

Un método simple para pedir, afinar  
y validar sin perder tu voz.



**EDT<sup>e</sup>**

ESCUELA ESPAÑOLA DE  
DESARROLLO TRANSPERSONAL



**RPT**

RED DE PROFESIONALES  
DEL DESARROLLO TRANSPERSONAL

# IA COMUNICAR CON COHERENCIA

COMENZAMOS A LAS 18.30 HORA DE MADRID – ESPAÑA

UNA REALIDAD.



# LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL COMO COPILOTO

ACELERA  
PERO NO REEMPLAZA TU CONOCIMIENTO – FORMACIÓN  
NI TU MIRADA  
NI TU RESPONSABILIDAD

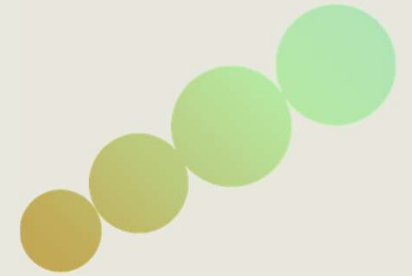
ESTO NO VA DE TRUCOS



VA DE CRITERIO + ÉTICA + MÉTODO

Este taller no sustituye formación clínica.  
La IA no debemos usarla para diagnóstico ni para intervención terapéutica.

# LA IA TE DA VELOCIDAD



tú pones:  
SENTIDO,  
VERDAD  
Y CUIDADO

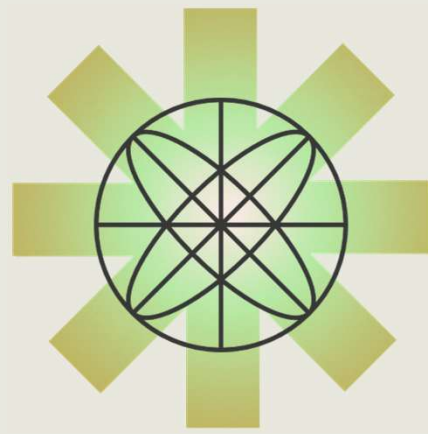


AHORRO DE TIEMPO  
CERO BLOQUEOS  
CONTENIDO PERSONALIZADO



WEB  
POST  
CARTELES  
COMUNICADOS





# RIESGOS

## (01) DESINFORMACIÓN

MENTIR, SIMPLIFICAR O AFIRMAR  
CON DEMASIADA CERTEZA

- La IA puede inventar datos o mezclar conceptos.
- Afirmaciones científicas sin respaldo.

“LA MEDITACIÓN REDUCE UN 40% EL CORTISOL”

## (02) DESHUMANIZACIÓN

SONAR GENÉRICO, FRÍO

- Lenguaje correcto pero impersonal
- Frases que valen para cualquier cuenta

“RECUERDA RESPIRAR Y ESTAR PRESENTE”

## (03) DEPENDENCIA DEL CRITERIO

EXTERNALIZAR EL CRITERIO

- “Si lo dice la IA, es verdad “
- “Si lo dice la IA, es lo que tengo que publicar”

ATENCIÓN: TU CONTENIDO INFLUYE EMOCIONALMENTE



**NO ME GUSTA INSTAGRAM  
NI QUIERO TENER UNA WEB**

# CREAR CONTENIDO DE CALIDAD EN REDES GENERA CONFIANZA

COMO ACOMPAÑANTE NO PUBLICO PARA SER INFLUENCER

TENGO QUE SER YO



HABLO A MIS CLIENTES POTENCIALES



**Laura Martín de la Fuente** nació en Segovia. Tiene 45 años y vive en una localidad cercana a la sierra, en un entorno tranquilo donde ha ido construyendo una vida cada vez más alineada con lo que hoy acompaña en otras mujeres: volver al centro, poner límites, reconciliarse con su historia y habitar una feminidad más consciente, libre y encarnada.

Durante casi veinte años trabajó en el ámbito comercial y de atención a clientes dentro de una empresa del sector servicios. Fue una etapa que le dio muchas herramientas: escucha, empatía, capacidad de organización, comunicación, trato humano, comprensión de las necesidades de los demás y una gran capacidad para sostener conversaciones complejas. Sin embargo, durante años sintió una distancia creciente entre la vida que sostenía por responsabilidad y la vida que en realidad anhelaba construir.

