

15 prompts de ChatGPT para headshots profesionales

@StephanoBrooke · Palabra clave: RETRATO

Lo que necesitas

Una selfie bien iluminada, de frente, con el rostro completo visible, sin lentes de sol ni gorra. Entre mejor la selfie, mejor el resultado.

Acceso a ChatGPT con generacion de imagenes (funciona en el plan gratis y en el de pago). Sube la selfie, escribe /image, y pega el prompt que elijas.

Activa el modo pensamiento (Thinking) antes de generar. Es lo que hace que ChatGPT conserve tu rostro real, en vez de inventarte una cara parecida pero distinta.

1. Headshot para LinkedIn y marca personal

El mas versatil de los 15: sirve para LinkedIn, tu sitio web, prensa o cualquier perfil profesional.

"Transforma la foto subida en un headshot profesional e hiperrealista. Conserva el rostro, la identidad, la estructura facial, los rasgos naturales, la edad, la expresion y la apariencia general de la persona tal como aparece en la imagen original. Dale estilo de headshot de marca personal, LinkedIn o founder: encuadre cerrado del pecho hacia arriba, sujeto centrado y de frente a la camara, expresion natural y relajada con una ligera sonrisa segura, piel limpia pero conservando textura, poros e imperfecciones naturales, enfoque nitido en los ojos, iluminacion suave desde el frente izquierdo, con un pequeno brillo en los ojos, profundidad de campo realista, fondo desenfocado en tonos calidos de interior, look de lente de retrato de 85mm a apertura amplia, gradacion de color natural con luces calidas y contraste suave, sensacion editorial moderna y premium. Vestimenta: algo simple, moderno y profesional, como un sueter oscuro. Fondo: oficina moderna, estudio o interior elegante desenfocado, en tonos oscuros y calidos, sin logos ni texto. Conserva la identidad real y las proporciones faciales de la persona; que no se vea generado por IA, sin piel plastica, sin cambios de etnia, genero, edad, estructura facial o forma de los ojos; el resultado debe verse como un headshot profesional real."

Que pasa despues: ChatGPT activa el modo pensamiento, tarda entre 10 y 20 segundos, y te entrega una imagen con tu rostro conservado y un fondo de oficina o estudio desenfocado.

Tip: si el resultado se ve muy "perfecto" o artificial, pidele que baje la intensidad del retoque de piel y conserve mas textura natural.

2. Headshots corporativos

Tres versiones para cuando necesitas verte mas formal: traje completo, version casual, o solo estudio limpio.

"Genera un headshot corporativo ultra realista en 4K, formato cuadrado (1:1), con iluminacion de estudio, y conserva el rostro de la persona exactamente igual."

"Necesito una foto de perfil profesional y de alta resolucion, que conserve la estructura facial exacta, la identidad y los rasgos clave de la persona en la imagen. Encuadre del pecho hacia arriba, con espacio de sobra arriba de la cabeza para que no se corte. La persona mira directo a la camara con una expresion segura y de autoridad, con el cuerpo en un angulo ligero de 3/4. Vestimenta de sesion de estudio profesional: traje de negocios azul marino, camisa blanca de vestir y corbata discreta. Fondo de estudio neutro, solido, en un tono casi negro. Toma desde un angulo alto, con iluminacion de estudio suave y difusa que ilumina el rostro y crea un pequeno brillo en los ojos, transmitiendo autoridad y liderazgo. Lente de 85mm f/1.8, profundidad de campo baja, enfoque preciso en los ojos y desenfoque de fondo suave. Se debe notar el detalle de la textura de la tela del traje, los mechones de cabello y la piel con textura realista. La atmosfera transmite confianza, profesionalismo y presencia ejecutiva. Gradacion de color brillante y cinematografica, con calidez sutil y tonos balanceados."

"Necesito una foto de perfil profesional y de alta resolucion, que conserve la estructura facial exacta, la identidad y los rasgos clave de la persona en la imagen. Encuadre del pecho hacia arriba, con espacio de sobra arriba de la cabeza para que no se corte. La persona mira directo a la camara con una expresion relajada y cercana, con el cuerpo en una postura casual, ligeramente inclinado. Vestimenta de sesion de estudio profesional: una camisa henley gris con las mangas remangadas. Fondo de estudio neutro, solido, en un tono casi negro. Toma desde un angulo alto, con iluminacion de estudio suave y difusa que ilumina el rostro y crea un pequeno brillo en los ojos, transmitiendo innovacion y cercania. Lente de 85mm f/1.8, profundidad de campo baja, enfoque preciso en los ojos y desenfoque de fondo suave. Se debe notar el detalle de la textura de la tela, los mechones de cabello y la piel con textura realista. La atmosfera transmite confianza, innovacion y profesionalismo moderno. Gradacion de color brillante y cinematografica, con calidez sutil y tonos balanceados."

Tip: usa el primero cuando quieras algo rapido, y los otros dos cuando quieras controlar la vestimenta y la pose exactas.

3. Bonus: retratos cinematograficos (1/3)

Once prompts para cuando no buscas un headshot clasico, sino un retrato con mas estilo: blanco y negro, luces de neon, hora dorada o niebla.

