

RECURSO GRATUITO · MILI EN DIGITAL

El Kit de IA para *Emprendedoras*

Las herramientas, prompts y sistemas que uso para crear contenido, ahorrar tiempo y hacer crecer un negocio.

IA · MARKETING DIGITAL · @MILIENDIGITAL

No necesitás ser “técnica” para que la IA te ayude a *vender más*.

Si sos como la mayoría de las emprendedoras que conozco, la inteligencia artificial te genera dos cosas al mismo tiempo: curiosidad y un poco de miedo a hacerlo mal.

Este Kit existe para sacarte ese miedo de encima. No es una lista de trucos sueltos — es el sistema completo que uso yo, con mi propia marca y con mis mentoreadas, para crear contenido que conecta, vender sin sonar a venta, y recuperar horas de tu semana.

Está pensado para que lo uses hoy mismo: copás, pegás, adaptás con tu marca. Así de simple.

Adentro vas a encontrar 100 prompts listos para copiar y pegar, organizados por categoría, y un **pack de hooks virales** para que cada reel, carrusel o caption empiece con un gancho que detiene el scroll.

— *Mili*

ÍNDICE

Todo lo que vas a encontrar acá

01	Cómo aprovechar esta guía	04
02	El sistema — 3 momentos	05
03	Capítulo 1 — Planificar	06
04	Capítulo 2 — Crear	10
05	Capítulo 3 — Convertir	17
06	Recursos incluidos	25
07	Conclusión & plan de acción de 7 días	26
08	Próximos pasos	28

Copíá. Pegá. Adaptá con tu voz.

Cada prompt de esta guía está pensado para pegarse directo en ChatGPT o Claude. Reemplazá lo que está entre **[corchetes]** con tu información real — cuanto más contexto le des, mejor la respuesta.

01

Copíá el prompt

Elegí el que mejor encaje con lo que necesitás resolver hoy.

02

Reemplazá los [corchetes]

Sumá tu tema, tu audiencia o tu oferta real — sin eso, la IA improvisa.

03

Adaptá el tono

Editá el resultado para que suene a vos, no a un robot.

TIP DEL EXPERTO

No necesitás usar los 164 recursos de esta guía en una semana. Elegí uno por momento — planificar, crear o convertir — y volvé por más cuando lo necesites.

3 momentos, 3 usos de la *inteligencia artificial*

Todo lo que hago con IA en mi negocio entra en tres momentos. Esta guía está organizada exactamente así.

01

Planificar

Antes de crear: definir qué decir y a quién, para dejar de improvisar un domingo a la noche.

02

Crear

El momento de escribir, grabar y diseñar — con un gancho que realmente detiene el scroll.

03

Convertir

Transformar la atención en seguidoras y clientas, sin perder tráfico en el camino.

Planificar

Dejá de mirar la pantalla en blanco. En este capítulo vas a encontrar los prompts para definir tu estrategia, tu contenido de la semana y tu mentalidad de negocio.

EN ESTE CAPÍTULO: Planificación y productividad · Estrategia y crecimiento · Mentalidad, negocio y finanzas

Organizá tu semana sin perder horas pensando

- 01 Dame **7 ideas de contenido** para esta semana, mezclando reels, carruseles e historias.
- 02 Organizá estas tareas sueltas en un plan de la semana, por prioridad: [pegá tu lista].
- 03 Convertí este objetivo del mes en **4 pasos concretos**: [tu objetivo].
- 04 Escribí un resumen de mi semana de trabajo en 5 líneas, basado en estas notas: [pegá tus notas].
- 05 Dame una **rutina de contenido de 3 días** por semana para alguien con poco tiempo.
- 06 Ayúdame a priorizar estas 5 tareas según impacto y urgencia: [listá tus tareas].
- 07 Convertí esta reunión en una lista de próximos pasos: [pegá tus notas de la reunión].
- 08 Escribí un **plan de contenido de un mes** con un tema central por semana: [tu tema].
- 09 Dame 3 formas de reutilizar este reel en otros formatos (carrusel, historia, email).
- 10 Ayúdame a armar un **calendario de lanzamiento de 2 semanas** para [tu producto/servicio].
- 11 Convertí esta lista de ideas en un cronograma con fechas sugeridas: [pegá tus ideas].
- 12 Escribí una plantilla de email semanal para mi lista de correo, con estructura fija.
- 13 Dame **5 preguntas** para hacer un cierre de mes y planificar el siguiente.

