THE CALM SYSTEM

CASA Y NEGOCIO EN AUTOMÁTICO · EPISODIO 8 DE 9

7 automatizaciones para publicar sin empezar de cero cada vez

Cómo sacar varias publicaciones de cada idea y programarlas de una vez.

Marketing y contenido

Marca lo que ya tienes funcionando. Lo que quede sin marcar es lo que todavía haces a mano.

- [ ] Grabas tus ideas en notas de voz, y se pasan solas a texto en una lista.
- [ ] De cada contenido largo (newsletter, pódcast o vídeo) sacas publicaciones, carruseles y reels.
- [ ] Programas las publicaciones de varias semanas de una sola vez.
- [ ] Un programa te pone los subtítulos y corta tus vídeos.
- [ ] Cuando alguien escribe una palabra concreta en un comentario o mensaje de Instagram, recibe una respuesta automática.
- [ ] Quien se descarga tu regalo recibe solo una serie de correos de bienvenida.
- [ ] Cada mes te llega un informe automático con los datos de tus redes.

Ponlo en marcha con la IA

1. Abre ChatGPT o Claude en el móvil o en el ordenador.
2. Copia el texto de abajo tal cual y pégalo en un chat nuevo.
3. Contesta a sus preguntas y ve haciendo los pasos de uno en uno.

La IA no entra en tus cuentas: te dice dónde entrar y qué pulsar, y tú lo dejas montado una sola vez. Los textos, como plantillas o menús, te los escribe ella.

```
Actúa como mi asistente para dejar en automático el área de «Marketing y contenido». Soy
madre emprendedora, tengo un negocio propio en España y poco tiempo.

Quiero dejar funcionando todo esto:
- Grabas tus ideas en notas de voz, y se pasan solas a texto en una lista.
- De cada contenido largo (newsletter, pódcast o vídeo) sacas publicaciones, carruseles y
reels.
- Programas las publicaciones de varias semanas de una sola vez.
- Un programa te pone los subtítulos y corta tus vídeos.
- Cuando alguien escribe una palabra concreta en un comentario o mensaje de Instagram,
recibe una respuesta automática.
- Quien se descarga tu regalo recibe solo una serie de correos de bienvenida.
- Cada mes te llega un informe automático con los datos de tus redes.

Antes de proponerme nada, hazme estas preguntas de una en una y espera a que te conteste
cada una:
1. ¿En qué redes publicas y cada cuánto?
2. ¿Tienes newsletter, pódcast, vídeos largos u otro contenido largo?
3. ¿Dónde apuntas hoy las ideas que se te ocurren?
4. ¿Qué herramientas usas para programar o editar?

Con mis respuestas:
1. Dime cuáles de la lista ya tengo cubiertas y cuáles no me hacen falta en mi caso.
2. Ordena las que faltan de la que más tiempo me ahorra a la que menos.
3. Empieza por la primera y dame los pasos exactos con las herramientas que ya uso. Si me
falta alguna, propón primero las gratuitas o las que ya vienen en el móvil.
4. Dame un paso cada vez y espera a que te diga «hecho» para pasar al siguiente.
5. Tú no puedes entrar en mis cuentas, así que dime exactamente dónde tengo que entrar y qué
tengo que pulsar.
6. Si alguna tarea la puedes hacer tú aquí mismo, como redactar una plantilla, un menú o un
procedimiento, hazla directamente en el chat.

Háblame en español de España, con frases cortas y sin tecnicismos. Si algo de la lista no
conviene automatizarlo en mi caso, dímelo.
```

Lo que no conviene automatizar

Las primeras conversaciones con tus clientes, la voz de lo que publicas, las decisiones de precio o estrategia y el tiempo con tus hijos. Automatizar te deja libres unas horas que puedes dedicar a lo que más te importa.

¿Quieres que casa y negocio funcionen juntos?

Automatizar es una de las tres cosas que trabajamos en The Calm System, junto con la organización y la estrategia, con el mismo sistema que uso yo para sacar adelante mis dos empresas y mi familia. La comunidad aún no ha abierto. Apúntate a la lista de espera y te aviso antes que a nadie.

Entrar en la lista de espera