GUÍA GRATUITA · CAROLINA SÁNCHEZ

Tu asistente de IA: 7 instrucciones para empezar tu negocio digital

Copia, pega y cambia lo que está entre [corchetes]. Funciona en ChatGPT, Claude o Gemini, en su versión gratuita.



El tiempo pasa estés lista o no. Otras lo lograron. ¿Por qué no tú? Esta guía no te promete dinero. Te da algo más útil: una forma concreta de usar la inteligencia artificial hoy, con lo que ya sabes.

ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar esta guía

La IA no sabe quién eres. Tú sí. Por eso cada instrucción empieza pidiéndole a la IA que te pregunte. Mientras mejor le contestes, mejor te responde.

1. Abre ChatGPT, Claude o Gemini (no necesitas pagar).

2. Copia la instrucción completa del recuadro.

3. Cambia lo que está entre [corchetes] por tus datos.

4. Lee lo que te da. Si algo no suena a ti, dile: «Esto no suena a mí, hazlo más directo».

5. Haz una instrucción por día. Siete días, siete pasos.

DÍA 1

Descubre lo que ya sabes

Para encontrar en tu historia lo que otras personas pagarían por aprender.

Copia esto:
Actúa como una mentora de negocios. Hazme 10 preguntas, una por una, sobre mi vida: trabajos que he tenido, problemas que he resuelto, cosas que la gente me pide ayuda, y lo que hago sin que me cueste. Espera mi respuesta antes de la siguiente pregunta. Al final, dame una lista de 5 habilidades mías que podrían convertirse en un negocio digital, y explícame por qué cada una.

DÍA 2

Elige a quién quieres ayudar

Un negocio que le habla a todo el mundo no le habla a nadie.

Copia esto:
Con estas habilidades: [pega aquí tus 5 habilidades del Día 1], ayúdame a elegir a UN tipo de persona a quien ayudar. Dame 3 opciones. Para cada una dime: quién es, qué problema tiene hoy, qué ha intentado sin éxito y qué palabras usa ella para describir su problema. Pregúntame cuál me hace sentir más ganas de ayudar.

DÍA 3

Convierte tu experiencia en una oferta simple

Tu primera oferta debe ser pequeña, clara y fácil de decir en una frase.

Copia esto:
Quiero ayudar a [describe a tu persona del Día 2] con [su problema]. Propón 3 ofertas simples para empezar: una guía, una sesión en vivo y un mini-curso. Para cada una dame: nombre, qué se lleva la persona, cuánto tiempo me tomaría crearla y una frase de una línea para presentarla. No me hables de cuánto voy a ganar.

DÍA 4

Escribe tu biografía para redes

Tu biografía responde en 3 segundos: quién eres, a quién ayudas y qué hacer ahora.

Copia esto:
Escribe 5 versiones de mi biografía de Instagram (máximo 150 caracteres). Soy [tu nombre], ayudo a [tu persona] a [resultado], y mi regalo gratis es [tu regalo o enlace]. Tono: serio, directo y cálido. Sin emojis de más y sin frases como «cambia tu vida».

DÍA 5

30 ideas de contenido en 5 minutos

Nunca más «no sé qué publicar».

Copia esto:
Dame 30 ideas de videos cortos para [tu persona] sobre [tu tema]. Divídelas en: 10 que enseñan algo útil, 10 que cuentan una historia mía (pregúntame primero 3 momentos importantes de mi vida) y 10 que responden preguntas que ella se hace. Cada idea en una línea, empezando con la primera frase que diría en el video.

DÍA 6

Tu guion de video de 30 segundos

Gancho, una sola idea y un siguiente paso. Nada más.

Copia esto:
Convierte esta idea en un guion de 30 a 45 segundos: [pega una idea del Día 5]. Estructura: 1) una primera frase que detenga a la persona, 2) una sola enseñanza explicada con un ejemplo de la vida real, 3) un cierre que invite a [comentar / pedir mi regalo / escribirme]. Escríbelo como yo hablo: frases cortas, directas, sin palabras rebuscadas.

DÍA 7

Responde mensajes sin presionar

Vender es ayudar a decidir, no convencer.

Copia esto:
Alguien me escribió esto: [pega el mensaje]. Ayúdame a responderle con calidez y sin presión. Primero hazle una pregunta para entender qué necesita. Después, si mi oferta [nombre de tu oferta] le sirve, explícasela en 3 líneas. Si no le sirve, dile con honestidad qué le recomendaría. Máximo 5 líneas.

PARA USARLA BIEN

Cinco reglas que yo sigo

• **La IA propone, tú decides.** Léelo todo y quédate solo con lo que es verdad para ti.

• **Tu voz primero.** Si suena a robot o a «coach de internet», pídele que lo diga más simple.

• **Nunca inventes.** Ni testimonios, ni resultados, ni promesas de dinero. La confianza se pierde una sola vez.

• **Cuida tus datos.** No pegues contraseñas, números de cuenta ni datos de tus clientes.

• **Termina lo que empiezas.** Un paso por día. Siete días. Después eliges el siguiente.

¿Y ahora qué?
Si todavía no sabes por dónde empezar, haz la mentoría gratuita de 5 minutos en **descubreconcarolina.com**. Si prefieres hablar, escríbeme por WhatsApp desde **carolinasanchezgroup.com** y te respondo personalmente.

Aviso: esta guía es educativa. No se garantizan ingresos ni resultados; dependen de cada persona. ChatGPT, Claude y Gemini son marcas de sus respectivos dueños y no están afiliadas a Carolina Sanchez Group LLC.

© 2026 Carolina Sanchez Group LLC · 7901 4th St N, #33659, St. Petersburg, FL 33702