GUÍA · JOHANNJARA.COM

Cómo armar un mes de publicaciones para las redes de tu negocio con IA

Define la ficha de tu marca una vez y deja que la IA te arme un calendario de 12 publicaciones con idea, formato y texto. Con prompts para desarrollar cada post y para ajustar el mes siguiente con tus resultados.

Johann Jara · AI Engineer · 30 de octubre de 2026

Al terminar esta guía vas a tener un mes de publicaciones planificado: 12 ideas con fecha, formato y texto, pensadas para tu negocio y no genéricas.

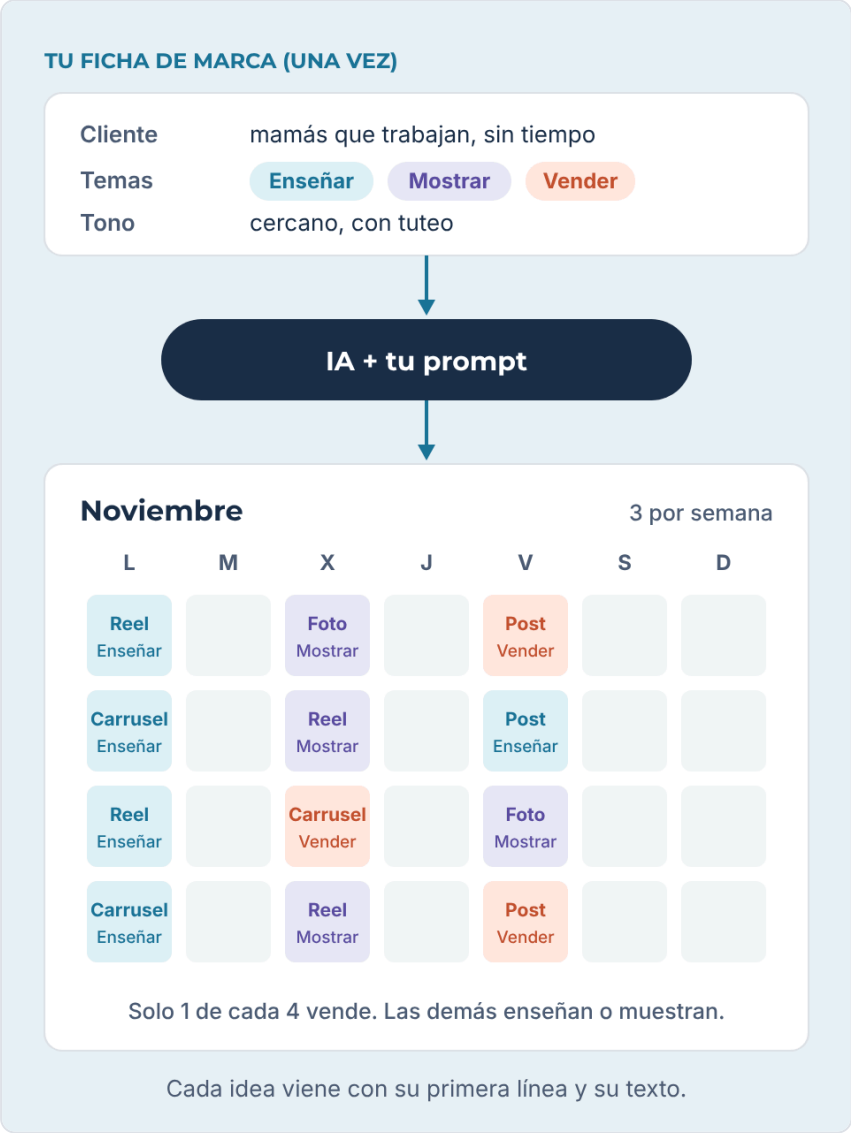
Dejas de abrir Instagram cada día preguntándote qué publicar. Y al final del mes, la IA te ayuda a ver qué funcionó para repetirlo.

Lo que necesitas

- Una cuenta gratuita en ChatGPT, Claude o Gemini.
- 20 minutos para armar la ficha de tu marca. Se hace una sola vez.
- Una hoja de cálculo o el calendario que uses para organizarte.

Los ejemplos son para Instagram, pero funciona igual para TikTok, Facebook o LinkedIn.

Cómo funciona



El secreto de un buen calendario no es la IA, es la **ficha de tu marca**. Si le dices a la IA solo "vendo ropa", te devuelve ideas que sirven para cualquier tienda de ropa. Si le das tu cliente, tus temas y tu tono, te devuelve ideas que solo sirven para ti.

