

El prompt para generar tu reporte con ChatGPT

@StephanoBrooke · Palabra clave: REPORTE

Antes de empezar: la foto correcta

La foto que subas define que tan bueno va a ser el analisis. Reglas simples:

- De frente, ojos a la camara, cabeza nivelada
- Luz suave y pareja en toda la cara (una ventana funciona bien)
- Expresion neutral, cabello fuera de la frente
- Sin filtros, sin modo belleza, sin sombras duras
- Hombros hacia arriba, la cara ocupando la mayor parte del encuadre

El prompt completo

Sube tu selfie a ChatGPT en el mismo mensaje y pega este texto:

"Crea un reporte estetico facial limpio y minimalista basado en la foto que subi, con diseno editorial en blanco y negro, lineas finas, tarjetas redondeadas, buen espaciado y tipografia moderna. Incluye una imagen aislada de mi cara de frente, presentada como un diagrama de analisis. Da una evaluacion honesta y objetiva de mi potencial de atractivo, sin halagos exagerados, enfocandote en simetria, tercios faciales, proporciones generales, espaciado de ojos, forma de nariz, proporcion de labios, mandibula, menton, estructura de pomulos, textura y tono de piel, linea de cabello, peinado, grooming, y armonia facial general. Asigna puntuaciones claras y realistas a cada categoria, junto con un puntaje general, manteniendo las calificaciones razonables y no infladas artificialmente. Incluye recomendaciones practicas y accionables para mejorar cada categoria: grooming, corte de pelo, vello facial, skincare, cejas, postura, estilo, y como tomarte mejores fotos. Manten un tono directo, elegante y constructivo, facil de entender, con enfasis en mejoras que se puedan hacer ya."

Como iterar el resultado

ChatGPT genera la imagen directamente, no necesitas conectar ninguna herramienta externa. Si el resultado no te convence, pidele ajustes en la misma conversacion, por ejemplo:

- "Hazlo mas estricto con las puntuaciones"
- "Agrega una segunda tarjeta con un plan de 30 dias"
- "Exportalo en formato vertical para historias"

Leelo con la perspectiva correcta

Esto es un estimado de IA, no una evaluación clínica ni objetiva. Los puntajes cambian un poco cada vez que lo corres, y el modelo tiende a ser generoso. Usalo como una opinión mas, no como un veredicto.

Donde de verdad sirve es en la lista de mejoras. La mayoría de lo que cambia una cara es gratis: mejor corte de pelo, cejas cuidadas, piel limpia, buena postura, y una foto tomada con buena luz. Haz eso primero antes que cualquier otra cosa.