

PROMPTS

Tu retrato profesional sin fotógrafo

Subes un selfie cualquiera, pegas un prompt y sale el retrato que pondrías en LinkedIn. Con catorce estilos más para cuando te canses de ese.

LECTURA**9 min**

PRECIO

Gratis

01	La foto que le das decide el resultado.	esto es el 80%
02	Dónde se escribe.	y con qué modelo
03	El prompt que hace el trabajo.	este es el bueno
04	Cámbiale la forma sin repetir el prompt.	para LinkedIn, CV o historias
05	Tres para perfil de trabajo.	sobrios y sin ruido
06	Tres en blanco y negro.	cuando quieres que se note
07	Cinco cinematográficos.	para contenido, no para el CV
08	Tres de luz y ambiente.	los más suaves
09	Si no se parece a ti.	qué falla casi siempre

Una sesión de fotos de perfil cuesta entre 150 y 400 euros, hay que reservarla, ir, y salir con cuatro fotos de las que te gusta una. Eso ya no hace falta para una foto de perfil. Para una campaña de marca sí; para tu LinkedIn, no.

Aquí tienes el prompt que uso yo, el sitio exacto donde se pega y catorce variantes más para cambiar de estilo sin volver a empezar. Con el primero ya tienes el trabajo hecho: el resto son para jugar.

1 **La foto que le das decide el resultado.** esto es el 80%

Puedes tener el mejor prompt del mundo, que si le das una foto mala te devuelve una foto mala pero con mejor fondo. No hace falta nada especial, solo esto:

Luz de frente	De una ventana vale. Si la luz viene de detrás, sales en sombra y se lo inventa todo.
La cara entera y cerca	De pecho para arriba. En una foto de cuerpo entero tu cara ocupa cuatro píxeles y no tiene con qué trabajar.

Sin gafas de sol ni gorra

Tapan justo lo que tiene que respetar. Las gafas normales sí, no pasa nada.

Sin filtros

Si la foto ya viene suavizada, el resultado sale con esa piel de plástico que se nota a un kilómetro.

Un selfie de un martes cualquiera sirve perfectamente. El de la izquierda me lo hice sentado en una cafetería.

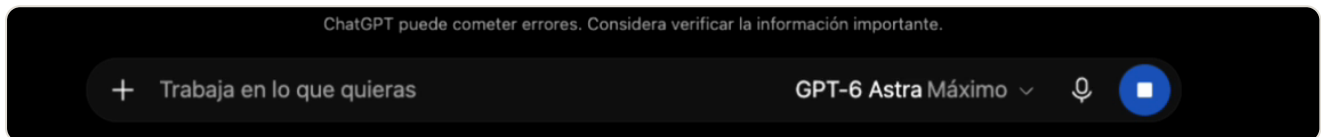


izquierda, el selfie tal cual. derecha, lo que devuelve el prompt del paso 3.

2 **Dónde se escribe.** y con qué modelo

Esto se hace en ChatGPT, y hay tres detalles que cambian bastante el resultado.

- 01 Entra en ChatGPT y ponte en la sección **Work**.
- 02 Sube tu selfie al chat.
- 03 Escribe **/image** antes del prompt.
- 04 Abajo, elige el **último modelo** y súbele el esfuerzo a **Máximo**.



el selector de modelo y de esfuerzo, abajo a la derecha de la barra de escribir.

Lo del esfuerzo no es un capricho. En bajo tarda quince segundos y te devuelve algo que se parece a ti de lejos; en máximo tarda un minuto largo y respeta la cara. Es la diferencia entre usarla y no usarla.

3 El prompt que hace el trabajo. este es el bueno

Cópialo entero y pégalo detrás de **/image**, con la foto ya subida. No hay nada que rellenar: está escrito para que funcione tal cual.

