Guida a ChatGPT

Come usarlo, cosa sa fare, punti di forza e limiti

In breve

ChatGPT è un assistente AI conversazionale sviluppato da OpenAI. Si usa scrivendo (o parlando) in linguaggio naturale: descrivi cosa ti serve e ricevi testi, analisi, codice, immagini e altro. Questa guida spiega come usarlo bene e dove serve cautela.

Indice

- 1. Come iniziare
- 2. Cosa può fare ChatGPT
- 3. Come scrivere richieste efficaci
- 4. Punti di forza
- 5. Limiti da conoscere
- 6. Buone pratiche e privacy
- 7. Dove approfondire

1. Come iniziare

ChatGPT è disponibile da browser e tramite app. Le funzioni e i modelli disponibili dipendono dal piano (gratuito, a pagamento, business) e possono cambiare: controlla sempre cosa include il tuo account.

Funzione	Descrizione
Chat testuale	Scrivi una richiesta e ricevi una risposta; la conversazione tiene conto dei messaggi precedenti.
Modalità vocale	Conversazione parlata a mani libere, con scelta della voce, su app mobile e piattaforme supportate.
Caricamento file	Puoi caricare PDF, presentazioni, documenti di testo, immagini e fogli di dati e farci domande.
Memoria	Se attivata, ricorda informazioni utili come preferenze e obiettivi; puoi vederle, modificarle o cancellarle.
Progetti	Raccolgono chat, file e istruzioni su uno stesso tema, per riprendere il lavoro senza rispiegare il contesto.
GPT personalizzati	Assistenti con istruzioni, file e strumenti scelti da chi li crea; si possono condividere.
Canvas	Spazio di lavoro condiviso per scrivere, modificare e correggere testi o codice insieme a ChatGPT.

Primi passi

- Scrivi la richiesta come la spiegheresti a un collaboratore competente.
- Se il risultato non basta, rispondi con correzioni: la conversazione resta il contesto.
- Apri una nuova chat quando cambi argomento.
- Esplora impostazioni di memoria, personalizzazione e privacy.

2. Cosa può fare ChatGPT

Area	Esempi concreti
Scrittura	Email, relazioni, articoli, lettere; riscrivere con altro tono; correggere errori.
Sintesi e analisi	Riassumere documenti, estrarre informazioni, rispondere a domande sul contenuto dei file.
Studio e spiegazioni	Spiegare concetti, creare schemi e quiz; sono disponibili anche modalità pensate per lo studio guidato.
Programmazione	Scrivere, spiegare e correggere codice; strumenti dedicati agli sviluppatori sono disponibili in alcuni piani.

Area	Esempi concreti
Dati e grafici	Eseguire codice in un ambiente protetto per analizzare e visualizzare dati di fogli di calcolo e CSV.
Immagini	Analizzare immagini, schemi e screenshot; generare e modificare immagini da descrizioni testuali.
Audio	Riassumere registrazioni e trascriverle; la qualità può variare da lingua a lingua.
Ricerca e compiti	Cercare sul web, svolgere ricerche approfondite e, in alcuni piani, programmare attività ricorrenti o delegare compiti con funzioni di agente.
Integrazioni	Collegarsi ad app e strumenti di lavoro tramite connettori, dove disponibili.

3. Come scrivere richieste efficaci

La qualità della risposta dipende molto dalla chiarezza della richiesta. Cinque elementi aiutano quasi sempre:

- **Obiettivo:** cosa vuoi ottenere e a cosa servirà.
- **Contesto:** destinatario, situazione, informazioni di partenza.
- **Formato:** lunghezza, struttura, tono (elenco, email formale, tabella...).
- **Vincoli:** cosa includere o evitare, scadenze, regole da rispettare.
- **Esempi:** un modello di ciò che ti piace o non ti piace.

Confronto

Richiesta vaga	Richiesta efficace
Scrivimi una mail per il capo.	Scrivi una mail di 120 parole al mio responsabile per chiedere due giorni di ferie il 10 e 11 dicembre. Tono cordiale e professionale, con disponibilità a recuperare il lavoro prima.
Spiegami la fotosintesi.	Spiega la fotosintesi a uno studente di terza media in 5 punti, con un esempio quotidiano e un quiz finale di 3 domande.

Tecniche utili

- **Itera:** «più breve», «più formale», «aggiungi un esempio».
- **Assegna un ruolo:** «rispondi come un revisore critico».
- **Chiedi ragionamento per passi** nei problemi complessi.
- **Chiedi domande:** «prima di rispondere, chiedimi ciò che ti manca».

4. Punti di forza

Punto di forza	Perché conta
Versatilità	Un unico strumento per testo, immagini, voce, dati e codice.

Punto di forza	Perché conta
Ecosistema ampio	Progetti, GPT personalizzati, canvas, connettori e app lo rendono adattabile a molti flussi di lavoro.
Multimodalità	Può lavorare con testo, immagini, audio e file, e generare immagini.
Linguaggio naturale	Capisce richieste informali e articolate, in molte lingue.
Personalizzazione	Memoria, istruzioni personalizzate e assistenti su misura adattano le risposte alle tue esigenze.
Rapidità	Produce bozze e alternative in pochi secondi.
Diffusione	Molto usato, con molte guide, corsi e risorse della community.

5. Limiti da conoscere

ChatGPT è potente ma non infallibile. Conoscere i limiti permette di usarlo meglio.

Limite	Cosa significa in pratica
Può sbagliare	Può generare informazioni inesatte o inventate con tono sicuro (le «allucinazioni»). Verifica dati, citazioni, date e cifre importanti.
Conoscenza con data limite	Le conoscenze di base si fermano a una certa data; per fatti recenti serve la ricerca web o una fonte aggiornata.
Non è un professionista abilitato	Non sostituisce medico, avvocato o commercialista. Le decisioni importanti vanno confermate da un esperto.
Funzioni dipendenti dal piano	Modelli, limiti d'uso e strumenti avanzati variano in base all'abbonamento e possono cambiare nel tempo.
Memoria non perfetta	La memoria va attivata e controllata; nelle chat molto lunghe possono perdersi dettagli.
Precisione su calcoli e dati	Su calcoli lunghi può sbagliare: controlla i risultati o usa gli strumenti di analisi dati.
Qualità variabile per lingua e compito	Ad esempio la trascrizione audio può funzionare diversamente da lingua a lingua.
Limiti di sicurezza	Rifiuta richieste dannose o pericolose e può essere cauto su temi sensibili.
Dipende dalla richiesta	Istruzioni ambigue producono risultati generici: più contesto dai, meglio è.

6. Buone pratiche e privacy

- **Verifica sempre** le informazioni critiche con fonti ufficiali.
- **Non condividere dati sensibili** (password, dati bancari, dati sanitari altrui) se non necessario.

- **Controlla le impostazioni** di privacy, memoria e uso dei dati per l'addestramento: le regole variano per piano.
- **Usa lo strumento come collaboratore,** non come sostituto del tuo giudizio.
- **Chiedi le fonti** e attiva la ricerca web per risposte aggiornate.
- **Rivedi la memoria** periodicamente ed elimina ciò che non vuoi conservare.

7. Dove approfondire

Funzioni, piani e limiti d'uso cambiano spesso. Per informazioni aggiornate consulta le fonti ufficiali:

- Centro assistenza: help.openai.com
- Panoramica delle funzioni: articolo «ChatGPT capabilities overview» nel Centro assistenza
- Documentazione per sviluppatori: platform.openai.com/docs

> *Consiglio finale: il modo migliore per imparare è provare. Parti da un compito reale, osserva la risposta e affinala con qualche messaggio di correzione.*