Su proceso personal comenzó mucho antes de su giro profesional. Desde los 30 años inició un camino profundo de terapia personal, formación y búsqueda interior. Durante más de 15 años ha sostenido un compromiso constante con su desarrollo emocional, psicológico y espiritual, participando en procesos terapéuticos, retiros, formaciones y espacios de autoconocimiento.

Hace 8 años decidió dar un paso más firme y comenzó su formación en la **Escuela Española de Desarrollo Transpersonal**, profundizando en una mirada integradora del ser humano: cuerpo, emoción, mente, historia biográfica, dimensión simbólica y conciencia. A partir de ahí se formó en **Mindfulness, Terapia Transpersonal, Terapia Sistémica y Terapia a través del Arte**, encontrando una manera propia de acompañar que une profundidad terapéutica, sensibilidad humana, recursos expresivos y una espiritualidad práctica, encarnada y no dogmática.

Está casada y es madre de dos hijos adolescentes. La maternidad ha sido para ella uno de los mayores caminos de transformación, así como uno de los espacios donde más claramente han emergido sus heridas, sus exigencias internas, sus miedos y sus aprendizajes. Sabe lo que significa amar profundamente y, al mismo tiempo, sentirse desbordada. Sabe lo que implica querer hacerlo bien, no llegar a todo, sentir culpa al cuidarse, y volver una y otra vez a preguntarse: **¿quién soy yo además de madre, pareja, hija y sostén de otros?**

Su historia está marcada por una vivencia temprana de pérdida: su madre falleció cuando ella era joven, y eso la llevó a ocupar demasiado pronto un rol de responsabilidad emocional dentro de su sistema familiar. Creció con un padre trabajador, noble y proveedor, pero también emocionalmente ausente. Esa combinación dejó en ella una huella profunda: una tendencia a sostener, a hacerse cargo, a priorizar a otros, a funcionar incluso cuando por dentro estaba cansada o sola.

Hoy esa historia no es algo que esconda, sino una de las raíces de su vocación. Laura acompaña especialmente a mujeres que sienten que han vivido demasiado tiempo desconectadas de sí mismas: mujeres que sostienen, cuidan, organizan, responden y llegan a todo... pero que han olvidado cómo escucharse de verdad. Mujeres que aman a sus hijos y a sus familias, pero que no quieren seguir desapareciendo dentro de sus roles. Mujeres que desean revisar sus heridas, honrar su historia, reconciliarse con su niña interior y empezar a vivir con más verdad, más presencia y más dignidad emocional.

Su trabajo se centra especialmente en procesos relacionados con:

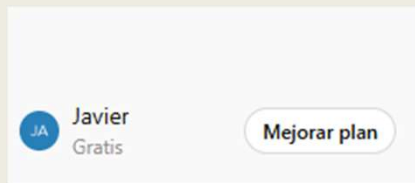
- autocuidado sin culpa
- límites sanos
- maternidad consciente
- equilibrio entre lo masculino y lo femenino interno
- identidad más allá de los roles
- trabajo con la niña interior
- abordaje sistémico de la historia familiar
- heridas de abandono, exigencia, sobre-responsabilidad y desconexión emocional
- regulación emocional a través de la presencia y la meditación
- expresión simbólica y creativa a través del arte

