

TECNOLOGIES i XARXES SOCIALS que t'ajudaran a difondre la teva MARCA PERSONAL i el teu NEGOCI.

Emili Rodríguez

Enginyer de Telecomunicació / Coach Professional

COACHING TECNOLÓGICO

Web: www.coaching-tecnologico.com

Email: emili@coaching-tecnologico.com

☎ Telèfon / WhatsApp: 644 163 425

Facebook: www.facebook.com/coachingtecnologico

Twitter (X): twitter.com/coachtecnologic

Threads: www.threads.net/@coaching.tecnologico

Linkedin: www.linkedin.com/in/emilirodriguez

Instagram: www.instagram.com/coaching.tecnologico

Youtube: <https://www.youtube.com/CoachingTecnologico>

Pinterest: www.pinterest.es/coachingtecnologico/boards

TikTok: www.tiktok.com/@coachingtecnologico

Properes formacions: www.coaching-tecnologico.com/agenda



Ajuntament
Granollers

Amb el suport:



Diputació
Barcelona

PRESÈNCIA DIGITAL...



DESCOBRIR LA
MARCA
PERSONAL



COM COMUNICAR
I PREPARAR ELS
CONTINGUTS PER
UNA WEB



GOOGLE MAPS,
WHATSAPP
BUSINESS, SEO,
GEO



DOMINIS,
HOSTINGS,
SISTEMES
TECNOLÒGICS PER
CREAR LA WEB,
BOTIGA ONLINE



ESTRATÈGIA A LES
XARXES SOCIALS
MÉS POPULARS
PER DONAR A
CONÈIXER LA WEB
I NEGOCI

WhatsApp Business, Youtube, Facebook, Instagram, TikTok, LinkedIn, X, Pinterest, Threads...

IA [ChatGPT (OpenAi), Gemini (Google), Copilot (Microsoft)]...

OBJECTIU: MARCA PERSONAL

Tenir marca personal significa destacar en un món professional que ha canviat descobrint i donant a conèixer el valor que et fa diferent.

Es deixar empremta però no en qualsevol lloc, sinó **a la ment de les persones.**

1. Conèixer quina es l'empremta que vols deixar.
2. Comunicar-ho .



OBJECTIU: MARCA PERSONAL

Una marca transmet:

- Idees.
- Valors.
- Sensacions.
- Emocions.
- Qualitat.
- Personalitat.
- Identitat.
- Confiança.

**PERSONAL
BRANDING**



Hem de **Trobar** alguna cosa que ens diferenciï de la resta i que pot aportar un valor que sigui molt apreciat pels altres.

- No podem ser una marca blanca.
- Moltes vegades ens escolleixen sense poder-nos provar. Ens trien per el que transmet la nostra marca personal.

Síguenos en:
COACHING-TECNOLOGICO.COM



DESCOBRINT QUÈ ET FA DIFERENT



Tots tenim valors, unes habilitats, o alguna cosa que ens fa únics. Les empreses, professionals i comerços també, si les busquem.

Coses que sabem fer molt bé i en el que som molt bons. La majoria de vegades **no som conscients d'aquestes habilitats**, no les coneixem o simplement no creiem que això sigui una cosa pel que puguin valorar-nos d'altres.



¿ja et coneixes prou?



NACIONALES | INTELIGENCIA ARTIFICIAL |

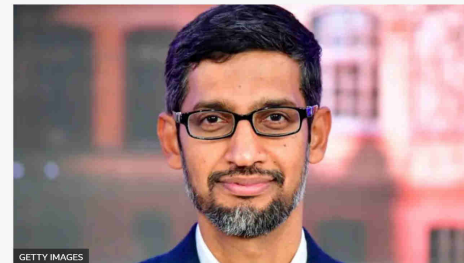
Aseguran que la inteligencia artificial cambiará la economía y la forma de vivir de las personas



▲ Sam Altman, CEO de OpenAI | Wikimedia

Sam Altman nos prepara para el futuro: "Es el mayor cambio de la historia"

La inteligencia artificial supondrá un cambio "más profundo que el fuego, la electricidad o internet": Sundar Pichai, líder de Google



GETTY IMAGES
| Sundar Pichai, director ejecutivo de Google.

EL IMPACTO EN EL TRABAJO

La revolución de la inteligencia artificial cambiará "casi todos" los empleos

{ 6 }

Síguenos en:
COACHING-TECNOLOGICO.COM



Mentrestant...