"Toma cenital y cinematografica de mi, de pie y quieto en una banqueta de una calle con edificios de ladrillo, usando un blazer oscuro y holgado, con una multitud borrosa por el movimiento pasando alrededor, iluminacion con ambiente y look de pelicula de 35mm. Profundidad de campo baja, enfoque nitido en mi. Formato retrato 4:3."

"Genera un retrato en blanco y negro, tomado desde arriba y en close-up, enfocado en mi rostro de frente. Look de lente de 35mm, calidad 10.7K. Expresion orgullosa, gotas de agua en el rostro. Fondo negro profundo, solo el rostro visible y ultra nitido. Formato 4:3."

"Toma de perfil de mi caminando entre la multitud de una estacion de metro con movimiento. Todos los demas aparecen borrosos por el movimiento, mientras yo me mantengo en enfoque nitido con una expresion seria, usando un abrigo largo tipo trench. Tonos azules frios dominan la escena, con estetica de pelicula de 35mm. Iluminacion ambiental de los letreros y luces de la estacion. Formato retrato 4:3."

"Crea un retrato nocturno en blanco y negro, de mi (a partir de mi selfie) sentado dentro de un auto negro moderno con la puerta abierta. Expresion seria e intensa. Uso una chamarra tipo puffer negra. El horizonte de la ciudad con luces se ve borroso de fondo. Iluminacion suave desde dentro del auto resalta el rostro. El ambiente general es cinematografico, elegante e introspectivo."

3. Bonus: retratos cinematograficos (2/3)

"Crea un retrato en blanco y negro de alto nivel usando mi selfie. El rostro debe quedar exactamente igual a mi selfie original, sin edicion, sin retoque, sin suavizado. Uso traje de negocios. Conserva cada detalle y textura facial para un look crudo y autentico. Iluminacion dramatica y de calidad de estudio, con alto contraste y sombras que esculpen los rasgos. Fondo de estudio limpio y desenfocado, con gradientes suaves. Formato vertical (9:16), composicion centrada, con textura de piel ultra realista. Sin maquillaje digital ni alteraciones. El resultado debe verse atemporal, editorial y con fuerza emocional."

"Retrato dramatico en blanco y negro, close-up, de frente, con luz lateral fuerte que esculpe los rasgos con sombra profunda, expresion orgullosa e intensa, detalle ultra nitido en la piel y los ojos, fondo negro profundo, fotografia editorial atemporal."

"Retrato cinematografico con gotas de agua finas en el rostro, iluminacion dramatica de tono bajo con luz de contorno azul frio, expresion seria y enfocada, brillos humedos, fondo oscuro profundo, intensidad editorial de alta moda, ultra realista."

"Retrato neon-noir, con el rostro iluminado por letreros de neon magenta y verde azulado de noche, calle mojada con luces borrosas de fondo, expresion segura y fria, contraste de color cinematografico, estetica de pelicula de 35mm, brillos y sombras profundas."

3. Bonus: retratos cinematograficos (3/3)

"Retrato estilo cine negro, con luz dura direccional entrando por persianas y proyectando sombras a rayas sobre el rostro, blanco y negro de alto contraste, expresion misteriosa y compuesta, humo en el aire, ambiente cinematografico vintage."

"Retrato atmosferico entre niebla suave al amanecer, con abrigo oscuro, paleta fria en azul grisaceo, luz de contorno tenue en el cabello, expresion tranquila y contemplativa, profundidad y ambiente cinematografico, ultra realista."

"Retrato de perfil cinematografico en hora dorada, con luz calida entrando de lado sobre el rostro, brillo calido de contorno en el cabello, profundidad de campo baja con destellos calidos de fondo, expresion pensativa, gradacion de color calida y filmica."

Tip: estos once no buscan verse corporativos, buscan verse a ti en una sesion de fotos de estilo. Sirven para redes personales, portadas o simplemente para tener mejores fotos de perfil.

La parte honesta

ChatGPT no siempre conserva tu rostro al cien por ciento en el primer intento. Si el resultado se parece poco a ti, vuelve a generar: a veces la segunda o tercera version sale mucho mas fiel.

Para usos formales (una foto oficial de empresa, un documento, una credencial), revisa bien el resultado antes de usarlo. Estos prompts son excelentes para LinkedIn, redes o tu sitio personal, pero no reemplazan una sesion con fotografo cuando el contexto lo exige.

Como usarlos

Si vas a actualizar tu foto de LinkedIn o tu perfil de marca personal, empieza con el primer prompt. Si necesitas algo mas formal para trabajo, usa los corporativos. Y si quieres algo con mas personalidad para redes, explora el bloque de retratos cinematograficos.

Prueba con dos o tres selfies distintas (diferente angulo, diferente luz) antes de quedarte con un resultado: el prompt es el mismo, pero la selfie de entrada cambia bastante el parecido final.

Para cambiar el formato de una imagen ya generada (cuadrado, vertical, horizontal), dale clic en Editar, luego en cambiar relacion de aspecto, y elige entre las opciones disponibles.