

Una toma con el móvil.

Ocho ángulos de cámara.

Grabas una sola vez, sentada, con el móvil en un trípode. La IA te devuelve el mismo vídeo rodado desde ocho sitios distintos: de perfil, desde arriba, con dron, en plano detalle. Tu voz y tu cara intactas.

Sin dron. Sin cámara. Sin equipo.



Tu toma



El móvil en el trípode



De perfil



Vista de dron



Plano detalle



Primer plano

QUÉ ES ESTO

Grabé una vez. Salieron ocho planos.

Me senté en la azotea con el móvil en el trípode y hablé 29 segundos a cámara. Una toma, sin moverme. Lo que ves arriba en la portada son fotogramas reales de lo que me devolvió la IA con el prompt de esta guía: la misma frase, la misma cara, la misma voz, vista desde sitios donde no había ninguna cámara.

Lo que pones tú

Un vídeo tuyo hablando a cámara. Con el móvil vale. Ni luces, ni micro, ni segunda cámara, ni nadie que te grabe.

Lo que hace la IA

Reencuadra tu toma desde otras posiciones y las corta entre sí, como si te hubieran grabado ocho cámaras a la vez.

Lo que NO hace

No te cambia la voz, ni lo que dices, ni la cara. Si lo hace, es que el prompt está mal. La página de los errores va de eso.

El truco no es la herramienta, es el prompt.

Lo probé cuatro veces. Las tres primeras salieron mal, y no por la herramienta: por lo que yo había escrito. El prompt de esta guía es el cuarto, con los tres destrozos ya corregidos. Cópialo entero, incluidas las partes que parecen de relleno.



Esto es todo lo que grabé

Yo, una mesa, una jarra de agua y el móvil en un trípode. Ni una luz, ni un micro, ni nadie detrás de la cámara. Los ocho planos de la portada salen de estos mismos 29 segundos: no hay una segunda grabación en ninguna parte.

Si tu toma vale, la IA te da ocho. Si no vale, te da ocho malas.

PASO 1

Cómo grabar la toma para que esto funcione

La IA no arregla una toma mala: la multiplica. Seis cosas y ya.

1 Cámara quieta

Móvil en un trípode y no lo toques. Si la cámara se mueve mientras grabas, la IA no sabe dónde poner las otras.

2 Tú quieta también

Siéntate. No te levantes, no te acerques al móvil, no salgas de cuadro. Cada movimiento tuyo raro es una invitación a que se lo invente.

3 Deja aire alrededor

No te pegues al encuadre. Lo que no se ve en tu toma, la IA se lo tiene que imaginar: cuanto más sitio vea, mejor le sale el plano abierto.

4 Menos de 30 segundos

Cuanto más largo, más papeletas de que algo se tuerza por el camino. El mío dura 29.

5 Haz algo con las manos

Servirte agua, abrir algo, señalar. Eso te da planos detalle preciosos que no salen si estás solo hablando.

6 Grábalo en vertical

Yo lo grabé apaisado y me tocó recortar: el plano abierto bonito de la azotea se quedó por el camino. Si el destino es un reel, vertical desde el minuto uno.

PASO 2

La herramienta, y el modelo que eliges dentro

Yo lo hago en Higgsfield, pero lo importante no es la web: es qué modelo tienes seleccionado dentro. Higgsfield es un escaparate con varios modelos, y el desplegable de modelo lo cambia TODO. El mismo prompt, con un modelo o con otro, da resultados opuestos.

El error que me costó dos generaciones

Empecé con un modelo que genera audio nuevo en cada pasada. Resultado: me reescribió el guion entero y me puso una voz que no era la mía. No había forma de callarlo desde el texto, porque el problema no era el prompt. Cambié de modelo y a la siguiente salió mi voz diciendo mis palabras.

01 Sube tu vídeo

Entra en la sección de vídeo y sube tu toma como material de origen. No como imagen de referencia ni como primer fotograma: como el vídeo que hay que editar.

03 Pega el prompt entero

El de esta guía, con tus segundos y tus frases cambiadas. Entero: los bloques que parecen paja son los que evitan los destrozos.

02 Abre el desplegable de modelo

Antes de pegar nada. Si el que hay puesto te genera voz nueva, cámbialo. Prueba los que tenga tu cuenta hasta que uno respete tu audio.

04 Mira el audio primero

Antes de juzgar la imagen. Si tu voz sale diciendo tus palabras, vas bien y lo demás se ajusta. Si no, cambia de modelo y repite.

PASO 3 · LO IMPORTANTE

Los seis destrozos, y qué frase los evita

Estos seis me pasaron de verdad. Cada uno se arregla con un bloque concreto del prompt: por eso hay que copiarlo entero.