# CÓMO DARLE A CHATGPT EL CONTEXTO CORRECTO PARA QUE PIENSE CONTIGO Y TE DEVUELVA BORRADORES ÚTILES

# CONFIGURACIÓN CHATGPT

## INSTRUCCIONES PERSONALIZADAS

en AJUSTES (nombre) -  
CONFIGURACIÓN -  
PERSONALIZACIÓN

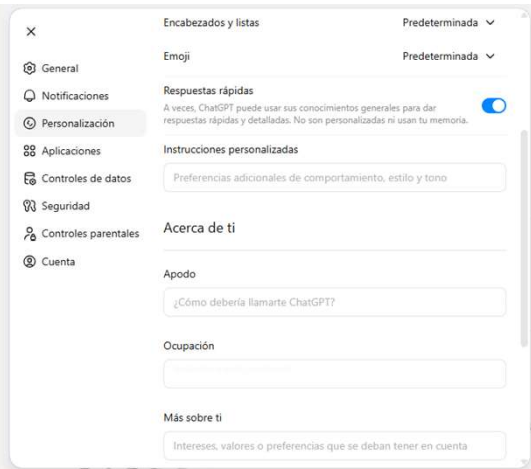


## CREAR PROYECTO

en ... CONFIGURACIÓN DE  
PROYECTO

COMPLETAR INSTRUCCIONES + SUBIR ARCHIVOS





## 1. INSTRUCCIONES PERSONALIZADAS

### Campo: Instrucciones personalizadas (1500 caracteres)

Ayúdame como asistente estratégica, creativa y editorial para mi proyecto de acompañamiento a mujeres y madres. Soy una profesional del desarrollo personal especializada en mindfulness, terapia transpersonal y acompañamiento emocional y creativo. Mi trabajo está dirigido a mujeres adultas, especialmente madres, que desean cuidarse sin culpa, poner límites sanos, reconciliarse con su historia, atender a su niña interior, comprender sus heridas emocionales y vivir una maternidad más consciente sin dejar de ser ellas mismas. Mi enfoque integra presencia, profundidad emocional, mirada transpersonal, dimensión sistémica, autocuidado consciente, feminidad encarnada, crianza consciente, regulación emocional, meditación y crecimiento interior. Escribe siempre con un tono profesional, cálido, humano, profundo, sensible y elegante. El lenguaje debe ser claro, cercano e inspirador, sin clichés, espiritualidad superficial ni autoayuda genérica. Prioriza una voz femenina, serena, auténtica y reflexiva, con ideas profundas pero comprensibles y textos que conecten con mujeres reales. Mi marca transmite autenticidad, sensibilidad, presencia, verdad, escucha, autocuidado, ternura, claridad, coherencia y transformación real. Necesito ayuda para web, biografías, talleres, títulos, agendas, Instagram, carruseles, newsletters y nombres de cursos o retiros. Dame varias opciones creativas y de calidad, evitando sonar comercial, frío o superficial.

### Apodo

Laura

### Ocupación

Terapeuta transpersonal, consultora de mindfulness y facilitadora de procesos para mujeres y madres

### Más sobre ti (1500)

Tengo 45 años, vivo en Segovia y acompaño a mujeres y madres en procesos de desarrollo personal, autocuidado consciente y transformación emocional. Durante muchos años trabajé en el ámbito comercial, por eso también tengo una mirada práctica, cercana y orientada a comprender necesidades reales. Desde hace más de 15 años sostengo mi propio proceso terapéutico y de crecimiento interior. En los últimos años me he formado en terapia transpersonal, mindfulness y acompañamiento a través del arte.

Estoy casada y soy madre de dos hijos adolescentes. La maternidad, la historia familiar, la pérdida temprana de mi madre y haber asumido responsabilidades emocionales demasiado pronto han marcado profundamente mi camino y mi vocación. Me interesa acompañar a mujeres que sienten que sostienen demasiado, que se han olvidado de sí mismas, que viven con culpa cuando se cuidan, que tienen dificultades para poner límites o que desean reconciliarse con su historia y recuperar una identidad más auténtica.

Me conectan temas como la niña interior, la maternidad consciente, lo femenino y lo masculino interno, el sistema familiar, el duelo, la autoexigencia, la sensibilidad, la presencia, el cuerpo, la regulación emocional, la meditación y la escritura introspectiva. Quiero crear contenidos con alma, estructura, calidez y profundidad, útiles para mujeres reales.



## Carteles, títulos y agendas de talleres

### Configuración del proyecto

Nombre del proyecto

Post para instagram

#### Instrucciones

Establece el contexto y personaliza cómo responde ChatGPT en este proyecto.

Por ejemplo: «Responde en español. Haz referencia a la documentación más reciente sobre JavaScript. Responde de forma breve y concisa».

#### Memoria

Predeterminado

El proyecto puede acceder a memorias de otros chats y viceversa. Esto no se podrá cambiar.

Eliminar el proyecto

Cancelar

Guardar

Ayúdame a crear contenido para Instagram para una marca personal dirigida a mujeres y madres. Quiero carruseles, copies, reels, frases e ideas de contenido sobre autocuidado, límites, culpa, maternidad consciente, niña interior, heridas emocionales, regulación emocional, meditación, historia familiar y autenticidad. El tono debe ser profesional, cálido, profundo, femenino y humano, evitando clichés de autoayuda o coaching superficial.



**Quiero que este proyecto** me ayude a crear contenido para Instagram alineado con mi marca personal y profesional.

**Mi trabajo** acompaña a mujeres y madres en procesos de autocuidado consciente, transformación emocional, reconciliación con su historia y vuelta a sí mismas, a través del mindfulness, la terapia transpersonal, la mirada sistémica, la creatividad y la maternidad consciente.