Paso 1: arma la ficha de tu marca

Copia esta plantilla y llénala. Lo más importante son los **temas**: 3 tipos de publicación que vas a repetir.

```
FICHA DE MI MARCA

Qué vendo: [productos o servicios]
Mi cliente ideal: [quién es, qué le preocupa, qué busca]
Qué me diferencia: [por qué te eligen a ti]
Tono: [ej. cercano, divertido, experto, con tuteo]

Mis 3 temas:
1. Enseñar: [consejos o datos útiles sobre tu rubro]
2. Mostrar: [detrás de escena, proceso, clientes, equipo]
3. Vender: [productos, promociones, testimonios reales]

Formatos que puedo hacer: [ej. fotos y reels cortos con el celular]
Cuántas veces por semana puedo publicar: [sé realista]
```

Sé honesto con los formatos y la frecuencia. Un calendario de 5 reels por semana que no puedes grabar es peor que uno de 3 publicaciones que sí cumples.

Paso 2: copia este prompt

Pega tu ficha y escribe las fechas importantes del mes. La IA no conoce tus campañas ni los feriados de tu ciudad: si no se los dices, no los incluye.

```
Esta es la ficha de mi marca:
[PEGA AQUÍ TU FICHA]

Arma mi calendario de publicaciones para [mes y año].
Publico [número] veces por semana.

Fechas importantes de este mes:
[ej. 15: aniversario de la tienda, 28: feriado, del 20 al 25:
promoción de 2x1]

Devuélvelo como una tabla con estas columnas:
Fecha, Tema, Formato, Idea, Primera línea, Texto
y Llamada a la acción.

Reglas:
- Usa solo mis 3 temas y solo los formatos que puedo hacer.
- Como máximo 1 de cada 4 publicaciones vende directo.
- La primera línea tiene que hacer que la persona se detenga.
- Texto de máximo 60 palabras, con mi tono.
- No inventes datos, precios ni testimonios.
```

La regla de **1 de cada 4** es la más importante. Si todo lo que publicas es "compra", la gente deja de mirarte. Si primero enseñas y muestras, cuando vendes te escuchan.

Paso 3: revisa el calendario

Antes de darlo por bueno, revisa tres cosas:

1. **Que puedas producirlo.** Si una idea necesita algo que no tienes, pídele que la cambie: *"cambia la del 12 por algo que pueda hacer solo con fotos"*.
2. **Que suene a ti.** Si el tono no es el tuyo, ajusta la ficha, no cada texto.
3. **Que no haya datos inventados.** Precios, cifras y testimonios tienen que ser reales.

Copia la tabla a tu Google Sheets o Excel. Si se pega en una sola columna, pídele el mismo calendario en formato CSV.

Paso 4: desarrolla cada publicación

El calendario te dice qué publicar. Para cada publicación, puedes pedir el contenido completo en el mismo chat:

```
Desarrolla la publicación del [fecha]:
- Si es carrusel: el texto de cada lámina, máximo 6 láminas.
- Si es reel: un guion de 30 segundos con lo que digo
  y lo que se ve en pantalla.
- Si es post: el texto final listo para publicar.
```

Hazlo el día anterior o en un bloque de una hora a la semana. Así siempre tienes la siguiente publicación lista.

Paso 5: al final del mes, aprende de los resultados

Anota los números de cada publicación: alcance, me gusta, guardados, compartidos y mensajes que te llegaron. Los encuentras en las estadísticas de tu cuenta profesional. Luego:

```
Estos son los resultados de mis publicaciones del mes:
[PEGA LA TABLA CON TUS NÚMEROS]

Dime qué temas y formatos funcionaron mejor y cuáles no.
Usa solo estos datos. Luego propón cómo ajustar el calendario
del próximo mes.
```

Fíjate sobre todo en los **guardados, compartidos y mensajes**. Un "me gusta" cuesta un segundo. Guardar o escribirte significa que de verdad le interesó.

Preguntas frecuentes

¿Cómo evito que la IA me dé ideas genéricas para mis redes?

Dale la ficha de tu marca: qué vendes, quién es tu cliente ideal, qué te diferencia, tu tono y tus 3 temas. Si solo le dices "vendo ropa", te da ideas que sirven para cualquier tienda de ropa.

¿Cuántas de mis publicaciones deberían vender?

Como máximo 1 de cada 4. Las demás enseñan algo útil o muestran tu negocio por dentro. Si todo lo que publicas es "compra", la gente deja de mirarte.

¿Sirve para TikTok, Facebook o LinkedIn?

Sí. Los ejemplos de la guía son para Instagram, pero el método funciona igual en cualquier red. Solo cambia el nombre de la red y los formatos en el prompt.

Resultado

Tienes un mes de publicaciones planificado en una tarde y una forma de mejorarlo cada mes con tus propios datos. Publicas con constancia sin pensar cada día qué decir.

Siguiente paso: guarda tu ficha de marca en un proyecto de Claude o en un GPT personalizado. Cada mes solo cambias las fechas importantes y pegas tus resultados.

¿Qué más puedes pasarle a la IA? Mira las 10 tareas de tu negocio que puedes automatizar con IA hoy.

Johann Jara

AI ENGINEER

Convierto ideas en productos reales con inteligencia artificial.

Escanea y sígueme en mis redes

johannjara.com/links · @johannjara.dev

Encuentra esta guía actualizada en johannjara.com/blog/calendario-de-publicaciones-con-ia