1 Te reescribe el guion y te pone otra voz

Lo que pasa: en vez de tu "todo este vídeo está grabado en una sola toma", te devuelve otra frase distinta, dicha por una voz que no es la tuya.

Por qué: hay modelos que generan audio nuevo siempre, no reutilizan el tuyo.

EL ARREGLO

el bloque AUDIO ORIGINAL Y LABIOS entero. Y si aun así te lo cambia, no es el prompt: cambia de modelo.

2 Te recita el prompt como si fuera diálogo

Lo que pasa: me salió un vídeo donde yo decía "no he cambiado nada de la habitación". Nunca dije eso: era una de mis propias instrucciones, leída en voz alta.

Por qué: el modelo lee el prompt como un guion en vez de como órdenes de cámara.

EL ARREGLO

la línea que dice que esto es una hoja de cámara y que nada de lo escrito ahí debe pronunciarse. Parece una tontería. No lo es.

3 Te inventa el escenario entero

Lo que pasa: me montó una azotea que no existe, con mesa y sillas que yo no tenía, y me cambió hasta la camisa.

Por qué: yo había descrito mi escena con pelos y señales para que la conservara. El modelo lo leyó como el encargo de lo que tenía que construir.

EL ARREGLO

nombra tu sitio de pasada y di "conservar el del vídeo". Cuanto más lo describes, más se lo inventa.

PASO 3 · LO IMPORTANTE

Los seis destrozos (y 2)

4 Te hace mirar a la cámara equivocada

Lo que pasa: en el plano cenital yo levantaba la cara y miraba hacia arriba. Deja de parecer un rodaje de verdad al instante.

Por qué: se lo pedí yo sin darme cuenta. Escribí "que mire un momento a la cámara".

EL ARREGLO

el bloque MIRADA FIJA entero. Tú miras siempre al móvil que te grabó de frente. Desde atrás se te ve la nuca, desde un lado el perfil, desde arriba la coronilla. Y ya. Esa es la ilusión.

5 Te inventa acciones que no hiciste

Lo que pasa: me levantó de la silla y me puso a coger el móvil del trípode. Yo no me moví en toda la grabación.

Por qué: si en un plano sale un móvil, el modelo "continúa la historia" y va a por él.

EL ARREGLO

el bloque LO QUE ELLA NUNCA HACE, arriba del todo. Y la frase que lo cierra: si una acción no ocurre en el original, no ocurre.

6 Repite una frase y te alarga el vídeo

Lo que pasa: mi "tener una vista de dron" salió dos veces seguidas, y el vídeo pasó de 29,1 a 30,05 segundos.

Por qué: al reordenar planos, rellena huecos repitiendo audio.

EL ARREGLO

el bloque DURACIÓN, con tus segundos exactos escritos y la prohibición de repetir nada.

PASO 4

El prompt

Cópialo entero. Cambia los segundos y las frases entrecomilladas por los tuyos: son los momentos de TU vídeo donde quieres cada plano. Lo demás, tal cual.

MULTICÁMARA — UNA SOLA TOMA, MUCHOS ÁNGULOS

Usar el video adjunto como referencia. Crear un único video con una secuencia variada de ángulos, como si varias cámaras hubieran registrado simultáneamente la misma actuación. Cambiar de toma mediante cortes secos.

DURACIÓN Y LÍNEA DE TIEMPO — REGLA INVOLABLE

El video final dura exactamente lo mismo que el original: 29,1 segundos. No repetir ninguna palabra, frase, sílaba, gesto ni momento. No alargar, no acortar, no acelerar, no ralentizar, no omitir. La línea de tiempo del original se respeta segundo a segundo de principio a fin.

LO QUE ELLA NUNCA HACE — REGLA INVOLABLE

Ella permanece SENTADA a la mesa durante todo el video, de principio a fin, en todos los planos sin excepción.
Nunca se levanta. Nunca se pone de pie. Nunca se aparta de la silla. Nunca camina. Nunca cambia de sitio.
Nunca estira los brazos hacia delante fuera del encuadre. Nunca alarga la mano hacia algo que esté fuera de cuadro.
Nunca sostiene, coge, agarra, toca, ajusta ni señala un teléfono móvil, una cámara, un trípode ni ningún equipo, en ningún plano y en ningún momento. Sus manos solo hacen dos cosas en todo el video: gesticular cerca de su cuerpo mientras habla, y levantar la jarra para servir el agua en el vaso. Nada más.
No inventar ninguna acción que no esté en el video de referencia. Si una acción no ocurre en el original, no ocurre.

ACTUACIÓN ORIGINAL — PRIORIDAD MÁXIMA

PASO 4 · EL PROMPT (SIGUE)

Conservar exactamente la identidad, rostro, gafas rosas, pendientes verdes, cabello y camisa blanca de la mujer.

