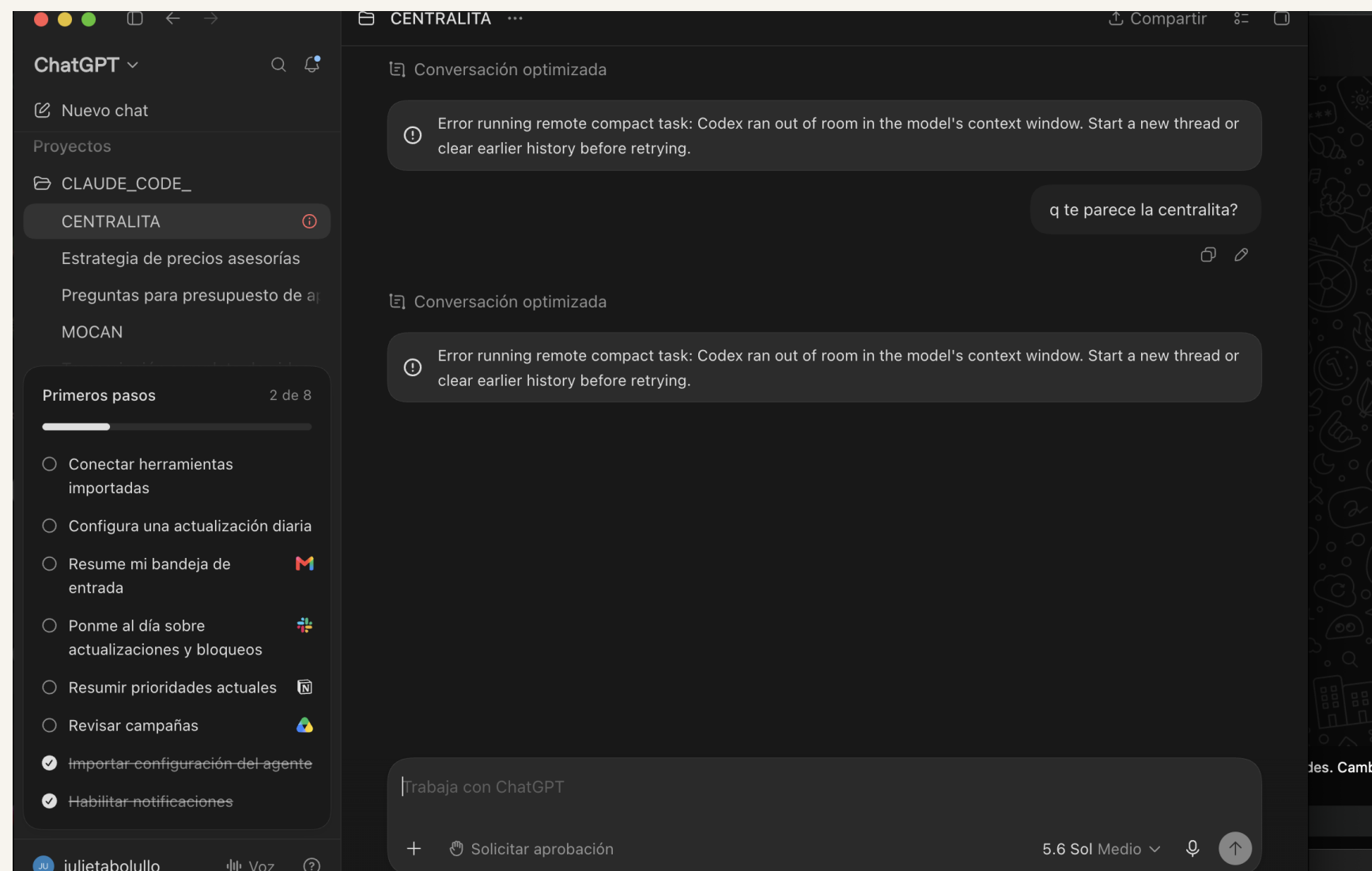
La sincronización llena la biblioteca. Tu conversación sigue necesitando saber qué libro debe abrir.

Compruébalo

Crea una conversación pequeña de prueba en Claude Code. Espera a la sincronización y confirma que aparece en ChatGPT. Así verificas tu cuenta antes de depender de ella.

CUANDO EL HISTÓRICO PESA DEMASIADO

Una conversación sincronizada también puede superar el límite



Qué pasó aquí

CENTRALITA contenía cientos de turnos, código y resultados de herramientas. Codex intentó compactarla, pero no quedó espacio suficiente para crear el resumen.