Convertí tus métricas en próximos pasos

- | | |
|--|--|
| <p>14 Analizá estos datos de mi cuenta y decime dónde está el mayor cuello de botella: [pegá tus métricas].</p> <hr/> <p>15 Dame 3 acciones de mayor impacto para esta semana según estos resultados: [pegá tus insights].</p> <hr/> <p>16 Ayúdame a interpretar por qué este reel tuvo bajo alcance: [pegá datos del post].</p> <hr/> <p>17 Escribí una hipótesis de por qué mis seguidoras no convierten en clientas: [describí tu embudo].</p> <hr/> <p>18 Dame 5 ideas de colaboración con otras cuentas de mi nicho.</p> <hr/> <p>19 Ayúdame a planear una semana de contenido enfocada 100% en conseguir seguidoras nuevas.</p> <hr/> <p>20 Escribí 3 CTAs distintos para cerrar un reel, según el objetivo (seguir, comentar, guardar).</p> | <p>21 Dame ideas para un reto o serie de contenido de 5 días sobre [tema].</p> <hr/> <p>22 Ayúdame a decidir qué formato usar (reel, carrusel o historia) para esta idea: [tu idea].</p> <hr/> <p>23 Escribí un análisis de qué tienen en común mis 3 publicaciones con mejor alcance: [pegá los datos].</p> <hr/> <p>24 Dame 5 preguntas para hacerle a mi audiencia en una encuesta de historias.</p> <hr/> <p>25 Ayúdame a armar un pilar de contenido nuevo para diversificar mis temas.</p> <hr/> <p>26 Escribí un resumen ejecutivo de mi estrategia de Instagram del mes, en 5 líneas.</p> |
|--|--|

La parte que nadie publica, pero sostiene todo

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| <p>27</p> | <p>Ayúdame a poner en palabras simples por qué mi negocio importa, basado en esto: [tu propósito].</p> | <p>33</p> | <p>Ayúdame a poner límites claros y amables ante pedidos que no puedo cumplir: [describí la situación].</p> |
| <p>28</p> | <p>Escribí una reflexión corta sobre un miedo que tengo al mostrar mi negocio en redes: [tu miedo].</p> | <p>34</p> | <p>Escribí 5 preguntas para hacer una autoevaluación honesta de mi negocio este mes.</p> |
| <p>29</p> | <p>Dame 3 preguntas para evaluar si un nuevo proyecto realmente vale mi tiempo ahora.</p> | <p>35</p> | <p>Dame ideas para celebrar un logro pequeño de esta semana sin minimizarlo.</p> |
| <p>30</p> | <p>Ayúdame a explicar en palabras simples cómo genero ingresos con mi negocio, para mi propia claridad.</p> | <p>36</p> | <p>Ayúdame a decidir si debería subir un precio, dado este contexto: [describí tu situación].</p> |
| <p>31</p> | <p>Escribí un mensaje que me gustaría leer en un día de baja confianza, basado en mis logros: [listá 3 logros].</p> | <p>37</p> | <p>Escribí una carta corta a la versión de mí que empezó este negocio, con lo que aprendí hasta ahora.</p> |
| <p>32</p> | <p>Dame un resumen de mis prioridades del trimestre, basado en estos objetivos: [tus objetivos].</p> | <p>38</p> | <p>Dame 3 preguntas para revisar si mi negocio crece de forma sostenible o si me estoy quemando.</p> |

Crear

El momento de escribir, grabar y diseñar. Acá entran tus prompts de contenido y branding, y tu pack completo de hooks — para que cada pieza empiece con un gancho que detiene el scroll.