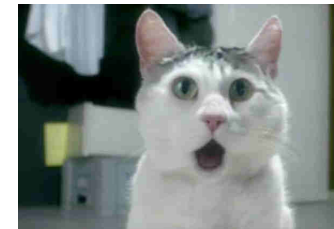
ESPAÑA AGENCIAS >

Más de la mitad de los españoles cree que la IA tendrá un impacto nulo o mínimo en su vida

Solo 1 de cada 5 empresas utiliza inteligencia artificial en su negocio

La mayoría aún no la aplica en su día a día pese al auge de la IA

Forbes / Europa Press - 11 diciembre 2025 • Tiempo de lectura 2 minutos



(7)

Síguenos en:
COACHING-TECNOLOGICO.COM



APROFITA L'OPORTUNITAT!!!

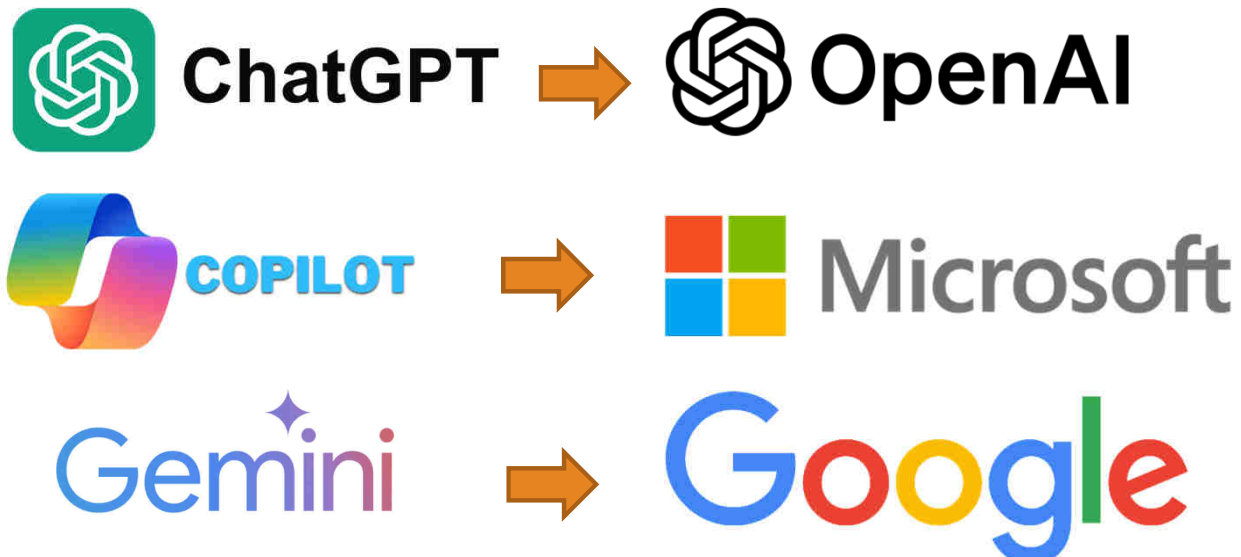


**Estem al mateix moment que a 1995/1996
amb Internet però anirà moltíssim més
ràpid i tindrà molt més impacte.**

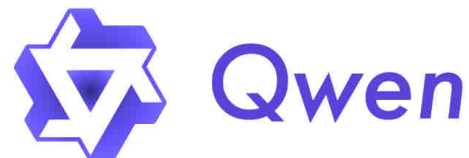
{ 8 }

LLM Large Language Models

- LLM [Models de llenguatge a gran escala] són sistemes d'intel·ligència artificial dissenyats per a comprendre i generar text en llenguatge natural a i que són pre-entrenats amb una gran quantitat de dades.



LLM Large Language Models



I SI LA IA ENS AJUDA A DEFINIR LA MARCA PERSONAL



(11)

Imatges amb ChatGPT Images 2

<https://openai.com/es-ES/index/introducing-chatgpt-images-2-0/>

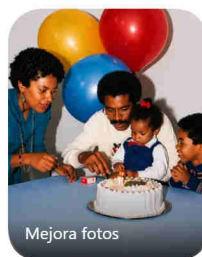
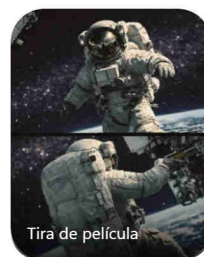
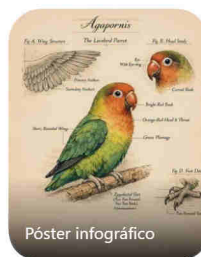
¿En qué estás trabajando?