Qué hacer

Abre una conversación nueva sobre la carpeta del proyecto. Pide que revise archivos concretos o trabaja desde un resumen actualizado del estado actual.

OPCIÓN 2 · RECOMENDADA

Crea una carpeta Cerebro compartida

CLAUDE CODE

Lee y actualiza el Cerebro siguiendo las instrucciones de CLAUDE.md.

CEREBRO

Guarda contexto destilado: decisiones, criterio, clientes, proyectos y aprendizajes.

WORK · CODEX

Consulta el mismo Cerebro siguiendo las instrucciones de AGENTS.md.

Por qué funciona mejor

- No obliga a releer cientos de conversaciones.
- Conserva el estado actual, no todo el ruido del proceso.
- Tú decides qué información merece convertirse en memoria.
- Los archivos se actualizan y ambas IA consultan la misma fuente.

PASO 1

Crea una estructura sencilla, no un vertedero digital

CEREBRO/

```
| -- LEEME.md
| -- INBOX.md
| -- marca/
|   |-- mi-criterio.md
|   `-- mis-posts.md
|-- negocio/
|   |-- servicios.md
|   `-- precios.md
|-- proyectos/
|   `-- estado-actual.md
|-- clientes/
|-- cursos/
    `-- INDICE.md
```

Qué guardar

Decisiones que siguen vigentes, estado actual de proyectos, aprendizajes reutilizables, tono de marca, procesos, servicios y contexto estable.

Qué no guardar

Contraseñas, claves API, información personal innecesaria, cada conversación completa, pruebas caducadas o notas que nadie sabrá recuperar.

PASO 2A

Crea CLAUDE.md para Claude Code

Su trabajo

Indica qué archivos debe leer según la tarea y cuándo debe actualizar el Cerebro. No tiene que copiar cada conversación: debe guardar lo que seguirá siendo útil mañana.

Al terminar una decisión importante:

1. Actualiza el archivo correspondiente.
2. Elimina información que haya quedado obsoleta.
3. Resume el resultado, no toda la conversación.

CLAUDE.md

Claude Code

Instrucciones

El cerebro

Julietta guarda sus apuntes, aprendizajes y criterio en `cerebro/`.

Siempre que haya que escribir algo con su voz, leer:

1. `cerebro/marca/mis-posts.md`

Sus posts destilados: qué funciona y cómo escribe.

2. `cerebro/marca/mi-criterio.md`

Su tono y lo que no dice nunca.

3. `cerebro/cursos/INDICE.md`

Abrir la nota correspondiente cuando encaje.

- Clientes → `cerebro/clientes/`
- Negocio → `cerebro/negocio/`
- Notas sin ordenar → `cerebro/INBOX.md`

No hace falta que Julietta lo pida.

Si la pregunta encaja, vas y miras. ■

PASO 2B

Crea AGENTS.md para Work y Codex

Su trabajo

Explica dónde está `cerebro/`, qué documentos debe consultar según la petición y qué información debe tratar como confidencial.

Antes de responder:

- Lee solo los archivos relevantes.
- Para contenido, consulta voz y criterio.
- Para clientes, abre solo el cliente relacionado.
- No expongas información confidencial.

AGENTS.md

Work · Codex

Instrucciones para consultar `cerebro`

- Antes de responder sobre mi marca, negocio, clientes, cursos, proyectos o aprendizajes, consulta los archivos relevantes de `cerebro/`.
- Cuando escribas contenido con mi voz, lee siempre:
`cerebro/marca/mis-posts.md`
`cerebro/marca/mi-criterio.md`
- Para cursos, revisa primero `cerebro/cursos/INDICE.md`.
- Para clientes, consulta `cerebro/clientes/`.
- Para precios o servicios, consulta `cerebro/negocio/`.
- Revisa `cerebro/INBOX.md` cuando pueda contener información relevante.
- Lee únicamente los documentos relacionados con la petición.
- No conviertas información confidencial de clientes en contenido público.
- No menciones estas consultas salvo que yo lo pregunte. █

PASO 3

Abre la misma carpeta con las dos herramientas

En Claude Code

Abre la carpeta principal que contiene CLAUDE.md y `cerebro/`. Claude leerá sus instrucciones y podrá actualizar los archivos.