EN ESTE CAPÍTULO: Contenido y creación · Branding y posicionamiento · Pack de 64 hooks

De la idea suelta al guion terminado

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <p>39</p> <hr/> <p>40</p> <hr/> <p>41</p> <hr/> <p>42</p> <hr/> <p>43</p> <hr/> <p>44</p> <hr/> <p>45</p> | <p>Escribí 3 ganchos para un reel sobre [tema], dirigidos a [tu audiencia], que generen curiosidad en la primera línea.</p> <p>Convertí esta idea suelta en un guion de reel de 30 segundos: [tu idea].</p> <p>Escribí un carrusel de 6 slides que explique [tema] de forma simple, con un cierre que invite a guardar.</p> <p>Dame 5 títulos alternativos para este carrusel: [tu título actual].</p> <p>Reescribí este texto con un tono más cercano y menos técnico: [pegá tu texto].</p> <p>Convertí este reel en una historia de Instagram con 3 slides (encuesta, pregunta y CTA).</p> <p>Escribí una leyenda para este post que termine con una pregunta que invite a comentar: [tema del post].</p> | <p>46</p> <hr/> <p>47</p> <hr/> <p>48</p> <hr/> <p>49</p> <hr/> <p>50</p> <hr/> <p>51</p> | <p>Dame 5 ideas “detrás de escena” para mostrar cómo trabajo en [tu negocio].</p> <p>Convertí este post en un hilo de 5 tips accionables sobre [tema].</p> <p>Escribí un guion para un reel tipo “mitos vs. realidad” sobre [tema de tu nicho].</p> <p>Ayúdame a simplificar esta explicación técnica para alguien que no sabe nada del tema: [pegá el texto].</p> <p>Dame 3 formas distintas de contar la misma idea: una con storytelling, una con datos y una con humor.</p> <p>Escribí el texto para un reel “lo que nadie te dice sobre [tema]”.</p> |
|---|---|---|--|

Que te reconozcan en 5 segundos

52 Ayúdame a definir mi **propuesta de valor** en una sola frase, basada en esto: [describí tu negocio].

53 Escribí 3 versiones de mi biografía de Instagram, con distinto enfoque cada una.

54 Dame 5 palabras que deberían aparecer siempre en mi comunicación, según mi marca: [describí tu marca].

55 Ayúdame a diferenciar mi oferta de la de mis competidoras: [describí tu competencia].

56 Escribí una **historia de origen** de mi marca en 150 palabras, basada en estos datos: [pegá tu historia].

57 Dame 3 formas de nombrar mi mentoría/servicio que suenen más memorables.

58 Ayúdame a definir el **tono de voz** de mi marca en 5 adjetivos.

59 Escribí una frase corta que resuma la **transformación** que ofrezco a mis clientas.

60 Dame ideas para un manifiesto de marca de 100 palabras, basado en estos valores: [tus valores].

61 Ayúdame a identificar qué hace **única a mi marca** frente a otras cuentas de mi nicho.

62 Escribí una descripción de “quién soy” para mi web o link en bio.

63 Dame **3 preguntas** que cualquier seguidora debería poder responder sobre mi marca en 5 segundos.

El gancho decide si alguien se queda o sigue scrolleando

Tenés 1 a 3 segundos para captar la atención. Elegí el hook que mejor encaje con tu idea, adaptalo con tu tema y usalo como primera línea de tu reel, carrusel o caption.

CÓMO SE ORGANIZA

64 hooks agrupados en 8 tipos de reacción: curiosidad, identificación, error común, storytelling, números, controversia suave, antes/después y pregunta directa.

CURIOSIDAD

"Nadie me creyó cuando dije que iba a [resultado] en [tiempo]. Esto fue lo que hice."

"Hay algo que casi ninguna emprendedora sabe sobre [tema]."

"Esto lo descubrí por accidente, y ahora no puedo dejar de usarlo."

"Si todavía hacés esto en tu Instagram, seguí leyendo."

IDENTIFICACIÓN / DOLOR

"Si sentís que publicás y publicás y no pasa nada, esto es para vos."

"¿Te intimida la IA? A mí también me pasaba."

"Esto es para la emprendedora que siente que hace todo sola."

"¿Te pasa que sabés lo que tenés que hacer pero no lo hacés?"

ERROR COMÚN

“Este es el error que veo cometer a la mayoría de las emprendedoras con la IA.”

“El error no es publicar poco, es [verdadero problema].”

“Nadie te lo dice, pero este es el motivo por el que no estás vendiendo.”

“El 90% de las cuentas que veo cometen este mismo error.”

STORYTELLING PERSONAL

“Hace un año estaba [situación]. Hoy estoy [situación actual].”

