GUÍA GRATIS

@MATIZBY.YUYI

el postureo con ia · matiz





El postureo *con IA*

un Lambo, un Clase G rosa y un traje que no tienes, con **tu vídeo de siempre**, **Higgsfield** y **Claude**



matiz★ by yuyi



este es mi reel, hecho así 👀

GUÍA GRATUITA

DEL TABURETE AL LAMBO

TODO LO QUE TE PROMETÍ: CÓMO **GRABARTE**, LA **IA** QUE USÉ, LOS **DOS PROMPTS** EXACTOS Y CÓMO LO **MONTÉ**

ANTES DE EMPEZAR

Tú grabas un vídeo normal, *la IA pone el lujo*

Es la misma toma dos veces. Abajo, lo que grabé en un jardín, sentada en un taburete. Arriba, ese mismo vídeo editado con IA: mismos gestos, misma boca y mismos pasos, pero con traje, un Lambo y un Clase G rosa.



lo que grabé



lo que hizo la IA

Tu móvil

Alguien que te grabe

Higgsfield

Seedance 2.5

Claude

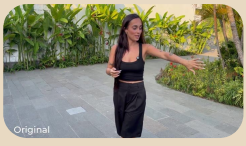
PASO 1 · TU VÍDEO

Grábate *en horizontal*

Todo sale de tu vídeo: la IA copia tus gestos y tus pasos, así que lo que hagas aquí es lo que hará tu versión de lujo.



aquí irá el Lambo



aquí, el Clase G



y aquí, las joyas

- **El móvil en horizontal.** En el reel van dos vídeos apaisados, uno encima del otro: en vertical no caben.
- **Siéntate donde irá el coche.** Yo me senté de lado en un taburete, con las piernas hacia fuera, y al levantarme agaché la cabeza, como quien sale de un deportivo.
- **Señala un hueco de verdad.** Donde señalas, la IA pone el otro coche: que haya sitio para que quepa entero.
- **Enseña la muñeca vacía a la cámara.** Ahí la IA me puso el reloj y las pulseras.
- **Que te grabe alguien.** A mí me fueron siguiendo con el móvil mientras andaba.
- **Una sola toma seguida.** La mía, la parte de «gurú», dura 23 segundos, sin cortes. Y créetelo: la gracia está en que lo vendas en serio.

PASO 2 · LA IA

Seedance 2.5, en Higgsfield

Seedance 2.5, el modelo de vídeo de ByteDance, tiene un modo para **editar un vídeo**: le das el tuyo, le dices qué cambiar y se queda con tus movimientos.

1. Yo usé **Seedance 2.5** dentro de **Higgsfield** (con mi plan Plus), en el modo de **editar vídeo**, a **1080p** y en horizontal (**16:9**).
2. No lo hice desde su web: los prompts me los escribió **Claude**, y Claude lo lanzó en mi cuenta con el programa oficial de Higgsfield. En la web tienes el mismo modelo; los botones no te los pongo porque yo no lo hice desde ahí.
3. Partí mi toma en **dos trozos**: del segundo 0 al 12 (el Lambo y el Clase G) y del 12 al 23 (las joyas y «comprad mi curso»).
4. El primer trozo va **solo con el vídeo** y su prompt.
5. Al segundo, además del vídeo, le subí **dos capturas del primer trozo ya hecho**: así me sacó igual vestida y con el mismo coche.



captura 1 · el look



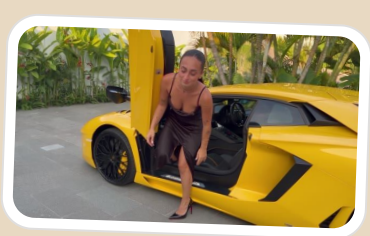
captura 2 · el coche

Probé dos looks

Antes de hacer el segundo trozo, repetí el primero con otra ropa para elegir. Me quedé con el traje.



traje beige



vestido negro

lo que me costó

Trozo 1 (12 s, 1080p)	**144 créditos**
Trozo 2 (11 s, 1080p)	**132 créditos**
La prueba del vestido negro	**144 créditos**
En total	**420 créditos**

Créditos de Higgsfield, de mi plan Plus. Cada vez que generas se gastan, aunque no te guste el resultado.

lo que me pasó

Pedí un **moño** y me hizo una **coleta**. También cerró un poco el plano y me devolvió el vídeo algo más corto que el mío (12 segundos se quedaron en 11,7). Lo que sí respetó: mis gestos y mi boca, a la vez que en mi vídeo. Y no me pidió verificar mi cara para editar un vídeo en el que salgo yo.

