• REC 00:00:01 · UN REGALITO PARA EMPEZAR

Empieza por aquí.

tu primera semana con IA, sin perder tu voz.

15 MIN POR DÍA | 6 DÍAS | 6 PROMPTS

LAURA TORRES · LAUTORRES.COM

ANTES DE EMPEZAR

Hola, soy Lau.

Esto no es una lista de 100 prompts. Son los que uso de verdad, en pedacitos cortos, para que puedas hacer uno por día sin abrumarte.

TRES REGLAS

Cuéntale de ti

Sin contexto, la IA te responde lo mismo que a todo el mundo.

Pídele que te pregunte

Las mejores respuestas salen cuando la IA te entrevista primero.

Tu voz no se delega

La IA ordena, propone y corrige. Lo que publicas lo decides tú.

CÓMO SE USA CADA PROMPT

1

Copia

el prompt del recuadro

→

2

Cambia

lo `[en verde]` por lo tuyo

→

3

Pégalo

en ChatGPT, Claude o Gemini. La versión gratis alcanza

TU SEMANA

Un prompt por día. *Nada más.*

No hace falta hacerlo todo junto. Cada día te lleva entre 5 y 15 minutos y te deja algo concreto. Si un día no puedes, sigues al otro. No pasa nada.

DÍA 1



Tu ficha de marca

15 MIN

DÍA 2



Ideas que sí son para ti

10 MIN

DÍA 3



Tu calendario del mes

10 MIN

DÍA 4



Que corrija tu texto, no que lo escriba

5 MIN

DÍA 5



Respuestas para lo que siempre te preguntan

15 MIN

DÍA 6



¿Qué publicaciones te traen ventas?

15 MIN

◎ Tilda la casilla ☐ de cada página cuando lo termines. Al final hay una tabla para ver tu semana completa.

Tu ficha de marca

15 MIN · Un párrafo que describe tu marca

La IA no sabe nada de tu negocio. Con este prompt te entrevista y arma un resumen para reutilizar en todos los demás.

COPIA ESTE PROMPT

```
Quiero que me ayudes a armar la ficha de mi marca para usarla con IA.
Hazme preguntas de a una, y espera mi respuesta antes de seguir, sobre:
qué vendo y a quién, en qué me diferencio, cómo hablo con mis clientas
(palabras que uso y que nunca usaría) y qué quiero lograr este mes.
Al final, resume todo en un párrafo de máximo 150 palabras que pueda pegar
al inicio de cualquier conversación.
```

TU FICHA. ESCRÍBELA O PÉGALA AQUÍ, PARA TENERLA SIEMPRE A MANO

TIP DE LAU

Pegarla al principio de cada prompt es el truco que más cambia los resultados.

LO HICE

01

CUANDO ESTÁS EN BLANCO

Ideas que sí son para ti

10 MIN · 10 ideas. Te quedas con 3

Para esos días en que abres Instagram y no sabes qué publicar.

COPIA ESTE PROMPT

```
[Pega tu ficha de marca]

Estoy en blanco. Dame 10 ideas de publicaciones para este mes. Para cada una: el tema en una línea, el formato (reel, carrusel, historia o post) y por qué le interesaría a mi clienta.
Mezcla: 4 que enseñen algo, 3 que muestren cómo trabajo, 2 personales y 1 que venda directo. Nada de frases motivacionales genéricas.
```

MIS 3 ELEGIDAS

1 _____

2 _____

3 _____

TIP DE LAU

Elige las 3 que te den ganas de hacer. Esas van a salir mejor.

☐ LO HICE

Tu calendario del mes

10 MIN · Tu mes en una tabla

Pasar de ideas sueltas a un plan que entra en tu semana real.