**Mi público** está formado principalmente por mujeres adultas, especialmente madres, que sienten que sostienen demasiado, que se han olvidado de sí mismas, que viven con culpa cuando se cuidan, que tienen dificultades para poner límites, que desean una maternidad más consciente o que quieren comprender mejor sus heridas, su historia y su identidad más allá de sus roles.

**Quiero que me ayudes a crear** ideas de posts, calendarios de contenido, carruseles, copies, frases cortas, reflexiones profundas, textos para reels, hooks, llamadas a la acción suaves, series temáticas y contenido emocional, educativo, inspirador, de conexión y promocional sutil. Los temas principales sobre los que quiero comunicar son el autocuidado sin culpa, los límites, la maternidad consciente, la mujer detrás de los roles, la niña interior, las heridas emocionales que se activan en la maternidad, la adolescencia de los hijos, la exigencia, el cansancio emocional, volver al centro, la meditación, la regulación emocional, el sistema familiar, el duelo, la feminidad consciente, el descanso, la escucha interior, la autenticidad y volver a una misma.

**Quiero un tono** profesional, emocional, profundo, cálido, humano, femenino, elegante y cercano, con claridad, sensibilidad psicológica y belleza en el lenguaje. No quiero clichés de autoayuda, mensajes superficiales ni fórmulas vacías.

**Quiero una comunicación** auténtica, serena y madura, que acompañe, oriente, abra reflexión y haga sentir a cada mujer comprendida, vista y nombrada con verdad.

**Cuando te pida un carrusel**, quiero portada potente, estructura clara, narrativa bien hilada, cierre útil o reflexivo, copy y llamada a la acción sutil.

**Cuando te pida un copy**, quiero inicio atractivo, desarrollo con profundidad, cierre emocional y llamada a la acción natural. Cuando te pida ideas, quiero varias opciones diferenciadas.

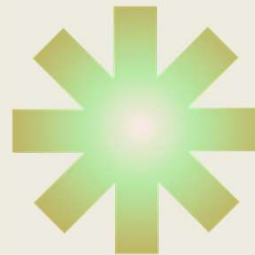
**Cuando te pida reels**, quiero gancho inicial, idea central, texto breve y caption.

**Todo lo que generes debe ayudarme a** construir una presencia en Instagram que inspire confianza, profundidad, autenticidad y conexión real.

# PRONTS

| PASOS        | CLAVES                                                                                |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| CONTEXTO     | QUÉ HACES, DESDE DONDE HABLAS, QUE ENFOQUE TIENES                                     |
| PÚBLICO      | A QUIÉN HABLAS, SITUACIÓN, DOLOR, DESEO, NIVEL, LENGUAJE, TONO                        |
| FORMATO      | TITULO, POST, COPY, CARRUSEL, GUIÓN, WHATSAPP, EMAIL - LONGITUD, ESTRUCTURA           |
| LIMITES      | QUÉ NO QUIERES: PROMESAS, DIAGNÓSTICOS, AFIRMACIONES CLÍNICAS, MANIPULACIÓN EMOCIONAL |
| OPTIMIZACIÓN | PEDIR VARIANTES, MEJORAR EL LENGUAJE, AJUSTAR A TU VOZ, CORREGIR                      |

SE REDUCE SI TENGO MI CUENTA BIEN CONFIGURADA





### **Prompt para contenido sobre niña interior**

Escribe un carrusel de Instagram de 8 diapositivas sobre cómo la niña interior herida puede aparecer en la vida adulta a través de la culpa, la autoexigencia, el miedo al rechazo o la necesidad de sostenerlo todo. El tono debe ser cálido, sensible, profundo y comprensible. Quiero que explique sin tecnicismos innecesarios, pero con profundidad psicológica. Añade un copy para el pie del post y una llamada a la acción suave.

### **Prompt para calendario editorial**

Crea un calendario de contenido para Instagram de 4 semanas, con 3 publicaciones por semana, para una profesional que acompaña a mujeres y madres desde el mindfulness, la terapia transpersonal y la mirada emocional y sistémica. Quiero que combines posts emocionales, educativos, cercanos, reflexivos y promocionales suaves. Para cada publicación indica: tema, formato, objetivo y breve idea del contenido.