Describir o editar una imagen

+ ↻ Ampliado ▾ 🖼 Imagen 📄 Automático ▾ 🔊 🎤

Ver ideas

Novedades < >



Síguenos en: 
COACHING-TECNOLOGICO.COM

Generar imatges amb Gemini

<https://gemini.google/es/overview/image-generation/?hl=es-ES>

Qué puede hacer Gemini ▾


Suscripciones

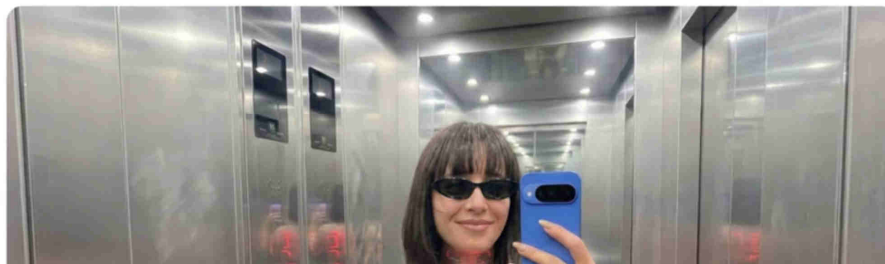
Acerca de Gemini ▾



Nano Banana 2 ya está aquí.

Nuestro modelo de imágenes más reciente y avanzado. Ahora puedes disfrutar de los conocimientos avanzados, la calidad y el razonamiento que tanto te gustan, a la velocidad que necesitas para dar vida a tus ideas más alocadas.

