

# Foto profesional con ChatGPT y un selfie

@StephanoBrooke · Palabra clave: FOTO

## Antes de empezar: el selfie perfecto

La calidad del resultado depende 80% de la foto que subas. Sigue esto:

**Iluminacion:** parate frente a una ventana con luz natural. La luz tiene que estar en tu cara, no atras.

**Angulo:** camara al nivel de los ojos o ligeramente arriba. Jamas desde abajo.

**Fondo:** busca una pared lisa, blanca o neutra. El fondo complejo confunde al modelo.

**Expresion:** cara natural, no forzada. La sonrisa ligera funciona mejor que la sonrisa abierta para fotos ejecutivas.

**Ropa:** ponte lo que usarias en una reunion de negocios real.

## Configuracion en ChatGPT

Necesitas ChatGPT Plus o Pro (no funciona en la version gratuita).

1. Abre un chat nuevo en [chatgpt.com](https://chatgpt.com)
2. Asegurate de tener GPT-4o seleccionado (no GPT-4o mini)
3. Activa el modo Thinking si lo tienes disponible — hace una diferencia notable en preservar tus rasgos
4. Haz clic en el icono de imagen y sube tu selfie

## Prompt base (copia exactamente esto)

*"Esta es mi foto. Genera un headshot profesional con estas características:*

- Fondo gris o blanco neutro de estudio fotografico
- Iluminacion suave y uniforme en la cara, sin sombras duras
- Ropa: saco oscuro (negro o azul marino) o camisa formal
- Expresion: natural y profesional, ligera sonrisa
- Encuadre: de hombros hacia arriba, centrado
- Mantén exactamente mis rasgos faciales, tono de piel y color de ojos"

Si el resultado no preserva tu cara, agrega: "Usa la foto como referencia estricta de mi rostro. No cambies mis rasgos."

## 10 variaciones listas para pedir

- Fondo de biblioteca o oficina con libros desenfocados
- Exterior con luz natural y vegetacion desenfocada
- Fondo negro para look ejecutivo premium
- Estilo LinkedIn: saco azul marino, sonrisa abierta, fondo claro
- Estilo consultor: sin saco, camisa blanca, brazos cruzados
- Para speaker: mas dinamico, ligero angulo de 3/4
- Para sitio web: horizontal, espacio en los lados para texto
- Para prensa: escala de grises, contraste alto
- Look startup: casual smart, sin corbata, actitud relajada
- Version femenina ejecutiva: traje sastre, fondo blanco

## Que hacer con tu foto profesional

- LinkedIn: sube la foto y activa la opcion de Open to Work si aplica
- Firma de email: agrega tu foto en Gmail o Outlook con tu nombre y cargo
- Sitio web o portafolio: usa la version horizontal
- WhatsApp Business: cambia tu foto de perfil para dar imagen profesional
- Presentaciones: agrega tu headshot en la ultima diapositiva de "Sobre mi"
- Google: sube la foto a tu perfil de Google para aparecer en busquedas