Transforma la foto subida en un retrato profesional (headshot) hiperrealista. Mantén el rostro, la identidad, la estructura facial, los rasgos naturales, la edad, la expresión y el aspecto general fieles a la imagen original. Estiliza la imagen final como un headshot de marca personal de alta gama / LinkedIn / fundador: encuadre cerrado desde la parte alta del pecho hasta justo por encima de la cabeza, sujeto centrado y mirando a cámara, expresión natural y relajada con una ligera sonrisa segura, piel limpia y pulida pero conservando textura realista, poros e imperfecciones naturales, enfoque nítido en los ojos, iluminación suave y favorecedora procedente del frente-izquierda, sutiles reflejos de luz en los ojos, profundidad de campo realista, fondo desenfocado y suave con tonos cálidos de interior, aspecto de objetivo retrato de 85 mm a diafragma abierto, gradación de color natural con altas luces cálidas y contraste suave, estética limpia, moderna, premium y editorial. Vestuario: prenda superior sencilla, moderna, profesional, oscura y minimalista, por ejemplo un jersey negro. Fondo: oficina moderna, estudio o interior de alta gama suavemente desenfocado, en tonos neutros oscuros y cálidos, sin logotipos ni texto. Preserva la identidad real y las proporciones faciales de la persona; que no parezca generado por IA, sin piel plastificada, sin cambios de etnia, género, edad, estructura facial ni forma de los ojos; el resultado debe parecer un headshot profesional real.

CÓMO LO USO YO

Le pido siempre dos o tres seguidas sin cambiar nada. Salen distintas entre sí y me quedo con la que menos parece hecha. Cuesta lo mismo y te evita conformarte con la primera.

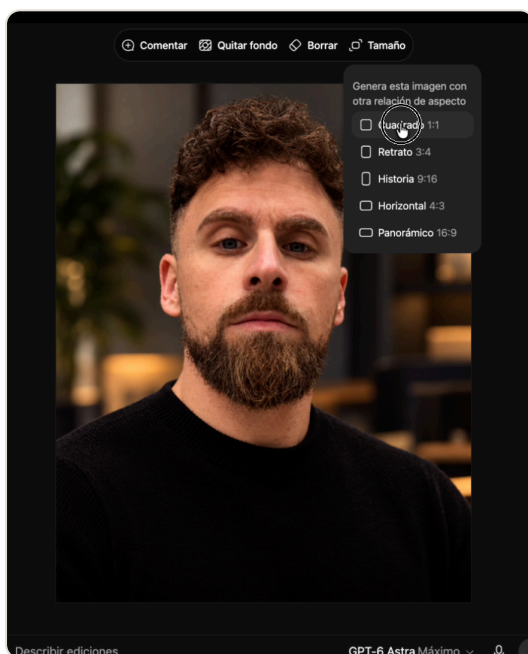
4 **Cámbiale la forma sin repetir el prompt.** para LinkedIn, CV o historias

El retrato sale vertical y así no te cabe en el círculo de LinkedIn ni en la cabecera de un CV. No hace falta volver a generarlo: se recorta desde la propia imagen.

01 Pulsa **Editar imagen** sobre el resultado.

02 En la barra de arriba, entra en **Tamaño**.

03 Elige la relación que necesites y espera unos segundos.



el menú de tamaño, con las cinco relaciones de aspecto.

Cuadrado 1:1	LinkedIn, Instagram, WhatsApp. La que vas a usar el 90% de las veces.
---------------------	---

Retrato 3:4	La cabecera de un CV o una ficha de equipo.
--------------------	---

Historia 9:16	Historias y reels.
----------------------	--------------------

Horizontal 4:3 y panorámico 16:9	Portada de LinkedIn, banner de una web, miniatura de YouTube.
---	---

Ojo con una cosa: no recorta la foto, la vuelve a generar con esa forma. Puede cambiar algún detalle del fondo. La cara la respeta.

5 Tres para perfil de trabajo. sobrios y sin ruido

Mismo procedimiento que antes: foto subida, `/image`, y a pegar.

Corporativo rápido. El más corto de todos. Cuando solo quieres salir del paso.

Genera un retrato corporativo ultrarrealista en 4K y relación 1:1, con iluminación de estudio, y mantén mi cara exactamente igual que en la foto original.

Ejecutivo. Traje azul marino y fondo de estudio oscuro. El que pondrías en una web de despacho.

Necesito una foto de perfil profesional de alta resolución, manteniendo exactamente la estructura facial, la identidad y los rasgos de la persona de la imagen original. Encuadre de pecho para arriba, con aire por encima de la cabeza y sin cortar el pelo. La persona mira directamente a cámara con expresión segura y de autoridad, y el cuerpo está girado en un ligero ángulo de tres cuartos. Estilismo de sesión de estudio profesional: traje azul marino de calidad, camisa blanca impecable y corbata discreta. Fondo de estudio liso en color #141414. Tomada desde un ángulo ligeramente alto, con luz de estudio suave y difusa que ilumina la cara con delicadeza y deja un reflejo sutil en los ojos. Objetivo de 85 mm a f/1.8, profundidad de campo corta, foco exquisito en los ojos y desenfoque suave al fondo. Detalle nítido en la textura del tejido, en el pelo y en la piel, con aspecto natural y realista. La atmósfera transmite confianza, profesionalidad y presencia. Gradación de color cinematográfica limpia y luminosa, con calidez sutil y tonos equilibrados.