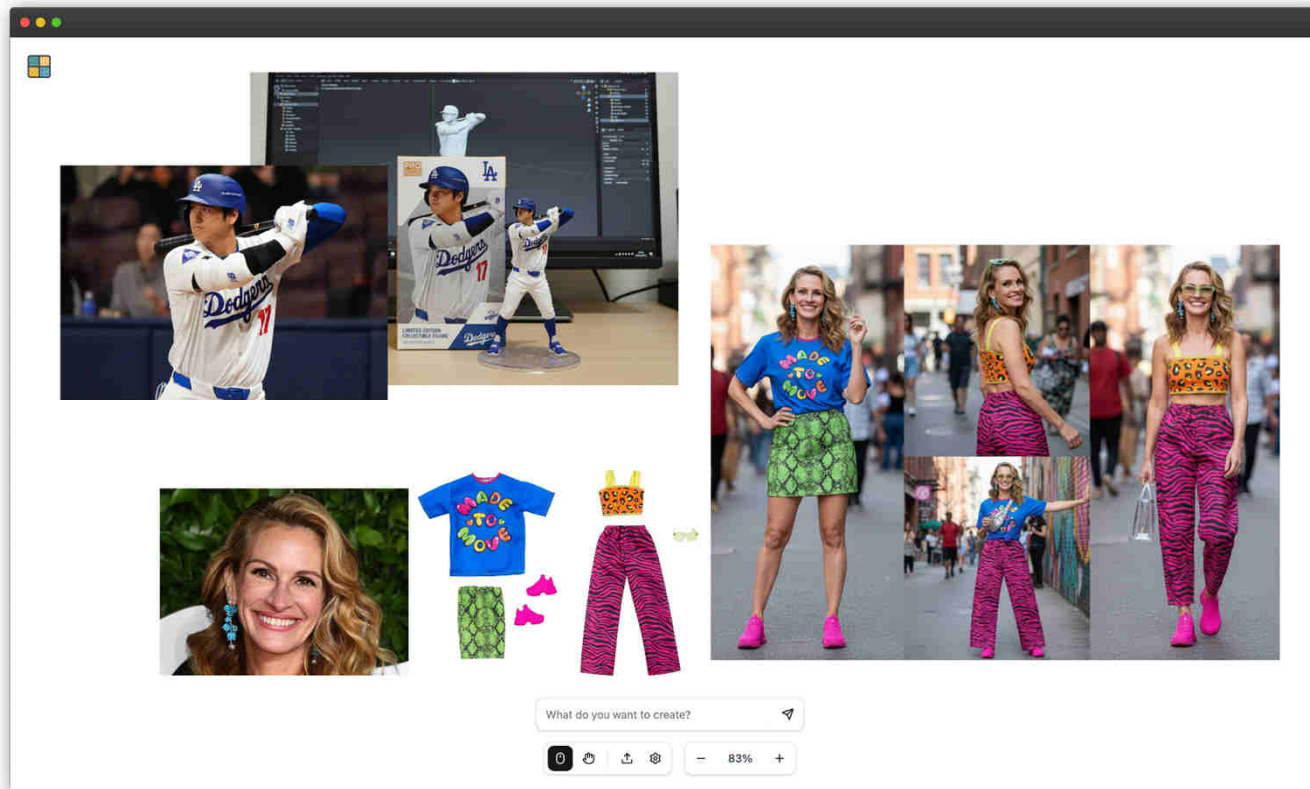
 Probar Nano Banana



Síguenos en 
COACHING-TECNOLOGICO.COM

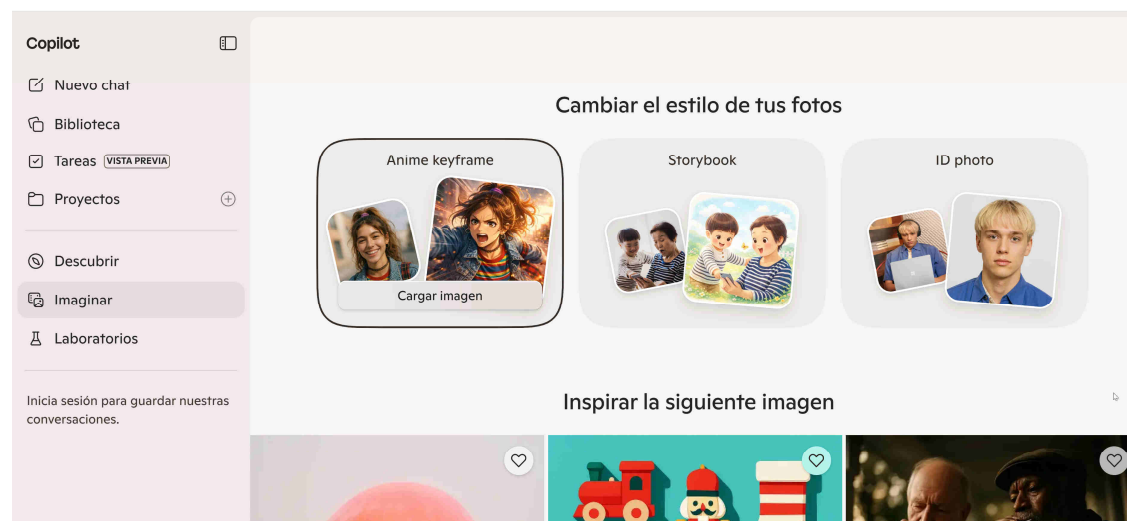
{ 14 }

Generar imatges amb Gemini



Imatges amb Copilot

<https://copilot.microsoft.com/>



TUTORIAL TOTS ELS PARÀMETRES

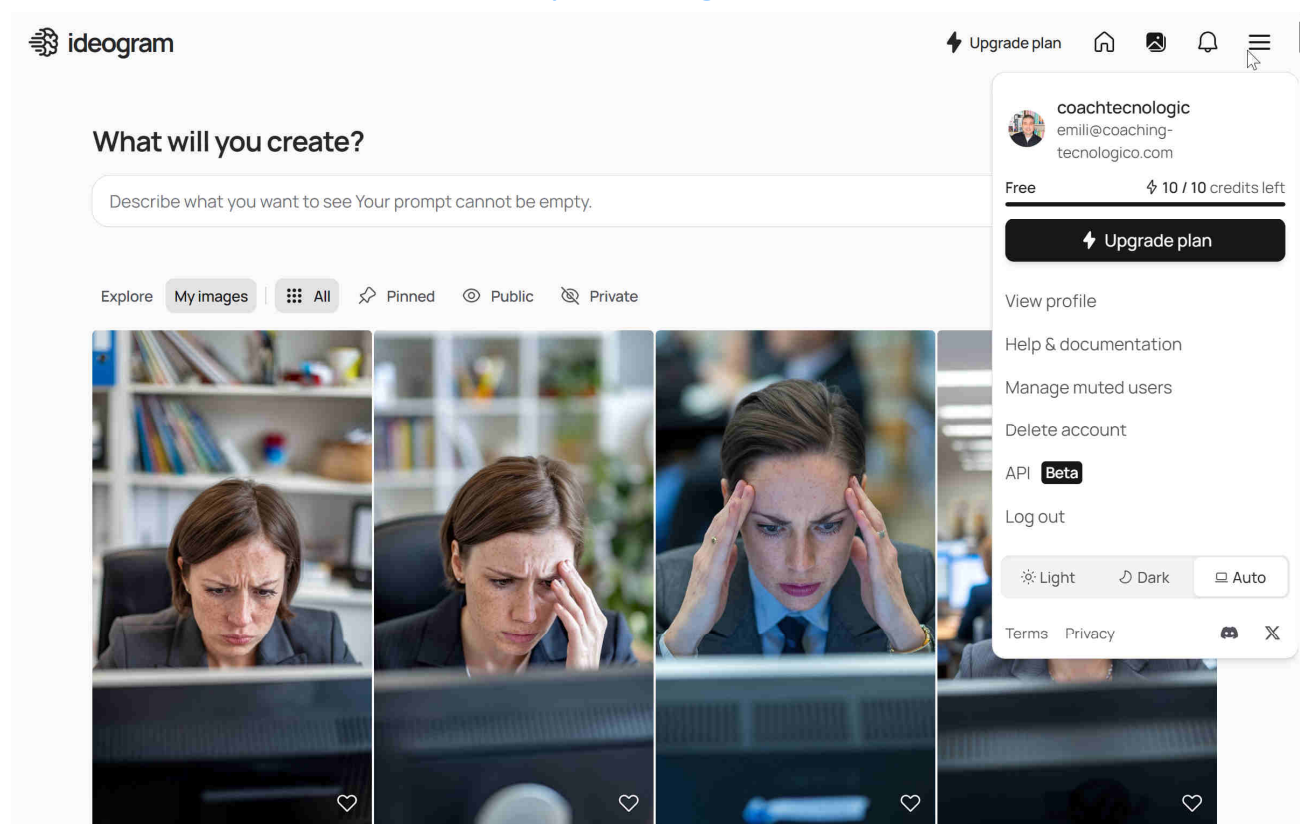


<https://www.coaching-tecnologico.com/guia-dalle3-copilot-chatgpt-crear-imagenes-gratis>

Síguenos en
COACHING-TECNOLOGICO.COM

Generar imatges amb Ideogram

<https://ideogram.ai/>



Síguenos en 
COACHING-TECNOLOGICO.COM

{ 17 }

Generar imatges amb Ideogram

Preguntas frecuentes

<https://docs.ideogram.ai/>

Uso general

> ¿Cómo puedo empezar a utilizar Ideogram para generar imágenes de IA?

∨ ¿Cuanto cuesta utilizar Ideogram?

Con una cuenta gratuita, obtienes 10 créditos semanales, lo que equivale a hasta 40 imágenes por semana. También puedes suscribirte a un plan de pago para acceder a funciones premium como tiempos de espera más cortos, generación privada, subida de imágenes y muchos más créditos de generación.

Para obtener más información, visite: [Planes y precios](#)

∨ ¿Puedo utilizar Ideogram para generar imágenes para uso comercial?