Mantener los movimientos reales del video: mismos gestos, expresiones, movimientos de cabeza, manos, cuerpo y labios, en los mismos instantes.

Hacia la mitad del video ella levanta una jarra de cristal y sirve agua en un vaso. Conservar ese gesto exacto, con el mismo ritmo y en el mismo instante.

Ella NUNCA toca, coge, agarra, ajusta, señala ni manipula el teléfono móvil, el trípode ni ningún otro equipo, en ningún plano y en ningún momento. Nunca se levanta ni se acerca al móvil. Sus manos solo hacen lo que hacen en el video de referencia: gesticular cerca de su cuerpo mientras habla y servir el agua. Sus manos nunca se extienden hacia el móvil ni salen del encuadre en dirección a él.

El teléfono móvil sobre el trípode aparece únicamente como objeto del escenario, siempre quieto en su sitio, filmando. Nadie lo toca.

Cada cambio de ángulo muestra la continuación exacta de la acción. No reiniciar gestos después de un corte ni generar una actuación diferente.

MIRADA FIJA HACIA LA CÁMARA ORIGINAL

La cámara principal real está delante de ella, en la posición desde la que se grabó el video de referencia.

Ella continúa dirigiendo su mirada hacia esa cámara frontal durante toda la secuencia, respetando los movimientos naturales que ya existan en el original.

Las cámaras secundarias observan desde otras posiciones. Ella nunca gira para mirarlas, nunca las sigue con los ojos y nunca modifica su postura para favorecerlas.

Desde un costado se ve su perfil; desde arriba se ve su coronilla. No hacer que se dé vuelta ni que levante la cara hacia una cámara secundaria. La mirada permanece dirigida hacia la cámara frontal original, aunque esta quede fuera del encuadre.

SECUENCIA DE TOMAS

Cada toma está anclada a lo que ella dice en ese momento. El audio manda: si un segundo y una frase no coinciden, vale la frase.

PASO 4 · EL PROMPT (SIGUE)

1. Segundo 0,0 — "Todo este vídeo está grabado en una sola toma"

Empezar en el encuadre original del video de referencia, con un zoom de acercamiento muy lento y continuo hacia ella. Sin corte.

2. Segundo 4,5 — "y con la cámara del móvil puesta en el trípode"

Corte seco a un plano abierto lateral que muestre el teléfono móvil sobre un trípode grabándola, en la azotea, con el atardecer detrás. Ubicar el móvil exactamente en la posición de la cámara frontal original, con el objetivo apuntando hacia ella. Mostrar a la mujer y al móvil en el mismo encuadre para que se entienda que ella habla hacia ese móvil.

Ella permanece sentada a la mesa, a distancia del trípode, hablando. No se levanta, no se acerca, no alarga el brazo y no toca el móvil ni el trípode en ningún momento de esta toma. No hay operadores ni nadie más en la azotea.

3. Segundo 7,9 — "Pero ahora con la IA podemos hacer"

Corte seco a una cámara tipo steadicam que flota lentamente desde su izquierda hacia el frente, a la altura del pecho, estabilizada y sin sacudidas, manteniéndola en cuadro mientras habla.

Ella sigue sentada a la mesa, con las manos exactamente donde están en el original. Se mueve la cámara, no ella.

4. Segundo 10,3 — "que la cámara gira a tu alrededor"

Corte seco a una cámara que describe una órbita continua y suave alrededor de ella, a la altura de los ojos, manteniéndola centrada y enfocada y revelando la azotea al pasar. El giro debe ser claramente visible: la cámara recorre un arco amplio alrededor de ella durante toda la toma. Ella no sigue esta cámara con la mirada.

Ella sigue sentada a la mesa, con las manos exactamente donde están en el original. Se mueve la cámara, no ella.

5. Segundo 12,0 — "tener una vista de dron"

Corte seco a una vista aérea alta que la mire desde arriba y ligeramente por detrás, y que se eleve y se aleje revelando la azotea entera, la ciudad y el atardecer. Ascenso suave y continuo, sin sacudidas.

Ella sigue sentada a la mesa. Se mueve la cámara, no ella.

6. Segundo 14,5 — "conseguir por ejemplo detalles que antes no teníamos"

Corte seco a un primer plano cerrado de sus manos levantando la jarra de cristal y sirviendo el agua en el vaso. Poca profundidad de campo, foco en

PASO 4 · EL PROMPT (SIGUE)

el agua y en el cristal. Sin mostrar su rostro. Mantener este encuadre durante toda la frase.

7. Segundo 17,9 — "o cualquier plano que se te ocurra"

Corte seco a un ángulo bajo, desde apenas por encima de la mesa, mirando hacia ella con el cielo del atardecer al fondo. Ella no baja la mirada hacia esta cámara.