“Renuncié a [algo] para construir esto. Así fue el proceso real.”

“Esto empezó como un experimento y se convirtió en mi negocio.”

“No tenía [recurso] cuando empecé. Esto fue lo que sí tenía.”

NÚMEROS Y LISTAS

“3 herramientas de IA que uso todos los días en mi negocio.”

“5 errores que cometí en mis primeros meses de emprendimiento.”

“7 prompts que te van a ahorrar horas esta semana.”

“3 cosas que cambié en mi Instagram y que triplicaron mi alcance.”

CONTROVERSIA SUAVE

“Publicar todos los días no es la solución. Y esto lo explica.”

“La IA no te va a quitar el trabajo. Pero si no la usás, alguien más sí.”

“Dejá de perseguir el algoritmo. Empezá a perseguir esto.”

“El contenido perfecto no existe. El contenido que se publica, sí.”

ANTES / DESPUÉS

“Antes tardaba 3 horas en planificar mi semana. Ahora tardo 15 minutos.”

“Antes le tenía miedo a la IA. Ahora la uso todos los días.”

“Antes vendía por casualidad. Ahora vendo con estrategia.”

“De publicar sin ton ni son a tener un plan que sigo cada semana.”

PREGUNTA DIRECTA

“¿Tu Instagram está vendiendo o solo está ahí?”

“¿Qué harías con 5 horas extra a la semana?”

“¿Estás publicando para gustar o para vender?”

“¿Qué es lo primero que ve alguien cuando entra a tu perfil?”

Convertir

Transformá la atención en seguidoras y clientas. Acá entran tus prompts de ventas y automatización, tu checklist de perfil y tus herramientas de IA.

EN ESTE CAPÍTULO: Ventas y conversión · Atención al cliente · Automatización · Checklist de perfil · Herramientas de IA

Vender sin sonar a discurso de venta

-
- 64 Escribí una **descripción de oferta irresistible** para [tu producto/servicio], en menos de 100 palabras.
-
- 65 Ayúdame a manejar esta **objeción** de una clienta: “[objeción]”, sin sonar a discurso de venta.
-
- 66 Escribí 3 mensajes de seguimiento para una clienta que preguntó precio y no respondió más.
-
- 67 Convertí las características de mi servicio en beneficios claros: [lista de características].
-
- 68 Escribí una secuencia de 3 mensajes para reactivar clientas que compraron hace tiempo y no volvieron.
-
- 69 Dame **5 formas de presentar el precio** de [tu servicio] sin sonar defensiva.
-
- 70 Escribí el guion de un **reel de venta que no suene a venta**, sobre [tu oferta].
-
- 71 Ayúdame a armar una oferta de tiempo limitado ética y no forzada para [tu producto].
-
- 72 Escribí una respuesta para cuando una clienta dice **“lo voy a pensar”**.
-
- 73 Dame **3 preguntas** para una llamada de venta que revelen el problema real de la clienta.
-
- 74 Escribí un mensaje de bienvenida para una clienta que acaba de comprar [tu producto/servicio].
-
- 75 Convertí estos testimonios en un post que **genere confianza**: [pegá testimonios].
-
- 76 Escribí una landing page corta de 5 bloques para [tu oferta].
-

Que cada mensaje sume, no reste

-
- 77 Escribí una respuesta empática para este mensaje de una clienta frustrada: **[pegá el mensaje]**.
-
- 78 Dame **3 formas** de responder “¿cuánto cuesta?” en un DM sin sonar robotizada.
-
- 79 Escribí un **mensaje de bienvenida** automático para quien escribe por primera vez.
-
- 80 Ayúdame a responder este comentario negativo de forma profesional: [pegá el comentario].
-
- 81 Escribí una respuesta para alguien que pide un descuento.
-
- 82 Dame un guion de conversación para cuando preguntan por tu mentoría en los comentarios.
-
- 83 Escribí un mensaje para **reactivar una conversación** que quedó sin respuesta hace una semana.
-
- 84 Ayúdame a convertir esta queja en una oportunidad de mejora: [pegá la queja].
-
- 85 Escribí 3 respuestas rápidas para las preguntas más frecuentes de mi negocio: [listá tus FAQs].
-
- 86 Dame un mensaje de **agradecimiento post-compra** que invite a dejar una reseña.
-
- 87 Escribí una respuesta amable para declinar una colaboración que no encaja con mi marca.
-
- 88 Ayúdame a explicar por qué mi servicio **cuesta lo que cuesta**, sin ponerme a la defensiva.
-