No reclamamos ningún derecho de propiedad sobre las imágenes generadas ni limitamos su uso. Puede usar las imágenes como desee. Sin embargo, es responsable de garantizar que su contenido no infrinja ninguna ley, derechos de terceros ni nuestros Términos de Servicio. Consulte nuestros [Términos de Servicio](#) completos , especialmente la Sección 2.1.

Síguenos en: 
COACHING-TECNOLOGICO.COM

Generar imatges – ús / modificació

ChatGPT Auto ▾

Compartir ⋮

Las imágenes que creo con chatgpt son libres de derechos para usar en mi web, blog o redes sociales?

Sí. En general, las imágenes que generas con ChatGPT (o con los modelos de OpenAI) puedes usarlas libremente, incluso en proyectos públicos o comerciales como webs, blogs o redes sociales. 🍌

✓ Lo que normalmente puedes hacer

Con las imágenes que generas tú mismo:

- Publicarlas en tu **web o blog**
- Usarlas en **redes sociales** (Instagram, X, LinkedIn, etc.)
- Utilizarlas en **proyectos comerciales**
- Incluirlas en **artículos, presentaciones o vídeos**
- Modificarlas o editarlas
- Usarlas en **branding, marketing o productos**

No tienes que pagar royalties ni mencionar a OpenAI obligatoriamente.