### **Prompt para contenido promocional sutil**

Escribe un post de Instagram para presentar un taller dirigido a mujeres y madres sobre “autocuidado sin culpa”. Quiero que el texto tenga sensibilidad, profundidad y un tono profesional y cercano. No quiero que suene a venta agresiva. Primero conecta con el dolor real de muchas mujeres, luego presenta el taller como un espacio de acompañamiento y por último incluye una llamada a la acción suave y elegante. Dame también 5 opciones de título para el cartel o portada del post.

La IA me ayuda a  
pensar, pero no me  
delega la  
responsabilidad.

UN BUEN ACOMPAÑANTE NO SOLO CREA CONTENIDO:  
CUIDA EL IMPACTO DEL CONTENIDO.

CHECKLIST



## CAPA 1. SEMAFORO DE RIESGOS



(01) ¿HAY AFIRMACIONES CLÍNICAS O DE SALUD?

diagnóstico, tratamiento,  
“cura”, reduce, mejora...

(02) ¿HAY PROMESAS O GARANTIAS?

en 7 días, vas a, asegurado,  
funciona para todos...

(03) ¿HABLA CON EXCESIVA CERTEZA?

siempre, nunca, la causa es,  
esto demuestra...

DEBEMOS TRANSMITIR:  
ÉTICA + RIGOR + RESPETO POR LA COMPLEJIDAD HUMANA

## CAPA 2. CALIDAD



### (01) RIGOR Y VERACIDAD

¿las afirmaciones son hechos u opinions?

¿las referencias son inventadas?

¿aplica a todo el mundo?

### (02) ADECUACIÓN AL PÚBLICO

¿responde a mi público?

¿nivel de profundidad adecuado?

### (03) HUMANIDAD

¿el tono acompaña o empuja?

¿puede activar vergüenza?

¿estoy respetando mi límite profesional?

### (03) COHERENCIA

¿suena a mí?

¿es coherente con mis valores?

## CAPA 3. PRUEBA DE PRESENCIA



### (01) IMPACTO

Si una persona vulnerable  
leyera esto hoy: ¿se  
sentiría más acompañada o  
más exigida?

### (02) CONTRIBUCIÓN

¿aporto claridad o ruido  
bonito?

LO HUMANO ESTÁ POR DELANTE DE LO VIRAL


**RPT**  
 RED DE PROFESIONALES  
 DEL DESARROLLO TRANSPERSONAL

QUIÉNES SOMOS    INFORMACIÓN RED    HAZTE MIEMBRO    **ACCESO MIEMBROS**

¿Buscas un Profesional del Desarrollo Transpersonal?

Encuentra en esta RED el acompañamiento transpersonal que necesitas, con alma y con rigor.

Desde cualquier lugar del mundo

**Más INFO**    **Buscador de Profesionales**

Alcanza tu Máximo Potencial como Profesional Transpersonal.

**Únete a la Red Profesional**

PRÓXIMOS ENCUENTROS PARA MIEMBROS:



**Supervisión Grupal**  
Jueves 18 abril  
18:00 horas (España)  
"Aprende a darte cuenta de lo que realmente estás haciendo"  
Facilita: **Rosa Aranda**  
**ACCESO AQUÍ**



**Apoyo al Emprendimiento**  
Jueves 23 abril  
18:00 horas (España)  
"Aprende a darte cuenta de lo que realmente estás haciendo"  
Facilita: **Javier Zazo**  
**ACCESO AQUÍ**



¿Qué obtienes con tu suscripción a la Red Profesional?



**1. Identidad profesional tu WEB personalizada**

Incluye el hosting anual, y la inclusión en el buscador de profesionales del Desarrollo Transpersonal.



**2. Espacio mensual de «Apoyo al Emprendimiento»**

Un espacio práctico para la actualización y orientación en la práctica profesional del acompañamiento.



**3. Espacio mensual de Supervisión Grupal**

Un espacio donde supervisar, las dificultades, que surgen en la práctica del acompañamiento.



**4. Acceso a recursos para tu práctica profesional**

450 meditaciones en Audio, lecturas y preguntas para tu propio desarrollo y para dinamizar tu práctica.

**Un espacio para reconocer y potenciar a especialistas del desarrollo Transpersonal**

La Red de Profesionales del Desarrollo Transpersonal tiene como misión reunir, reconocer y dar visibilidad a los especialistas formados en la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal. Su objetivo es fomentar la integración de estos profesionales, promoviendo su actualización constante y fortaleciendo su compromiso con el servicio y el desarrollo transpersonal.

Muchas gracias

www.redtranspersonal.com