nicole ✳

MINI GUÍA GRATIS · RETO DE 15 DÍAS CON IA

La IA que me devolvió mis *fines de semana.*

Prompts listos para copiar y las recetas que uso para crear contenido bonito con inteligencia artificial. Una parte para **docentes** y otra para **emprendedoras**.

creadora & soñadora

POR NICOLE CARRION · @NICOLE.CARRION97

2026

Hola, soy *Nicole.*

Fui docente durante 6 años. Las planificaciones, las rúbricas y los comunicados me quitaban las noches y los fines de semana. Cuando aprendí a usar la inteligencia artificial, eso cambió. Hoy la uso para todo: mi trabajo, mis apps y mi contenido.

Aquí te dejo lo que más me sirve. Toma la parte que te sirva, o las dos. Funciona con **ChatGPT, Gemini o Claude**, todos con versión gratis.

La fórmula que *lo cambia todo*

La IA responde tan bien como le pides. Casi todos los prompts que funcionan tienen 4 partes:

	QUÉ ES	SI ERES DOCENTE	SI EMPRENDES
1 Rol	Quién quieres que sea la IA	"Actúa como una docente experta de Ecuador..."	"Actúa como experta en redes para negocios pequeños..."
2 Tarea	Qué tiene que hacer	"...crea actividades para el ciclo ERCA..."	"...escribe 5 ideas de reels..."
3 Contexto	Para quién y sobre qué	"...para 4.º grado, sobre el ciclo del agua..."	"...para mi tienda de postres en Quito..."
4 Formato	Cómo lo quieres	"...en una tabla con columnas E, R, C, A."	"...en una lista, cada idea con su gancho."

El truco: si la primera respuesta no te convence, no empieces de cero. Dile qué cambiar: *"más corto"*, *"más formal"*, *"con ejemplos de Ecuador"*.

PARTE 1 / PARA DOCENTES 👩‍🏫

Prompts que te *ahorran horas.*

Copia, reemplaza lo que está en **[rosado]** y pega.

01 Ideas para el ciclo ERCA

COPIA ESTE PROMPT

Actúa como una docente experta de Ecuador. Tengo que enseñar la destreza **[CÓDIGO DCD, ej.: LL.2.3.1]** a mis estudiantes de **[GRADO]**. Dame 3 ideas de actividades creativas y de bajo costo para cada fase del modelo ERCA (Experiencia, Reflexión, Conceptualización, Aplicación). Deben ser prácticas y aplicables en una escuela ecuatoriana.

✳ Agrega *"con materiales reciclados"* si tu aula tiene pocos recursos.

02 Rúbrica DAR / AAR / PAR / NAR

COPIA ESTE PROMPT

Crea una rúbrica de evaluación analítica para calificar **[TRABAJO, ej.: una exposición oral sobre los animales]** de estudiantes de **[GRADO]**. Usa la escala oficial de Ecuador: DAR (Domina los aprendizajes requeridos), AAR (Alcanza), PAR (Está próximo a alcanzar) y NAR (No alcanza). Incluye 4 criterios. Preséntala en una tabla.

✳ Pide *"incluye puntaje numérico"* si tu institución lo exige.

03 Banco de preguntas por niveles

COPIA ESTE PROMPT

Actúa como evaluadora experta en el currículo ecuatoriano. Crea 12 preguntas sobre **[TEMA]** para estudiantes de **[GRADO]**: 4 de conocimiento, 4 de aplicación y 4 de creación. Indica el tipo de cada pregunta (selección múltiple, verdadero/falso o respuesta corta).

✳ Termina con *"incluye las respuestas"* y tienes el solucionario listo.

04 Adaptar un texto al nivel de tus estudiantes

COPIA ESTE PROMPT

Reescribe este texto para que lo entienda fácilmente un niño de **[EDAD]** años de Ecuador: **[PEGA EL TEXTO]**. Usa oraciones cortas, vocabulario sencillo, un ejemplo de la vida cotidiana ecuatoriana y 2 preguntas de comprensión al final.

✳ También funciona al revés: *"hazlo más complejo para bachillerato"*.

05 Comunicado para padres de familia

COPIA ESTE PROMPT

Redacta un comunicado para los padres de familia de **[GRADO]** sobre **[TEMA, ej.: la reunión de padres]**. Tono formal pero cercano, con fecha y hora, lo que deben llevar, y máximo 3 párrafos. Firma: **[TU NOMBRE]**, docente de **[ASIGNATURA]**.