8. Segundo 21,4 — "Todo esto lo puedes hacer con Higgsfield"

Corte seco de vuelta al encuadre original del video de referencia, igual que la apertura.

9. Segundo 23,7 — "si quieres las instrucciones y el prompt concreto"

Corte seco a un primer plano de su rostro, con un zoom de acercamiento muy lento que continúa hasta el final del video. Conservar el final exacto de la actuación original: no añadir sonrisas, poses, despedidas ni gestos de cierre.

MONTAJE

Las cámaras permanecen quietas dentro de cada toma, salvo donde el movimiento está descrito expresamente: el zoom de la toma 1, el steadicam de la 3, la órbita de la 4, el ascenso de dron de la 5 y el zoom de la 9.

Alternar encuadres abiertos y cercanos para generar variedad visual.

No utilizar pantalla dividida, transiciones, cámara lenta ni aceleraciones.

Si no hay tiempo suficiente para las nueve tomas, priorizar en este orden:

la órbita, la vista de dron, el detalle de las manos con la jarra y el encuadre original de cierre.

AUDIO ORIGINAL Y LABIOS

Usar la pista de audio original completa y sin modificaciones, continua a través de todos los cortes.

Conservar exactamente las palabras, voz, entonación, pausas, respiraciones y velocidad. No doblar, regenerar, traducir ni agregar diálogo. No generar voz nueva bajo ningún concepto. No repetir ninguna frase del audio.

Este texto es una hoja de cámara para el equipo de rodaje. Nada de lo que está escrito aquí debe ser pronunciado ni convertido en diálogo.

Mantener la sincronización de labios con el audio original en cada plano

PASO 4 · EL PROMPT (SIGUE)

donde la boca sea visible.
Si la herramienta no permite preservar la pista original, generar únicamente la imagen para añadir después el audio original intacto.

CONTINUIDAD DEL ESPACIO

Mantener la azotea, la iluminación del atardecer, la mesa, la jarra de cristal, el vaso, la ropa y los objetos del video de referencia.
Reconstruir las partes del espacio que no se ven en la referencia de forma coherente. Mantener anatomía, proporciones y texturas naturales.
Sin subtítulos, textos superpuestos, música adicional ni efectos sonoros.

REGLA FINAL

Un único video, una única actuación, un audio continuo y la misma duración que el original. Cambia el ángulo desde el que se observa; ella mantiene los movimientos originales y sigue mirando hacia la cámara frontal real.

ANTES DE DARLE A GENERAR

Los cinco repasos de un minuto

Casi todos mis fallos se veían venir aquí.

☐ ¿Has cambiado los segundos por los tuyos?

Los del prompt son los de MI vídeo. Si dejas los míos, los cortes te caen en mitad de una palabra. Apunta en qué segundo dices cada cosa antes de escribir nada.

☐ ¿Has puesto tus frases entre comillas?

Cada plano lleva la frase que dices en ese momento. Es lo que engancha el corte a tu voz aunque el segundo baile un poco.

☐ ¿Has dejado los bloques que parecen paja?

MIRADA FIJA, AUDIO ORIGINAL, LO QUE ELLA NUNCA HACE y DURACIÓN. Son los cuatro que evitan los seis destrozos. Quitarlos es volver al intento uno.

☐ ¿Has cambiado "ella" por lo que seas tú?

El prompt está escrito en femenino porque lo grabé yo. Cámbialo a "él" o a "la persona" si hace falta, y ajusta la ropa y las gafas a lo que lleves puesto.

☐ ¿Has mirado si tu cuenta tiene otro modelo?

Si el resultado te cambia la voz, no reescribas el prompt: cambia el modelo del desplegable y vuelve a lanzar el mismo texto.

HASTA AQUÍ

Esto es un ejemplo, no es el negocio.

La IA se aplica a procesos, captación, atención al cliente, informes y a todo ese trabajo aburrido que llevas meses posponiendo. Lo que necesite tu negocio, se puede abordar con IA.

HABLAMOS

Cuéntamelo y te digo si tiene arreglo

Dime qué es lo que más tiempo te come cada semana y te digo si se puede resolver con IA o no. Sin rodeos y sin venderte humo.

WhatsApp · 694 470 687

julieta@laagenciadeia.com

LA CENTRALITA

Si gestionas contenido para clientes

El contexto de cada marca, las ideas, las aprobaciones, la captación y tus campañas de email en un único circuito. Pruébala 7 días gratis, sin tarjeta.

laagenciadeia.com/lacentralita

CREA TU APP

Y si lo que quieres es montarte algo tuyo

La guía para crearte con IA una app, una herramienta o una automatización para tu negocio, aunque no sepas programar. Pago único de 25 euros.

creatuapp.laagenciadeia.com

Nos vemos en @julietaabolullo.