Que tu negocio trabaje mientras dormís

-
- 89 Ayúdame a diseñar un **flujo automático de bienvenida** para nuevas suscriptoras a mi lista de correo.
-
- 90 Escribí las reglas de un chatbot simple de DM para responder las 5 preguntas más frecuentes.
-
- 91 Dame un sistema paso a paso para pasar de “**comentario en un post**” a “**cliente**”, usando automatización.
-
- 92 Ayúdame a identificar qué **tareas repetitivas** podría automatizar primero: [listá tus tareas].
-
- 93 Escribí el flujo de un email de bienvenida de 3 mensajes para nuevas suscriptoras.
-
- 94 Dame ideas para automatizar el envío de mi lead magnet cuando alguien comenta una palabra clave.
-
- 95 Ayúdame a armar una **plantilla reutilizable** para responder consultas de precio por DM.
-
- 96 Escribí un sistema simple de seguimiento de leads en una hoja de cálculo, con las columnas necesarias.
-
- 97 Dame 3 formas de ahorrar tiempo semanal usando IA en tareas administrativas.
-
- 98 Ayúdame a crear un **checklist de publicación** que pueda reutilizar cada vez que subo contenido.
-
- 99 Escribí instrucciones claras para delegar la programación de mis posts a alguien de mi equipo.
-
- 100 Dame ideas para automatizar **recordatorios de seguimiento** a clientas potenciales.
-

Tu contenido viaja lejos.
Tu perfil decide si se queda.

Podés tener un reel que llega a miles de cuentas nuevas — pero si tu perfil no comunica en 5 segundos quién sos, a quién ayudás y qué hacer después, esa visita se va y no vuelve.

1 • NOMBRE Y FOTO

- ☐ Tu foto se ve clara incluso en miniatura, a tamaño real de celular.
- ☐ El campo “nombre” incluye una palabra clave que tu audiencia buscaría.
- ☐ Tu @usuario es fácil de recordar y de escribir de oído.

2 • BIO

- ☐ La primera línea dice a quién ayudás y con qué, sin rodeos.
- ☐ Hay una promesa concreta, no genérica.
- ☐ Un solo llamado a la acción claro, no tres CTAs compitiendo.
- ☐ Se lee completa en el celular, sin cortarse.

3 • LINK EN BIO

- ☐ Hay un link activo — no está vacío ni dice “próximamente”.
- ☐ Lleva a UNA sola cosa clara, no a un menú confuso de diez opciones.
- ☐ Lo que promete la bio es exactamente lo que encuentra la persona.

4 • DESTACADAS

- ☐ Tenés una destacada tipo “Empezá acá” para quien te descubre hoy.
- ☐ Una destacada con prueba social: testimonios, resultados, capturas.
- ☐ Una destacada que dirige a tu oferta principal o recurso gratuito.
- ☐ Las portadas son simples y coherentes entre sí.

5 • CONTENIDO FIJADO Y GRID

- ☐ Tu publicación fijada es la mejor puerta de entrada, no solo la más reciente.
- ☐ Las primeras publicaciones muestran de qué hablás, sin leer el texto.
- ☐ Sabés qué formato te trae más alcance hoy y le das prioridad.

6 • CADA PUBLICACIÓN

- ☐ Tiene un objetivo claro: educar, conectar o vender.
- ☐ Hay un CTA explícito al final: seguir, comentar, guardar o ir al link.
- ☐ Revisás una vez al mes qué contenido trae más visitas y repetís la fórmula.

No necesitás usar diez herramientas a la vez

La mayoría tienen versión gratuita o de prueba. Elegí una por categoría — la que resuelva tu problema más urgente hoy — y recién después sumá otra.

BUENA PRÁCTICA

Esa es la diferencia entre una herramienta que usás de verdad y una que instalás y abandonás.

CONTENIDO Y COPYWRITING

ChatGPT

Escribir captions, guiones y prompts, y planificar contenido en minutos.

