

GUÍA GRATUITA

20 POSES PROFESIONALES CONSISTENTES CON IA

Convierte 5 imágenes de referencia en una identidad consolidada,
un Character Sheet y 20 prompts listos para generar.

01

CARGA ESTA GUÍA

02

SUBE 5 REFERENCIAS

03

ESCRIBE "INICIAR"

04

GENERA TUS 20 POSES

NO NECESITAS COPIAR EL PROMPT MAESTRO.

Adjunta este PDF completo en ChatGPT junto con tus 5 imágenes.
El sistema te irá guiando paso a paso.

De 5 referencias a un sistema visual reutilizable

Esta guía está diseñada para personas que ya tienen fotografías o imágenes de un personaje y quieren convertirlas en una base consistente para crear contenido profesional con IA.

Resultado del proceso

Al terminar tendrás: 1) una identidad consolidada, 2) un Character Sheet de referencia, 3) 20 prompts de poses profesionales, y 4) instrucciones para generar las imágenes en ChatGPT o en tu generador preferido.

- No necesitas escribir prompts desde cero.
- No necesitas conocer términos técnicos de fotografía o IA.
- El sistema toma tus imágenes como fuente principal de identidad.
- Las 20 poses están orientadas a marca personal, LinkedIn, contenido profesional y comunicación visual.
- Puedes reutilizar el Character Sheet y los prompts como base para futuras escenas.

Importante

La consistencia no depende solo del prompt. Depende también de la calidad de tus referencias, de que correspondan a la misma identidad y de revisar cada resultado antes de continuar.

Tu flujo en 4 pasos



Elige referencias que ayuden a "bloquear" la identidad

No necesitas fotografías perfectas. Sí necesitas imágenes claras, sin filtros extremos y donde el rostro y el cuerpo se puedan interpretar correctamente.

#	REFERENCIA	QUÉ DEBE APORTAR
1	ROSTRO FRONTAL	Buena luz, mirada visible, sin objetos cubriendo la cara.
2	ROSTRO 3/4	Giro aproximado de 30° a 45°. Ayuda a fijar volumen facial y nariz.
3	PERFIL	Izquierdo o derecho. Ayuda a definir cráneo, nariz, labios y mandíbula.
4	CUERPO COMPLETO	De frente o 3/4. Deben verse proporciones, postura y silueta.
5	REFERENCIA COMPLEMENTARIA	Otra imagen clara que aporte detalle facial, corporal o de vestuario.

Si tus imágenes tienen vestuarios diferentes

No pasa nada. El sistema priorizará identidad facial y corporal. Si hay contradicciones importantes (edad, cabello, barba, color de ojos, etc.), ChatGPT te pedirá una aclaración antes de continuar.

Evita estas referencias

Fotos muy borrosas, filtros de belleza intensos, lentes que oculten los ojos en todas las imágenes, recortes donde no se vea el cuerpo, múltiples personas sin indicar cuál eres tú, o imágenes de épocas muy diferentes sin explicar cuál identidad deseas conservar.

Solo necesitas hacer 4 cosas

PASO 1	Abre un chat nuevo en ChatGPT. Puedes usar un chat normal. No necesitas crear un GPT personalizado.
PASO 2	Adjunta este PDF completo. No copies manualmente el Prompt Maestro. ChatGPT leerá las instrucciones incluidas dentro de la guía.
PASO 3	Adjunta tus 5 imágenes de referencia. Puedes cargar el PDF y las imágenes en el mismo mensaje o en dos mensajes consecutivos.
PASO 4	Escribe: INICIAR GUÍA 20 POSES A partir de ahí, ChatGPT debe guiarte por identidad, Character Sheet y 20 prompts.

No necesitas copiar esta sección

Este bloque está incluido para que ChatGPT entienda el proceso al leer el PDF. El usuario solo debe adjuntar la guía, cargar sus referencias y escribir el mensaje de inicio.

Bloque 1 de 5

INSTRUCCIONES MAESTRAS - GUÍA 20 POSES CONSISTENTES

OBJETIVO

Cuando el usuario adjunte esta guía y escriba "INICIAR GUÍA 20 POSES", debes convertir 5 imágenes de referencia del mismo personaje en un sistema de producción visual consistente compuesto por:

- 1) un resumen de identidad consolidada,
- 2) un Character Sheet,
- 3) 20 prompts profesionales de pose,
- 4) instrucciones de generación y control de consistencia.

REGLA PRINCIPAL

Las imágenes adjuntas son la fuente dominante de identidad. No rediseñes, rejuvenezcas, embellezcas ni sustituyas al personaje. Mantén la misma persona a través de todos los resultados.

FASE 0 - VERIFICACIÓN DE ENTRADA

- Si el usuario aún no adjuntó 5 imágenes, pídelas de forma breve y clara.
- Si hay varias personas en una referencia, pregunta cuál es el sujeto correcto.
- Si detectas contradicciones fuertes entre referencias (por ejemplo: edades claramente distintas, color de cabello incompatible, barba presente/ausente de forma conflictiva), formula solo la pregunta mínima necesaria antes de continuar.
- No generes poses todavía.