Antes de usar la IA *en tu trabajo*

- **Revisa siempre lo que genera.** La IA es tu asistente, no tu reemplazo.
- **Nunca pongas datos reales** de tus estudiantes: ni nombres, ni cédulas, ni información de tu institución.
- **Sé específica:** grado, asignatura y código de destreza. Mientras más contexto le das, mejor responde.

¿Y las planificaciones completas? Para eso creé mi app, **Planificadoc**: te arma la planificación con el formato del MinEduc en minutos. → **planificadoc.app**

PARTE 2 / PARA EMPRENDEDORAS 💼

Contenido que se ve *de revista,* solo con tu celular.

Hacer un reel ya lo sabes. Lo difícil es que se vea **bonito y distinto**, sin pagar fotógrafo ni editor. Esta es mi forma, con herramientas gratis:

ChatGPT imágenes → **Kling** les da movimiento → **Edits** (Instagram) arma y publica

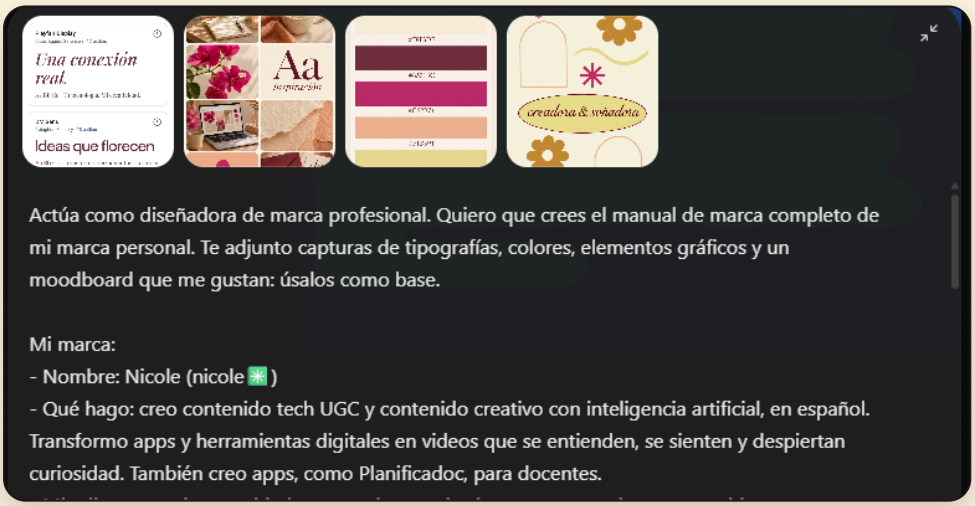
Paso 1 · Tu *manual de marca* 🎨

Así empecé yo. No tenía logo: solo sabía qué colores me gustaban. Busqué letras que me encantaron, hice capturas de colores y le expliqué a ChatGPT de qué trataría mi marca. Con eso me armó todo.

Un manual de marca es la "receta" de cómo se ve tu negocio: colores exactos, letras, tono y cómo lucen tus publicaciones. Con él, todo lo que crees después se ve como de la misma marca.

Antes de empezar, junta esto:

- 📸 **2 o 3 capturas de letras que te gusten** (busca "fuentes elegantes" o entra a Google Fonts).
- 🎨 **2 o 3 capturas de colores o paletas** (de Pinterest, una foto o una marca que admires).
- 📝 **Las respuestas a la ficha** de la página 7.

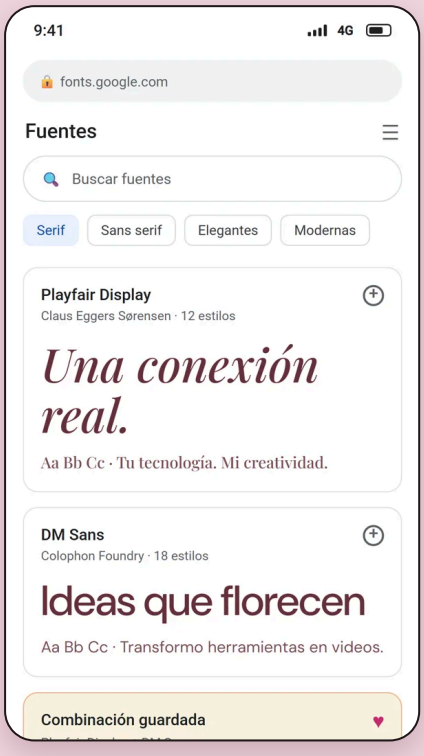


MI CHAT · Las 4 capturas adjuntas y el prompt del manual, con los datos de mi marca. Lo ves completo en la página 7.