Moderno y cercano. Igual que el anterior pero sin traje. Para perfiles de producto, tecnología o cualquier sitio donde la corbata desentona.

Necesito una foto de perfil profesional de alta resolución, manteniendo exactamente la estructura facial, la identidad y los rasgos de la persona de la imagen original. Encuadre de pecho para arriba, con aire por encima de la cabeza y sin cortar el pelo. La persona mira directamente a cámara con expresión relajada y cercana, en una postura informal con una ligera inclinación. Estilismo de sesión de estudio profesional: camiseta de cuello abotonado en gris jaspeado con las mangas remangadas. Fondo de estudio liso en color #141414. Tomada desde un ángulo ligeramente alto, con luz de estudio suave y difusa que ilumina la cara con delicadeza y deja un reflejo sutil en los ojos. Objetivo de 85 mm a f/1.8, profundidad de campo corta, foco exquisito en los ojos y desenfoque suave al fondo. Detalle nítido en la textura del tejido, en el pelo y en la piel, con aspecto natural y realista. La atmósfera transmite confianza, innovación y profesionalidad moderna. Gradación de color cinematográfica limpia y luminosa, con calidez sutil y tonos equilibrados.

6 Tres en blanco y negro. cuando quieres que se note

Estos ya no son para un CV. Son para una portada, una presentación o un perfil que quiera destacar entre cien iguales.

Primer plano dramático. Cara de frente, fondo negro, gotas de agua.

Genera un retrato en blanco y negro de mi cara en primer plano y desde un ángulo cenital, de frente. Aspecto de objetivo de 35 mm, máxima calidad. Expresión orgullosa, con gotas de agua sobre el rostro. Fondo de sombra negra profunda, con solo la cara visible y ultranítida. Relación 4:3 y profundidad de campo muy marcada.

Editorial de estudio. El que respeta la piel de verdad: sin retoque, sin suavizar. Sale bien si tienes carácter en la cara.

Crea un retrato en blanco y negro de alta gama a partir de mi foto. La cara debe quedar exactamente igual que en el original: sin edición, sin retoque, sin suavizado. Llevo traje. Conserva cada detalle y cada textura del rostro para un resultado crudo y auténtico. La iluminación debe ser dramática y de calidad de estudio, con contraste fuerte y sombras que esculpan los rasgos. Fondo de estudio limpio y desenfocado, con degradados suaves o una textura sutil que refuerce el foco sobre el sujeto. Encuadre vertical en formato 9:16, composición centrada, textura de piel ultrarrealista y profundidad. Sin maquillaje digital ni alteraciones. El resultado debe parecer atemporal, editorial y con fuerza, digno de una galería o de una revista de moda.

Luz lateral dura. Media cara en sombra. El más agresivo de los tres.

Retrato en primer plano en blanco y negro, cara de frente, con una luz principal lateral y potente que esculpe los rasgos y deja sombras profundas. Expresión intensa y orgullosa. Detalle ultranítido en la textura de la piel y en los ojos. Fondo negro profundo. Fotografía editorial atemporal.

7 Cinco cinematográficos. para contenido, no para el CV

Aquí ya no estamos haciendo una foto de perfil: estamos haciendo un fotograma. Van muy bien de portada de reel o de carrusel.

Cenital en la calle. Tú quieto y la gente pasando movida alrededor.

Plano cenital cinematográfico. Estoy parado y quieto en una acera de ladrillo de ciudad, con una americana oscura y holgada. A mi alrededor pasa una multitud movida por el barrido de la cámara. Iluminación densa y aspecto de película de 35 mm. Profundidad de campo corta, con foco nítido sobre mí. Relación retrato 4:3.

Andén de metro. La misma idea, pero con luz fría y gabardina.

Plano de perfil mientras camino entre la multitud de una estación de metro con prisa. Todos los demás salen movidos, con estelas de movimiento, y yo me mantengo nítido y con expresión seria, con una gabardina larga. Dominan los tonos azules fríos, con estética de película de 35 mm. La luz ambiente viene de los carteles y de las lámparas de la estación. Relación retrato 4:3.

Coche de noche. Blanco y negro, puerta abierta y la ciudad detrás.