LO QUE TE PROMETÍ

Los dos prompts que usé

Están escritos para mi vídeo. Para el tuyo, cambia lo que va en **ESCENARIO**, **ROPA**, **PELO** y **JOYAS**, y deja igual el resto. La parte que hace que sigas siendo tú es esta:

«No la cambies, no la embellezcas: solo se maquilla»

Y la primera línea le pide que sea **la misma toma** y que solo cambie lo que le dices.

1 · Primer trozo *probado ✓*

Del segundo 0 al 12. Solo con tu vídeo.

Edita este vídeo. Es la misma toma: misma cámara, mismos movimientos, mismos gestos y mismos tiempos de principio a fin. Solo cambia lo que se pide aquí.

ESCENARIO
El mismo jardín tropical, el mismo suelo de piedra gris y la misma luz cálida de atardecer. Donde ella está sentada en el taburete blanco, en su lugar está sentada en el asiento del conductor de un Lamborghini Aventador amarillo brillante con la puerta de tijera abierta hacia arriba, de lado y con las piernas hacia fuera, como en el vídeo. Cuando se levanta, sale del coche agachando la cabeza, y el Lamborghini se queda aparcado en ese sitio. Cuando camina y señala con el brazo estirado, en el sitio al que señala hay aparcado un Mercedes-Benz Clase G rosa pastel, brillante y nuevo, entero dentro del encuadre.

ROPA
Traje de chaqueta beige claro: americana entallada, top de punto color crema debajo y pantalón de traje beige de pierna ancha. Sandalias de tacón color nude. Pendientes de aro dorados, reloj de oro y pulseras de oro en las muñecas.

PELO
Moño alto bien peinado y pulido: todo el pelo recogido hacia atrás en la coronilla, liso, brillante y sin pelos sueltos. Su mismo color de pelo.

MAQUILLAJE
Maquillaje de estudio, elegante y visible: piel unificada, colorete rosado, iluminador suave en los pómulos, cejas peinadas, raya fina, máscara de pestañas y labios nude rosado.

CONSERVA EXACTAMENTE
- Su cara tal cual: la misma forma de la cara, los mismos ojos, cejas, nariz, boca y mandíbula. No la cambies, no la embellezcas, no la adelgaces: solo se maquilla.
- El movimiento de la boca, fotograma a fotograma, sincronizado con el vídeo original.
- Sus gestos, sus manos, su postura y su forma de andar.
- El movimiento de la cámara, que la lleva una persona y la sigue, el encuadre horizontal y todos los tiempos.

REALISMO
Tiene que parecer grabado de verdad con un iPhone: imagen real, nada de aspecto de videojuego ni piel de plástico.

NO
No cambies sus rasgos ni la forma de su cara.
No le sueltes el pelo.
No añadas otras personas, textos, logos ni subtítulos.

2 · Segundo trozo *probado ✓*

Del 12 al 23. Con tu vídeo y **las dos capturas** del primer trozo.

Edita este vídeo. Es la misma toma: misma cámara, mismos movimientos, mismos gestos y mismos tiempos de principio a fin. Solo cambia lo que se pide aquí. Es la continuación del vídeo de las imágenes de referencia: ella va exactamente igual vestida, peinada y maquillada que en esas imágenes, con el mismo traje beige y la misma coleta.

ESCENARIO
El mismo jardín tropical, el mismo suelo de piedra gris y la misma luz cálida de atardecer. Detrás de ella, aparcado en el jardín, un Mercedes-Benz Clase G rosa pastel, brillante y nuevo, como en las imágenes de referencia.

ROPA
Traje de chaqueta beige claro: americana entallada, top de punto color crema debajo y pantalón de traje beige de pierna ancha. Sandalias de tacón color nude. Pendientes de aro dorados.

JOYAS
Cuando estira el brazo hacia la cámara para enseñarlo, en esa muñeca lleva un reloj de oro con diamantes y varias pulseras de oro brillantes, y anillos de oro en los dedos: tienen que verse bien de cerca.

PELO
Coleta alta lisa y pulida, como en las imágenes de referencia: todo el pelo recogido hacia atrás en la coronilla, brillante y sin pelos sueltos. Su mismo color de pelo.

MAQUILLAJE
Maquillaje de estudio, elegante y visible: piel unificada, colorete rosado, iluminador suave en los pómulos, cejas peinadas, raya fina, máscara de pestañas y labios nude rosado.