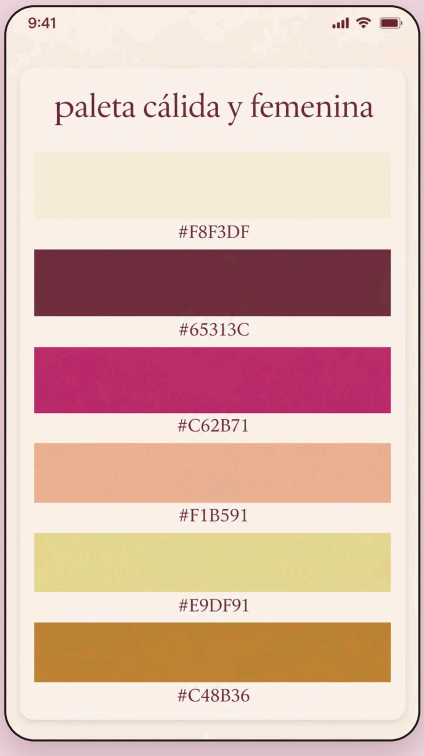
MIS CAPTURAS REALES

Esto es lo que yo *le di a ChatGPT.*

Cuatro capturas guardadas en el celular. No necesitas más para que la IA entienda cómo quieres que se vea tu marca.



01 · LETRAS · Playfair Display + DM Sans



02 · COLORES · mi paleta con sus códigos



03 · DIBUJITOS · flores, cintas y arcos



04 · INSPIRACIÓN · el ambiente que me gusta

Prompt 1 · *El manual*

Abre un chat nuevo en ChatGPT, **adjunta tus capturas**, copia y completa:

COPIA ESTE PROMPT

Actúa como diseñadora de marca profesional. Quiero que crees el manual de marca completo de mi negocio. Te adjunto capturas de tipografías y colores que me gustan: úsalas como inspiración.

Mi marca: Nombre: **[NOMBRE]** · Qué vendo: **[ej.: pasteles personalizados]** · Mis clientes ideales: **[ej.: mamás de 25 a 40 años en Quito]** · Lo que me hace diferente: **[ej.: diseños únicos hechos a mano]** · Cómo quiero que se sienta, en 3 palabras: **[ej.: tierna, elegante, cercana]** · Marcas que admiro: **[opcional]** · Lo que NO quiero que parezca: **[ej.: infantil, recargada]**

El manual debe incluir: 1) Esencia: misión, personalidad y promesa. 2) Paleta: 4 o 5 colores con código HEX y para qué se usa cada uno. 3) Tipografías gratuitas de Google Fonts para títulos y textos, parecidas a mis capturas. 4) Tono de voz, con 3 frases de ejemplo y 3 palabras que nunca uso. 5) Estilo de imágenes: luz, fondos, encuadre. 6) Reglas para redes: qué sí y qué no. Organízalo como un documento con títulos claros.

Prompt 2 · *Cómo se verían tus publicaciones*

COPIA ESTE PROMPT

Ahora crea una sola imagen vertical que muestre, lado a lado, 3 ejemplos de cómo se verían mis publicaciones de Instagram siguiendo este manual: una de producto, una con un consejo escrito y una de oferta. Usa mis colores y mis tipografías.

✳ Una sola imagen con 3 ejemplos: la versión gratis de ChatGPT da pocas imágenes por día, así que aprovecha cada una.

Paso 3 · *Guárdalo en PDF*

Pídele *"junta todo el manual en un solo documento"*.

- En computadora: **Ctrl + P → Guardar como PDF**.
- En el celular: **Compartir → Imprimir → Guardar como PDF**.

Ese PDF es tu base: súbelo cada vez que crees algo y escribe *"sigue mi manual de marca"*.

Esto me dio a mí el Prompt 2 →, en un solo intento: mis colores, mis letras, mis flores y hasta mis frases. Ya sé cómo se ve mi marca antes de diseñar nada.



MI RESULTADO · 3 publicaciones de ejemplo hechas por ChatGPT con mi manual.