Crea un retrato nocturno en blanco y negro, denso y cinematográfico, a partir de mi selfie. Estoy sentado dentro de un coche negro moderno con la puerta abierta. Expresión seria e intensa. Llevo un plumífero negro. Al fondo, desenfocado, se ve el perfil de la ciudad con sus luces encendidas. Una luz suave desde el interior del coche perfila la cara con sutileza. El resultado debe ser cinematográfico, elegante e introspectivo.

Neón nocturno. Magenta y turquesa, calle mojada. El más llamativo de todos.

Retrato con estética neo-noir. La cara iluminada por carteles de neón magenta y turquesa de noche, con el desenfoque de una calle mojada al fondo. Expresión fría y segura. Contraste de color cinematográfico, estética de película de 35 mm, brillos marcados y sombras profundas.

Persianas de cine negro. Sombras rayadas sobre la cara. Un clásico que nunca falla.

Retrato de cine negro con una luz dura y direccional que entra por las lamas de una persiana y proyecta sombras rayadas sobre la cara. Blanco y negro de alto contraste. Expresión misteriosa y serena. Bruma de humo en el aire. Ambiente cinematográfico de época.

8 Tres de luz y ambiente. los más suaves

Estos tres cambian solo la luz. Sirven cuando el fondo te da igual y lo que quieres es que la foto tenga temperatura.

Perfilado azul con gotas.

Retrato cinematográfico y denso, con gotas finas de agua repartidas por la cara, iluminación baja y dramática con una luz de contorno azul fría, expresión seria y concentrada, brillos húmedos, fondo oscuro y profundo, intensidad editorial de alta costura, ultrarrealista.

Niebla al amanecer.

Retrato atmosférico entre la niebla suave del amanecer, con un abrigo oscuro, paleta fría y apagada de grises azulados, una luz de contorno tenue que perfila el pelo, expresión tranquila y reflexiva, profundidad y ambiente cinematográficos, ultrarrealista.

Hora dorada de perfil. El más favorecedor de la lista, sin discusión.

Retrato de perfil cinematográfico a la hora dorada, con luz cálida del sol rozando la cara desde un lado, luz de contorno brillante sobre el pelo, profundidad de campo corta con desenfoque cálido al fondo, expresión pensativa, gradación de color rica y de aspecto fotoquímico.

9 Si no se parece a ti. qué falla casi siempre

Cuando el resultado sale raro, casi nunca es el prompt. Es una de estas cuatro:

Te ha cambiado la cara	La foto de partida estaba oscura, lejos o de perfil. Repítelo con un selfie de frente y con luz.
Piel de plástico	Suele venir de una foto ya filtrada. Usa una sin filtro y sale con textura de verdad.
Te ha quitado años	Añade al final del prompt: «respeta mi edad exacta y las líneas de expresión». Le cuesta, pero obedece.
Sale bien pero no eres tú	El esfuerzo estaba en bajo o en medio. Súbelo a máximo y repite. Es el fallo más común de todos.

LO QUE YO NO HARÍA

Usarlo para una foto de documento, una web de contactos o cualquier sitio donde la gente da por hecho que la foto es real sin retocar. Para tu perfil profesional no engañas a nadie: todo el mundo sabe que una foto de perfil está trabajada. Para lo otro, sí.

Guía rápida

1. **La foto que le das decide el resultado.** — luz de frente, cara cerca, sin filtros
2. **Dónde se escribe.** — sección Work, /image, último modelo, esfuerzo Máximo
3. **El prompt que hace el trabajo.** — el principal, listo para copiar
4. **Cámbiale la forma sin repetir el prompt.** — editar imagen, tamaño, 1:1
5. **Tres para perfil de trabajo.** — corporativo, ejecutivo, moderno
6. **Tres en blanco y negro.** — dramático, editorial, luz lateral
7. **Cinco cinematográficos.** — calle, metro, coche, neón, cine negro
8. **Tres de luz y ambiente.** — azul, niebla, hora dorada
9. **Si no se parece a ti.** — los cuatro fallos de siempre

QUÉ NO RESUELVE

Esto no sustituye una sesión de fotos de marca, donde hacen falta varias poses, ropa tuya de verdad y un espacio concreto. Tampoco sirve para fotos de grupo ni de cuerpo entero: en cuanto la cara deja de mandar en el encuadre, el parecido se cae. Y no lo uses donde se dé por hecho que la foto no está retocada.

ESPERO QUE TE HAYA SERVIDO

**Cada semana tienes más
recursos gratuitos como
este.**

ramgaldavis.com

RAMGALDAVIS