CONSERVA EXACTAMENTE
- Su cara tal cual: la misma forma de la cara, los mismos ojos, cejas, nariz, boca y mandíbula. No la cambies, no la embellezcas, no la adelgaces: solo se maquilla.
- El movimiento de la boca, fotograma a fotograma, sincronizado con el vídeo original.
- Sus gestos, sus manos, su postura y su forma de andar.
- El movimiento de la cámara, que la lleva una persona y la sigue, el encuadre horizontal y todos los tiempos.

REALISMO
Tiene que parecer grabado de verdad con un iPhone: imagen real, nada de aspecto de videojuego ni piel de plástico.

NO
No cambies sus rasgos ni la forma de su cara.
No le sueltes el pelo.
No añadas otras personas, textos, logos ni subtítulos.

Otro look *probado ✓*

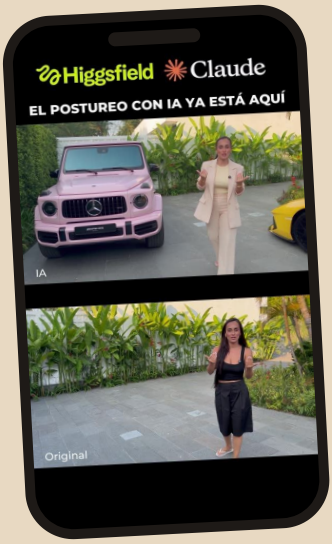
El vestido negro: cambia el bloque **ROPA** del primer prompt por este. En **PELO** le pedí coleta alta.

ROPA
Vestido negro espectacular de millonaria, como de alfombra roja: largo midi, ceñido al cuerpo, de satén negro con brillo suave, tirantes finos y escote elegante, con una abertura en la pierna. Le queda perfecto y realza su figura: se la ve espectacular. Zapatos de tacón de aguja negros con la suela roja, que se ve cuando camina y al salir del coche. Pendientes de diamantes, un collar fino de diamantes, reloj de oro y pulseras de oro en las muñecas.

PASO 3 · EL MONTAJE

Pantalla *partida*

Arriba la versión con IA y abajo la tuya, a la vez. Así se ve que es el mismo vídeo.



ARRIBA
Un rótulo fijo en mayúsculas («EL POSTUREO CON IA YA ESTÁ AQUÍ») y los logos de Higgsfield y Claude, como en el reel en el que me inspiré.

EN MEDIO
La versión con IA, a todo el ancho, con «IA» en pequeño.

ABAJO
Tu vídeo, con «Original».

EL SONIDO
Siempre el de tu vídeo: la voz es la tuya.

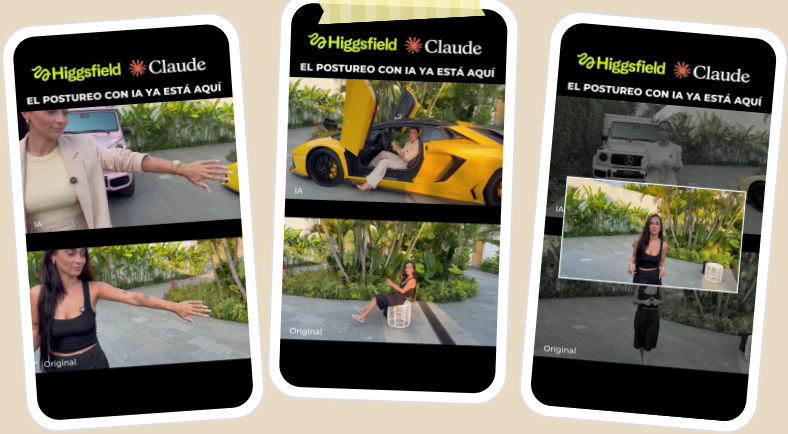
- **Fondo negro y vídeo vertical (9:16).** Las dos pantallas en horizontal caben justas, una encima de otra.
- **Al final, rompe la broma.** Yo dejé las dos pantallas quietas y oscuras, y salgo en un recuadro en el centro, hablando normal.

cómo lo hice yo

El montaje me lo hizo **Claude**. Si lo montas en CapCut, es poner los dos vídeos en un lienzo vertical, uno encima del otro; los botones no te los pongo porque yo no lo monté ahí.

Y LISTO

Ya tienes tu *postureo*



«Hoy en día no compramos lo que alguien sabe, sino la vida que alguien enseña.»

lo que digo al final del reel

Si lo haces, **mándamelo por mensaje**, que me hace muchísima ilusión verlo 💌

matiz★ by yuyi

@MATIZBY.YUYI ⭐