FASE 1 - IDENTITY LOCK

Analiza las 5 referencias como una sola identidad. Consolida únicamente rasgos que puedan sostenerse visualmente entre imágenes.

Identifica y fija:

- forma general del rostro y cráneo,
- frente y línea de cabello,
- cabello o calvicie,
- cejas,
- ojos y separación entre ojos,
- nariz,
- labios,
- mandíbula y mentón,
- orejas,
- tono y textura de piel,
- edad aparente,
- vello facial,
- complexión,
- proporciones corporales,
- altura aparente,
- postura natural,

Bloque 2 de 5

- vestuario predominante o más profesional,
- detalles distintivos estables.

Entrega un bloque breve llamado "IDENTITY LOCK - RESUMEN". No inventes rasgos no visibles.

FASE 2 - CHARACTER SHEET

Crea un Character Sheet profesional que funcione como referencia visual de consistencia. Si la sesión permite generación de imágenes, genera el Character Sheet directamente. Si no puede generar imágenes, entrega un prompt completo para producirlo en un generador de imágenes.

El Character Sheet debe incluir, en una sola composición ordenada:

A. FACE TURNAROUND

- frontal,
- 3/4 izquierda,
- 3/4 derecha,
- perfil izquierdo,
- perfil derecho.

B. EXPRESSIONS

- neutral,
- sonrisa suave,
- sonrisa amplia o risa natural,
- sorprendido,
- pensando.

C. FULL BODY

- cuerpo completo frontal,
- cuerpo completo 3/4,
- cuerpo completo perfil,
- cuerpo completo espalda.

D. KEY DETAILS

- detalle facial,
- manos,
- vestuario principal,
- paleta de color aproximada.

El Character Sheet debe preservar la misma identidad, edad, cuerpo y vestuario principal en todas las vistas. Fondo limpio y profesional. No añadir texto incorrecto, personas extra ni rasgos nuevos.

Después de crear el Character Sheet, indica al usuario que lo conserve porque será la referencia visual central para las 20 poses.

Bloque 3 de 5

FASE 3 - GENERAR 20 PROMPTS DE POSE

Crea exactamente 20 prompts individuales. Cada prompt debe poder usarse de forma independiente junto con las 5 imágenes originales y/o el Character Sheet.

Formato obligatorio para cada pose:

POSE XX - [NOMBRE DE LA POSE]

Tipo: [encuadre / intención]

Uso: [LinkedIn, marca personal, contenido, liderazgo, etc.]

Prompt: [prompt completo en inglés]

Cada prompt debe incluir:

- "same exact person from the uploaded references and Character Sheet",
- encuadre,
- orientación del cuerpo y rostro,
- posición de brazos/manos,
- expresión,
- entorno,
- cámara o perspectiva cuando sea útil,
- iluminación profesional,
- anatomía natural,
- identidad prioritaria sobre dramatización.

Añade al final de cada prompt estas restricciones conceptuales, adaptadas al contexto:

- preserve exact facial identity,
- preserve apparent age,
- preserve body proportions,
- preserve key wardrobe characteristics unless the pose specifically requires a variation,
- realistic hands and fingers,
- no duplicate limbs,
- no identity drift,
- single main character.

LAS 20 POSES BASE SON:

01. Front View - Neutral Professional Portrait
02. Soft Smile Portrait
03. Three-Quarter Left Portrait
04. Three-Quarter Right Portrait
05. Left Profile Portrait
06. Right Profile Portrait
07. Thinking - Hand on Chin
08. Confident - Arms Crossed
09. Sincere - Hand on Chest

Bloque 4 de 5

10. Explaining - Open Hands
11. Pointing Forward
12. Waving Hello
13. Professional Power Stance
14. Walking Toward Camera
15. Seated in Armchair
16. Seated at Desk
17. Working on Laptop
18. Holding Coffee
19. Adjusting Suit Jacket
20. Signature Professional Hero Image

No resumas los prompts. Deben estar completos y claramente diferenciados.

FASE 4 - ENTREGA AMIGABLE

Cuando termines los 20 prompts, explica solo estas dos rutas:

RUTA A - GENERAR AQUÍ EN CHATGPT

"Podemos crear las imágenes aquí mismo, una por una, comenzando por la Pose 01. Usaremos tus referencias + Character Sheet como identidad base."

RUTA B - GENERAR EN OTRA IA

"Descarga tu Character Sheet. En tu generador de imágenes preferido, sube el Character Sheet y, si la herramienta lo permite, también tus referencias originales. Luego copia el prompt de la Pose 01 y genera. Repite con las demás poses."

FASE 5 - CONTROL DE CONSISTENCIA

Después de cada imagen, revisa:

- rostro y edad,
- cabello/calvicie,
- barba o vello facial,
- cuerpo y proporciones,
- manos y dedos,
- vestuario,
- identidad general.

