

IA Y REDES

MÁS FÁCIL QUE NUNCA

De una idea a una publicación en minutos • con Caro Dorantes

Este manual acompaña la masterclass. Aquí tienes por escrito todo el flujo que viste en el video, con los prompts listos para copiar, para que lo repitas las veces que quieras sin regresarte al minuto exacto.

Lo que vas a lograr: **Inspiración → Gancho → Publicación lista**. Sin diseñador, sin escritores, sin batallar. Y sin perder tu esencia: la IA es tu asistente, no tu reemplazo. Lo que conecta en redes eres tú.

ANTES DE EMPEZAR: ¿QUÉ ES UN GANCHO?

El gancho son los **primeros 3 segundos** de tu publicación. Puede ser lo que dices, un texto en pantalla, un sonido o un movimiento.

¿Por qué 3 segundos? Porque ese es el tiempo que te da tu audiencia para decidir si ve tu contenido completo... o le da siguiente.

PASO 1 – ENCUENTRA GANCHOS QUE SÍ FUNCIONEN

HERRAMIENTA: MANUS

¿Qué es Manus? Es una inteligencia artificial *agéntica*: no solo escribe, también va y hace cosas. Además, Meta (dueña de Facebook, Instagram y WhatsApp) adquirió una parte de Manus, así que tiene conexión directa con estas redes. Eso lo vamos a aprovechar.

Las instrucciones para darte de alta en Manus y el código de acceso están en la descripción del video.

Cómo hacerlo, paso a paso

- 1. Elige de 3 a 5 cuentas de referencia.** Cuentas con muchos seguidores que le hablen a personas con las características de tu cliente ideal. No tienen que vender lo mismo que tú — pueden vender algo complementario (si vendes trajes de baño, una cuenta de bronceadores).
- 2. Entra a sus reels y elige los de mayor alcance.** Busca los que tengan más vistas y más likes: son los que ya comprobaron que funcionan.

3. Copia los links. En celular: clic al avioncito → “Copiar enlace”. En computadora: copia el link directo.

4. Pega los links en Manus con el prompt de abajo.

5. Dale retroalimentación. Los primeros ganchos pueden sentirse genéricos. Dile: “me gusta más este estilo”, “hazlos más directos”, “usa mi tono”. Entre más contexto le des sobre ti y tu audiencia, más alineados van a salir.

PROMPT — CÓPIALO Y PERSONALÍZALO

Analiza estos reels: [pega aquí los links].

Crea 10 ganchos que yo pueda utilizar para mi cuenta.

Yo soy [tu nombre] y [a qué te dedicas].

Le hablo principalmente a [describe a tu audiencia: edad, situación, problema principal que tú le resuelves].

REGLA DE ORO

Regla de oro: inspírate, no copies. Si copias lo que hacen otros, se pierde tu esencia. La gente compra porque conecta contigo — conectar se traduce en confianza, y la confianza en ventas.

PASO 2 – CONVIERTE TU GANCHO EN PUBLICACIÓN

Elige tu gancho favorito y decide el formato:

Opción A • Video corto (la más rápida)

1. Graba un video de **no más de 5 segundos** (puede ser una toma sencilla de tu día a día).
2. Ponle encima tu gancho como texto.
3. Súbelo directo desde Instagram.
4. Complementa la información en el caption (el texto que acompaña tu publicación).

Estos videos son fáciles de digerir y ahorita les está yendo muy bien en Instagram.

Opción B • Carrusel (ChatGPT + Canva)

1. **Metaprompting en ChatGPT.** Metaprompting = pedirle a la IA que genere un prompt para ti. Usa este:

PROMPT — CÓPIALO Y PERSONALÍZALO

Genera un prompt para crear un carrusel de 5 diapositivas para Instagram.

El gancho es: [tu gancho favorito].

Quiero que hable sobre: [tema de tu carrusel].

Contexto: Yo soy [quién eres y qué vendes]. Le hablo a [tu audiencia: edad, gustos, problema principal]. Mis valores son [tus valores] y mi estilo es [tu estilo].

Incluye en el prompt el formato y las dimensiones correctas para Instagram.

TIP

Si tu cuenta de ChatGPT ya te conoce, no necesitas tanto contexto. Si apenas empiezas, entre más información le des, mejor.

2. Genera las imágenes.

1. Copia el prompt que te generó ChatGPT y pégalo en la sección de generación de imágenes.

- 2. Antes de enviar:** clic en "Agregar fotos" y sube una imagen que represente tu marca (tú, tus colores, tu estilo gráfico).
- 3.** ¿No tienes una? Busca en Pinterest imágenes con el estilo y los colores que te representan. Ojo: usa *estilos* como referencia, no copies imágenes específicas.
- 4.** Envía y descarga las 5 imágenes.

3. Edita en Canva para que no se vea "hecho por IA".

- 1.** Crea un diseño nuevo → Redes sociales → Post para Instagram y sube tus 5 imágenes.
- 2.** Clic en la imagen → **Editar** → **Capas mágicas**. Canva separa la imagen por capas y convierte el texto en tipografía editable.
- 3.** Cambia la letra por tu tipografía y ajusta a tus colores.

Así tu carrusel tiene tu esencia y no se ve igual al de todo el mundo.

TU FLUJO COMPLETO EN RESUMEN

1. Elige cuentas de referencia y copia links de sus mejores reels.
2. Pídele 10 ganchos a Manus con tu contexto.
3. Dale retroalimentación hasta que suenen a ti.
4. Elige formato: video corto o carrusel.
5. Video corto → graba 5 segundos + gancho en texto.
6. Carrusel → metaprompt en ChatGPT → imágenes con tu referencia → edición en Canva.
7. **Publica.** De una idea a una publicación en cuestión de minutos.

RECURSOS DE LA MASTERCLASS

- Alta en Manus + código de acceso — en la descripción del video.
- Prompt del carrusel pulidito — en la descripción del video.
- Masterclass gratuita "1, 2, 3 de Instagram" — para dominar los tipos de publicaciones.
- Masterclass gratuita de Estrategia de Comunicación — para crear tu estrategia con IA.

¿QUIERES IR MÁS ALLÁ?

En el **Campamento Militar: Explota tus Redes con IA** te entreno 8 semanas para crear una estrategia completa: contenido que conecta, grabación, edición, publicidad pagada y ventas. Con 5 expertos y acompañamiento por WhatsApp.

100% en línea, 100% acompañado.

C A R O D O R A N T E S • @ C A R O D O R A N T E S C O A C H •
C A R O D O R A N T E S . C O M