13 habilidades para tu Instagram

Una ayuda para preparar reels, carruseles, historias y publicaciones de tu negocio.



Primero, lee esta guía

Después sigue estos tres pasos, en este orden:
1. Rellena tu ficha de negocio.
2. Elige: instalar las habilidades o pegar las instrucciones.
3. Pide tu primera publicación.

Dentro del kit, esta guía se llama 00_LEE_ESTA_GUIA_PRIMERO.pdf. Los archivos están numerados para que sepas cuál abrir después.

Para abrir el kit: busca el ZIP en Descargas, tócalo y elige Extraer / Descomprimir. Aparecerá la carpeta Kit_Instagram_ZYREN.

Rellena tu ficha de negocio

Primero cuéntale a ChatGPT quién eres y qué quieres comunicar.

1

Abre el archivo de la ficha

Dentro de la carpeta Kit_Instagram_ZYREN, abre 01_FICHA_DE_TU_NEGOCIO.txt. Selecciona todo el texto y cópialo.

2

Pégalo en un chat nuevo de ChatGPT

Antes de enviarlo, sustituye lo que está entre corchetes por tus respuestas. Se rellena en el mensaje que estás escribiendo en ChatGPT; no tienes que editar el archivo TXT.

La ficha que vas a completar

Nombre del negocio: [nombre]
Actividad: [qué haces o vendes]
Público: [a quién te diriges]
Objetivo: [qué quieres conseguir en Instagram]
Tono: [cómo quieres comunicar]
Material disponible: [fotos, vídeos e información]
Estilo visual: [colores y tipografías, si los tienes]

3

Envía tu ficha y conserva ese chat

Por ejemplo: Actividad: clínica de fisioterapia en Valencia. Público: personas adultas. Objetivo: dar a conocer cómo es la primera consulta.

Pulsa enviar. Volverás a esta misma conversación en el paso 3.

Elige una de estas dos opciones

Elige A o B. Basta con hacer una de las dos.

A / Quiero instalar las habilidades

1. En ChatGPT, abre Plugins > Skills / Habilidades.
2. Elige Crear / Create > Subir desde tu ordenador / Upload from your computer.
3. En el kit, abre la carpeta 02_HABILIDADES y selecciona un ZIP individual. Por ejemplo: 01_instagram-reels.zip.
4. Completa la instalación que indique la pantalla y repite con las habilidades que quieras añadir.

Los ZIP de esta carpeta se suben sin descomprimir.

B / Prefiero usarlo sin instalar nada

1. En el kit, abre 03_INSTRUCCIONES_PARA_COPIAR.txt.
2. Selecciona todo el texto y cópialo.
3. Vuelve al chat donde enviaste tu ficha de negocio.
4. Pega el texto como un mensaje nuevo y envíalo.

Ya puedes seguir al paso 3.

Si no aparece Skills / Habilidades en tu cuenta, sigue la opción B.

Pide tu primera publicación

Vuelve a la conversación donde enviaste tu ficha. Ahora escribe lo que necesitas.

Puedes pedirlo con tus palabras

Si has instalado las habilidades, ChatGPT puede elegir la adecuada según lo que pidas. No hace falta nombrar la habilidad cada vez.

Si elegiste la opción B, sigue trabajando en el chat donde pegaste las instrucciones.

Para empezar con un reel

Prepara un reel de 25 segundos para presentar mi negocio. Usa mi ficha y estas fotos que adjunto. Dame el guion y qué debo enseñar en cada plano.

Para preparar un carrusel

Crea un carrusel de cuatro imágenes con las preguntas que más nos hacen los clientes. Son estas: [escribe las preguntas]. Una idea por imagen y un cierre que invite a guardarlo.

Para organizar la semana

Prepara tres publicaciones para la semana del [fecha]. Tengo estas fotos y vídeos: [lista]. Ponlas en orden por fecha y dime qué material usar en cada una.

Encontrarás más peticiones en 04_EJEMPLOS_PARA_COPIAR.txt. Para continuar otro día, vuelve a esta conversación.