RECETA 1

Tu producto, como *foto de revista.*

El reel: empieza con la foto normal de tu producto, hecha con tu celular. Con un corte al ritmo de la música aparece la versión de revista, y luego 3 o 4 escenas más. El "antes y después" engancha solo.

1 Toma una foto de tu producto con buena luz, sobre un fondo liso. No tiene que ser perfecta.

2 Súbela a ChatGPT con este prompt:

COPIA ESTE PROMPT

Usa la foto que te adjunto. Mantén el producto exactamente igual: misma forma, colores, etiqueta y detalles. Crea una fotografía de producto profesional, estilo revista, en formato vertical 9:16. Escena: **[ej.: sobre una mesa de mármol con luz suave de mañana y flores secas]**. Estilo limpio y elegante, colores **[TUS COLORES DE MARCA]**.

3 Pide más escenas en el mismo chat, para que se mantenga el estilo:

COPIA ESTE PROMPT

Ahora el mismo producto, con el mismo estilo y la misma luz, en estas 3 escenas: **[ej.: en la mano de una clienta / empacado para regalo / en primer plano con detalle]**.

4 **En Edits:** foto original primero, luego las nuevas, con un corte en cada golpe de la música. Audio en tendencia y un texto arriba: *"Así se ve mi producto en mi celular… y así lo ven mis clientes ✨"*.



ANTES · mi foto con el celular, en mi cuarto.



DESPUÉS · ChatGPT, en un solo intento. Mismo producto, misma etiqueta.

RECETA 2

La mascota de tu marca: *intro y cierre.* 🧸

Las marcas con personaje se recuerdan más. Yo lo hago en mi canal **@tu.semilla.mental** con Semi. La idea: creas **dos clips de 5 segundos una sola vez** y los usas en **todos** tus reels, como un programa de televisión.



INTRO · Semi saluda. Arriba va el gancho del reel.



CIERRE · Semi señala. Arriba va tu llamada a la acción.

1 **Crea tu personaje en ChatGPT** (adjunta tu manual de marca):

COPIA ESTE PROMPT

Siguiendo mi manual de marca, diseña la mascota de mi negocio, **[QUÉ VENDES]**. Que sea **[ej.: un cupcake con carita tierna y gorro de chef]**, en estilo **[ej.: ilustración 3D suave, tipo animación]**. Usa mis colores de marca. Fondo liso, de cuerpo entero, mirando al frente.

2 **Guarda esa imagen:** es tu "modelo". En cada imagen nueva, súbela y escribe *"usa este mismo personaje, idéntico"*.

3 **Crea las dos poses**, en el mismo chat:

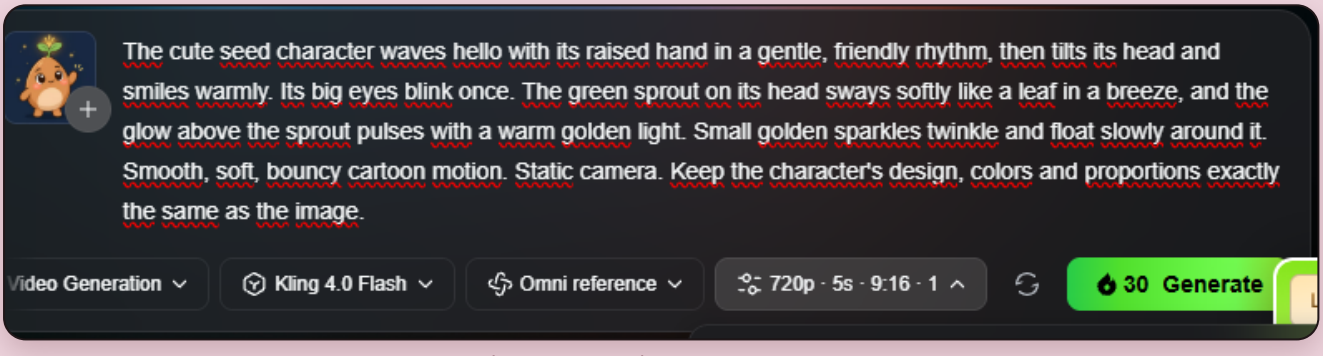
INTRO

Usa este mismo personaje, idéntico. Imagen vertical 9:16, fondo liso de mi color principal. El personaje en la mitad de abajo, saludando y sonriendo. Deja libre el tercio de arriba, sin nada, para poner texto.