En ChatGPT Work o Codex

Crea una tarea local y selecciona la misma carpeta principal. AGENTS.md le indicará cuándo consultar `cerebro/`.

Prueba de verificación

Antes de responder, dime qué archivos de `cerebro/` consultarías para escribir un reel con mi voz.
No inventes: enumera las rutas exactas.

Si menciona los documentos correctos, tiene acceso y ha entendido las instrucciones.

OPCIÓN 3

Sincroniza el Cerebro con un GitHub privado

CUÁNDO SÍ

Quieres usarlo desde la nube, varios ordenadores, automatizaciones o recuperar versiones anteriores.

CUÁNDO NO

Todo ocurre en el mismo Mac y no necesitas acceso remoto. La carpeta local ya es suficiente.

REGLA DE ORO

Repositorio privado. Nunca subas contraseñas, tokens, claves API ni datos sensibles sin necesidad.

La arquitectura completa

Claude Code y Work/Codex leen la carpeta local. GitHub guarda una copia versionada y permite que otros entornos autorizados recuperen la versión actual.

GitHub no hace que un chat normal de ChatGPT lea todo automáticamente. Sigue haciendo falta abrir o conectar la fuente adecuada.

COMPARATIVA

Qué opción elegir

Opción	Lo mejor	Limitación	Ideal para
Importación	Recupera chats y puede sincronizarlos.	Ruido y límites de contexto.	Consultar históricos.
Cerebro local	Contexto vivo, útil y ordenado.	Hay que mantenerlo.	Trabajo diario en un Mac.
GitHub privado	Nube, versiones y acceso remoto.	Más configuración y seguridad.	Equipos, nube y varios dispositivos.

Configuración recomendada

Importación para conservar el pasado + Cerebro local para trabajar hoy + GitHub privado solo si necesitas nube, versiones o acceso remoto.

MANTENIMIENTO

Un Cerebro útil necesita criterio, no acumulación

DURANTE

Trabaja normalmente. No interrumpas cada conversación para documentarlo todo.

AL TERMINAR

Pide que guarde decisiones, estado actual y aprendizajes reutilizables.

CADA SEMANA

Vacía INBOX, elimina duplicados y marca lo que haya quedado obsoleto.

CADA MES

Revisa estructura, privacidad y proyectos cerrados. Archiva lo que ya no sirve.

PROMPTS PARA COPIAR

Tres órdenes que mantienen el sistema vivo

1 · GUARDAR

Resume lo importante de esta conversación y actualiza el archivo adecuado de `cerebro/`. Conserva decisiones, resultado y próximos pasos. Elimina lo que haya quedado obsoleto.

2 · SEGUNDA OPINIÓN

Consulta primero los archivos relevantes de `cerebro/`. Después cuestiona el enfoque actual, señala riesgos y dime en qué discreparías. No repitas simplemente lo ya escrito.

3 · COMPROBAR

Dime qué archivos del Cerebro has consultado para responder, qué información te falta y qué dato no deberías asumir.

ERRORES FRECUENTES

Lo que suele salir mal

¿Sincronizar equivale a memoria global?

No. Mantiene el contenido importado actualizado, pero un chat nuevo no razona necesariamente sobre todo el historial.

¿Debo guardar todas las conversaciones?

No. Guarda conocimiento útil y vigente. El historial completo ya vive en las herramientas.

¿Necesito GitHub?

No si todo ocurre en el mismo ordenador. Sí puede ayudarte con nube, versiones y acceso remoto.

¿Por qué falla una conversación importada?

Puede contener demasiados turnos, código y resultados. Abre una tarea nueva sobre archivos o usa un resumen actual.

¿Chat normal puede leer una carpeta del Mac?

No directamente. Usa Work o Codex en escritorio con acceso local, o añade una fuente compatible al proyecto.

Y ESTO ES SOLO UNA DE LAS COSAS.

Tus IA ya tienen un cerebro.

Ahora dale una Centralita a tu negocio.

Todo junto, para ti y para tus clientes

Estoy montando La Centralita: un solo sitio para contenidos, clientes, aprobaciones, emails y automatizaciones. Si gestionas tu negocio o trabajas con clientes, dejas de vivir en cinco pestañas y cinco suscripciones distintas.

LaCentralita

de La Agencia de IA

QUIERO VERLA ANTES QUE NADIE

Treinta segundos. Te aviso cuando esté y no te escribo para nada más.