COPIA ESTE PROMPT

```
[Pega tu ficha de marca]

Con estas ideas: [pega las que elegiste], arma mi calendario para las
próximas 4 semanas. Puedo publicar [3] veces por semana. Ten en cuenta:
[lanzamientos, feriados, promos].
Muéstralo en una tabla con: fecha, formato, tema y qué tengo que preparar.
No escribas los textos todavía.
```

MI MES DE UN VISTAZO. MARCA LOS DÍAS QUE PUBLICAS

	L	M	M	J	V	S	D
S1							
S2							
S3							
S4							

TIP DE LAU

"No escribas los textos todavía" es la clave. Primero el plan. Los textos son tuyos.

☐ LO HICE

03

LA QUE MÁS USO

Que corrija tu texto, no que lo escriba

5 MIN · Tu texto más claro, con tu voz

Escribes tú. La IA hace de editora, sin borrar cómo hablas.

COPIA ESTE PROMPT

```
[Pega tu ficha de marca]

Escribí este texto para [un reel / un carrusel / un post]: [pega tu texto]
No lo reescribas. Quiero que: 1) marques errores, 2) me digas qué parte se entiende menos, 3) me propongas 3 primeros renglones que suenen a mí, 4) me digas si queda claro qué hacer al final. Respeta mis palabras.
```

ANTES DE PUBLICAR, TILDA

- [ ] ¿Se entiende a la primera?
- [ ] ¿El primer renglón engancha?
- [ ] ¿Dice qué hacer al final?
- [ ] ¿Suena a mí?

TIP DE LAU

Tu voz es lo único que nadie puede copiar.

LO HICE

Respuestas para lo que siempre te preguntan

15 MIN · Respuestas listas para copiar

Precio, envíos, horarios, talles. Las mismas preguntas, todos los días.

COPIA ESTE PROMPT

```
[Pega tu ficha de marca]

Estas son las preguntas que más me hacen: [pega de 5 a 10, tal como te llegan].
Para cada una, escribe una respuesta corta, cálida y clara, en mi tono, que invite al siguiente paso (comprar, reservar o pasar por el local). Usa estos datos: [precios, envíos, horarios, medios de pago].
```

MIS RESPUESTAS RÁPIDAS

La pregunta	Guardada
	☐
	☐
	☐
	☐

TIP DE LAU

Ajústalas a tu manera y guárdalas como "respuestas rápidas" en WhatsApp Business.

☐ LO HICE

¿Qué publicaciones te traen ventas?

15 MIN · 3 cosas para probar el mes que viene

Mirar tus números sin planillas complicadas.

COPIA ESTE PROMPT

```
[Pega tu ficha de marca]

Estos son los datos de mis últimas publicaciones: [tema, formato,
alcance, guardados, mensajes y ventas de cada una].
Dime en palabras simples qué tienen en común las que mejor funcionaron,
qué dejaría de hacer y qué 3 cosas probarías el mes que viene. Solo lo que
se ve en mis números.
```

ANOTA TUS NÚMEROS ANTES DE PEGARLOS

Publicación	Mensajes	Guardados	Ventas

TIP DE LAU

Los "me gusta" engañan. La venta suele estar en los mensajes y los guardados.

☐ LO HICE

MI SEMANA

¿Cómo te fue?

Prompt	Lo hice	¿Me sirvió? poco · algo · mucho	Lo repito
Tu ficha de marca	☐	☐ ☐ ☐	☐
Ideas que sí son para ti	☐	☐ ☐ ☐	☐
Tu calendario del mes	☐	☐ ☐ ☐	☐
Que corrija tu texto, no que lo escriba	☐	☐ ☐ ☐	☐
Respuestas para lo que siempre te preguntan	☐	☐ ☐ ☐	☐
¿Qué publicaciones te traen ventas?	☐	☐ ☐ ☐	☐

La IA te devuelve tiempo.
Lo que haces con él es tuyo.

Si quieres seguir aprendiendo acompañada, armo talleres en vivo para mujeres, en grupos de máximo 10. Y si usas alguno de estos prompts, me encantaría saber cómo te fue.

LAUTORRES.COM · @LAUTORRES.MARKETING