CIERRE

Usa este mismo personaje, idéntico. Imagen vertical 9:16, mismo fondo. El personaje en la mitad de abajo, señalando hacia arriba con cara feliz. Deja libre el tercio de arriba, sin nada, para poner texto.

4 **Dale vida en Kling** (klingai.com · créditos gratis cada día). Así lo configuré yo:



MI PANTALLA · Semi subido, **Kling 4.0 Flash** (el económico), **9:16**, **5 s**, y el botón marca **30 créditos**. Cambia "Omni reference" por **Keyframes**: así tu imagen es el primer cuadro exacto.

PROMPT INTRO (KLING)

The character waves hello with a gentle, friendly rhythm, bounces softly once and smiles. Its eyes blink once. Smooth, soft cartoon motion. Static camera. Keep the empty space at the top. At the end, the character holds still in a happy pose. Keep the character's design and colors exactly the same as the image.

PROMPT CIERRE (KLING)

The character points up with enthusiasm, nods twice with a big smile and does a small happy hop. Smooth, soft cartoon motion. Static camera. Keep the empty space at the top. At the end, the character holds still, still pointing up. Keep the character's design and colors exactly the same as the image.

✳ "Holds still at the end" (al final se queda quieto): así el clip termina limpio y la transición se ve suave.

ASÍ QUEDÓ SEMI

Mis dos clips, *cuadro a cuadro.*



INTRO · saluda, rebota, sonríe y se queda quieto. 5 s · 30 créditos.



CIERRE · señala, salta de alegría y termina señalando hacia arriba. 5 s · 30 créditos.

5 En Edits, *en cada reel*

Intro 2–3 s *gancho arriba*	**Tu contenido** *Receta 1 o 3*	**Cierre** 3 s *llamada a la acción*

- El video gratis trae una marca de agua pequeña abajo a la derecha. Agranda el clip un poco en Edits (105–110 %) o tápala con un sticker.
- Si el clip trae sonido, quítaselo y usa el audio de tu reel.
- Guarda los dos clips en un álbum "Mi marca". Los vas a usar siempre.

Tu mascota tiene que ser de tu negocio. Si vendes pasteles, un cupcake; si vendes cosméticos, una gotita o una florcita. Así la intro y el cierre combinan con todo lo que publiques.

RECETA 3

El carrusel que *se guarda.* 📖

Los consejos útiles son lo que más se guarda y se comparte. Con imágenes de IA se ven mucho mejor que el texto plano.

PROMPT 1 · CONTENIDO

Actúa como experta en **[TU RUBRO]**. Escribe 5 consejos cortos que a mis clientes les sirvan de verdad, sobre **[TEMA]**. Máximo 12 palabras por consejo.

PROMPT 2 · IMÁGENES

Siguiendo mi manual de marca, crea 5 imágenes verticales 9:16 con un mismo estilo **[ej.: ilustración plana, mucho espacio libre arriba para texto]**, una para cada consejo. Sin texto.

✳ En Edits: unos 3 s por imagen, el consejo escrito en cada una, y cierra con tu clip de mascota: *"Guárdalo para no olvidarlo 📌"*.

El prompt para *todas:* tu texto de publicación

COPIA ESTE PROMPT

Escribe el texto para publicar este reel en Instagram sobre **[DE QUÉ TRATA]**. Mi negocio es **[QUÉ VENDES]**. Máximo 4 líneas, tono cercano, termina con una pregunta para que comenten, y agrega 5 hashtags para un negocio de **[TU CIUDAD]**.

Lo que hace que *se vea profesional*

- **Un solo estilo:** tus colores y un tipo de imagen, siempre. Así tu perfil se ve como marca.
- **Gancho en los primeros 2 segundos**, no tu logo.
- **Audio en tendencia** y **siempre subtítulos**: la mayoría ve sin sonido.
- **Ojo con el límite:** ChatGPT gratis da pocas imágenes al día. Planifícalas en un par de días.

ESTO RECIÉN EMPIEZA ✨

¿Y si tu próxima idea *florece aquí?*

Estoy haciendo un **reto de 15 días** mostrando en público todo lo que hago con IA. Sígueme para ver el paso a paso.

Instagram *@nicole.carrion97* · TikTok

Estoy pensando en preparar algo más completo para enseñar esto paso a paso. Como dejaste tus datos para esta guía, **estás en mi lista y te aviso primero.** 🧡

— Nicole