Claude

Textos más largos, analizar documentos y afinar el tono de tu marca.

Copy.ai

Plantillas listas para redes y emails, ideal si preferís no partir de cero.

DISEÑO Y VIDEO

Canva (con IA)

Posts, carruseles y presentaciones, con fondos y texto automático.

CapCut

Edición de reels desde el celular, con subtítulos automáticos.

Gamma

Presentaciones, guías y PDFs generados a partir de un simple texto.

AUTOMATIZACIÓN Y ATENCIÓN

ManyChat

Automatiza respuestas de DM e historias (ej: “escribí IA y te mando el link”).

Zapier

Conecta tus apps entre sí: nueva suscriptora → email de bienvenida automático.

ORGANIZACIÓN Y PRODUCTIVIDAD

Notion (con IA)

Organizá contenido, notas y calendario editorial en un solo lugar.

Otter.ai / Fireflies

Transcribe y resume llamadas o reuniones automáticamente.

ANALÍTICA Y ESTRATEGIA

Instagram Insights (nativo)

La fuente de datos más confiable sobre tu propia cuenta: siempre empezá por acá.

Metricool o Later

Programá contenido y mirá métricas de varias redes desde un solo lugar.

Esta lista se actualiza a medida que cambian las herramientas — la versión más reciente siempre la vas a encontrar en [@miliendigital](#).

RECURSOS INCLUIDOS

Tu kit completo, en 5 bonus exclusivos

01 **Biblioteca de 100 prompts — organizados en 9 categorías**

02 **Pack de 64 hooks para Instagram — 8 tipos de gancho**

03 **Checklist para optimizar tu perfil — 6 secciones**

04 **Lista de herramientas de IA actualizada — 5 categorías**

05 **Este Kit — tu mapa para usar todo lo anterior a tiempo**

Si querés ir más profundo y aplicar todo esto a tu negocio real, con acompañamiento personalizado, te espero en la **Mentoría 1:1**.

CONCLUSIÓN

La IA no reemplaza tu estrategia. *La sostiene.*

Nada de esto funciona si no sabés qué problema resolvés, para quién y por qué debería importarle. Los prompts, los hooks y las herramientas son el cómo — vos seguís siendo el porqué.

Elegí un momento — planificar, crear o convertir — y empezá por ahí esta semana. No hace falta más.

De la teoría a tu primera semana con sistema

- 1 **Diagnóstico**
Revisá tu perfil con el checklist de la página 23. 10 minutos.

- 2 **Elegí tu problema**
Definí qué problema resuelve tu contenido esta semana.

- 3 **Planificá**
Usá los prompts de planificación para armar tu semana completa.

- 4 **Creá con IA**
Elegí 3 prompts de tu biblioteca y generá tu contenido.

- 5 **Elegí tu gancho**
Sacá un hook del pack y grabá o escribí tu pieza.

- 6 **Publicá y respondé**
Publicá y usá un prompt de DM para responder rápido.

- 7 **Revisá y ajustá**
Mirá qué funcionó y ajustá tu plan de la próxima semana.

CHECKLIST FINAL

Antes de cerrar esta guía, revisá esto

- ☐ Tu bio dice a quién ayudás y con qué, sin rodeos.

- ☐ Tu link en bio lleva a una sola cosa clara.

- ☐ Tenés destacadas de “Empezá acá” y prueba social.

- ☐ Cada publicación tiene un objetivo y un CTA claro.

- ☐ Tenés al menos 3 prompts guardados para esta semana.

- ☐ Elegiste un hook para tu próxima pieza de contenido.

- ☐ Usás una sola herramienta de IA por categoría, no diez.

- ☐ Revisaste tus métricas al menos una vez este mes.

PRÓXIMOS PASOS

Esto es la puerta de entrada.

Si querés ir más profundo y aplicar todo este sistema a tu negocio real, con acompañamiento personalizado, te espero en la Mentoría 1:1 — sin fórmulas mágicas, con estrategia real.

SEGUIME

@miliendigital

IA, marketing y estrategia — sin fórmulas mágicas. Nuevos recursos gratuitos como este, todas las semanas.

GUARDÁ · COMPARTÍ · VOLVÉ CUANDO LO NECESITES