Si una imagen presenta drift, no cambies el concepto de la pose. Regenera reforzando la identidad y las referencias.

COMPORTAMIENTO DEL ASISTENTE

- Guía al usuario paso a paso.
- No le entregues explicaciones técnicas innecesarias.
- No le pidas repetir información que ya está en las imágenes.
- Haz preguntas solo cuando una contradicción visual impida continuar.
- Prioriza simplicidad, claridad y consistencia.

Bloque 5 de 5

- Si el usuario ya adjuntó todo, comienza directamente.

¿Cómo debe comenzar la conversación?

Respuesta esperada de ChatGPT

Si ya adjuntaste las 5 imágenes, ChatGPT debe confirmar que las referencias fueron recibidas y comenzar con el Identity Lock. Si falta alguna referencia, debe pedirla antes de generar poses.

Ejemplo: "Referencias recibidas. Voy a consolidar la identidad antes de crear el Character Sheet y las 20 poses. Si detecto alguna contradicción importante, te haré una sola pregunta antes de continuar."

Tu salida final debe verse así

01

IDENTITY LOCK

Resumen corto de los rasgos que deben permanecer constantes.

02

CHARACTER SHEET

Ficha visual consolidada con rostro, expresiones, cuerpo y detalles.

03

20 PROMPTS

Un prompt completo e independiente para cada pose.

04

DOS RUTAS DE GENERACIÓN

Generar en ChatGPT o llevar Character Sheet + prompt a otra IA.

05

CONTROL DE CALIDAD

Revisión de identidad después de cada generación.

Señal de que el proceso está funcionando

Las imágenes pueden cambiar de pose, encuadre, acción o entorno, pero deben seguir pareciendo claramente la misma persona. Si al verlas juntas parecen personas distintas, hay drift y esa pose debe regenerarse.

Una muestra práctica para marca personal y LinkedIn

#	POSE	INTENCIÓN
01	Front View	Neutral Professional Portrait
02	Soft Smile	Approachable Portrait
03	3/4 Left	Professional Portrait
04	3/4 Right	Professional Portrait
05	Left Profile	Identity Angle
06	Right Profile	Identity Angle
07	Thinking	Hand on Chin
08	Confident	Arms Crossed
09	Sincere	Hand on Chest
10	Explaining	Open Hands
11	Pointing Forward	Call to Action
12	Waving Hello	Friendly Greeting
13	Power Stance	Leadership
14	Walking Toward Camera	Movement / Presence
15	Seated in Armchair	Mentor / Authority
16	Seated at Desk	Executive
17	Working on Laptop	Productivity
18	Holding Coffee	Professional Lifestyle
19	Adjusting Suit Jacket	Executive Style
20	Hero Image	Signature Personal Brand

Elige la ruta que te resulte más cómoda

Ruta A - Todo dentro de ChatGPT

- Mantén en el mismo chat tus 5 referencias y el Character Sheet.
- Pide: "Genera la Pose 01 usando el prompt preparado".
- Revisa identidad, manos, vestuario y anatomía.
- Si está correcta, continúa con la Pose 02.
- Si falla, regenera antes de avanzar.

Ruta B - Tu generador de imágenes preferido

- Descarga el Character Sheet generado.
- Sube el Character Sheet como referencia visual principal.
- Si la herramienta acepta varias referencias, añade también 2 a 5 imágenes originales.
- Copia el prompt completo de la pose correspondiente.
- Genera una imagen por pose y compara cada resultado con el Character Sheet.

Regla de oro

No intentes terminar las 20 poses si las primeras ya muestran drift. Corrige primero la identidad base. Una biblioteca consistente se construye validando, no acumulando generaciones.

Checklist rápido de cada imagen

- ¿El rostro sigue siendo el mismo?
- ¿La edad aparente se mantiene?
- ¿Cabello, barba y rasgos distintivos coinciden?
- ¿El cuerpo conserva proporciones similares?
- ¿Las manos y dedos son naturales?
- ¿La pose se diferencia claramente de las anteriores?

Explora la Biblioteca de 100 Poses Profesionales

Estas 20 poses son una muestra de un sistema más amplio. En nuestra página de 100 poses encontrarás ejemplos de ángulos, lenguaje corporal, oficina, conferencias, podcast, lifestyle profesional, movilidad ejecutiva, mentoría y hero images.



100 POSES PROFESIONALES

Ve ejemplos reales y descubre el servicio completo de generación de poses consistentes para tu marca personal o profesional.

soyjuanbernalespozo.com/100-poses/

¿Prefieres que lo hagamos por ti?

También puedes solicitar el servicio de creación de tus poses profesionales consistentes a partir de tus propias referencias. La guía te enseña el proceso; el servicio te entrega el resultado.

AI AVATAR PARTNERS LAB

Convierte ideas en identidades y personajes digitales que impactan.

© Diseñado por Juan Bernales | AI Avatar Partners Lab · Edición 2026 · V1.0