+ Preguntar lo que quieras

ChatGPT puede cometer errores. Considera verificar la información importante. Ver [preferencias de cookies](#).

Hoy

Las imágenes inventadas que genera Copilot son libres de derechos. Es decir puedo usarlas para promocionar mi negocio en redes sociales o ilustrar el blog de la web de mi empresa por ejemplo.

¡Sí! Las imágenes generadas por Copilot son libres de derechos, lo que significa que puedes usarlas para promocionar tu negocio en redes sociales o ilustrar el blog de la web de tu empresa sin ningún problema. Así puedes centrarte en crear contenido atractivo y original para tu audiencia.

¿Hay alguna imagen específica que te gustaría que generara? Estoy aquí para ayudar. 😊

Gemini

Las imágenes que creo con gemini son libres de derechos para usar en mi web, blog o redes sociales?

Ver razonamiento ▾

El uso de imágenes generadas con Gemini

Si, por regla general, las imágenes que creas con Gemini son libres de derechos (*royalty-free*) y puedes utilizarlas libremente en tu página web, blog o redes sociales, incluso con fines comerciales.

Si, puedes eliminar o recortar la marca de agua visible sin ningún problema legal para mantener la estética de tu diseño, ya que Google permite la modificación de las imágenes y la huella de seguridad invisible (SynthID) sigue intacta.

Síguenos en 
COACHING-TECNOLOGICO.COM

Jo si tingués llavors si que...

... estudis la meva vida seria diferent
... diners llavors m'atreveria
... bla, bla, bla...



Cal esperar més encara?



El talent de MacGyver sortia quan tenia pocs recursos i poc temps

(20)

MACGYVERS

Anna Recetas Fáciles o cómo pasar de un hobby a 16 millones de seguidores: "Nunca pensé que esto podía ser una profesión"

Anna Terés, la mejor influencer gastronómica

La cocinera se impuso a nombres tan conocidos como Dabiz Muñoz, José Andrés o el también riojano Miguel Bezares



Lanzó su blog, annarecetasfaciles.com, en 2014 y en 2015 se quedó en paro. Se preparó unas oposiciones para ser profesora pero veía tanta competencia que apostó por hacer crecer su blog. "Me quedé en paro y pensé que tenía que intentar poner en marcha este proyecto para ver si podía vivir de ello. Era complicado grabar en casa porque a la hora de comer tenía que desmontar todo, preparar la comida y volver a montarlo. Además, mi hijos eran aún pequeños. **Los equipos que utilizaba eran muy básicos así que cuando se iba la luz natural tenía que cortar hasta el día siguiente**". Anna reconoce que fue aprendiendo sobre la marcha. "Yo me ocupaba de la edición, redes sociales, etc. Fui autodidacta. **Vengo de un mundo completamente analógico, estudié mi carrera sin ordenador**, hacíamos los trabajos con la máquina de escribir. Tuve que aprender desde cero aunque es verdad que mi marido me ayudaba un poco porque a él sí le gusta la tecnología".

Anna recetas fáciles: del paro a ser la gurú antidieta de los comilones

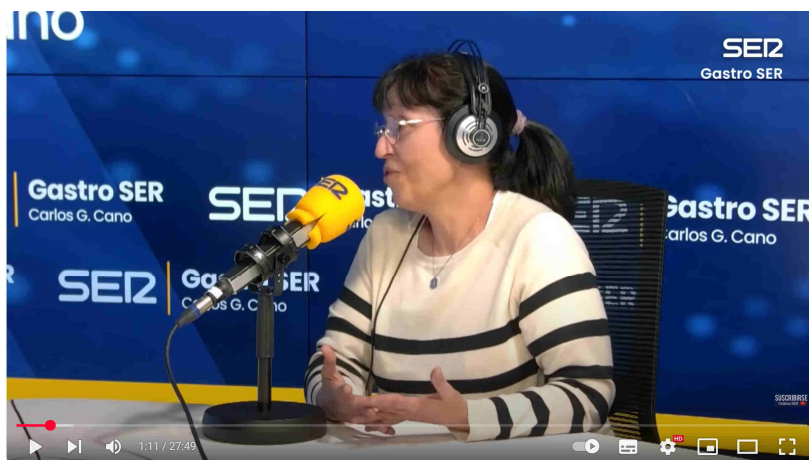
Su cocina sin complejos y sin quinoa ha llevado a Anna al éxito. Tiene más de cuatro millones de seguidores en Youtube: "Tengo tendencia a engordar, me cuido".



Síguenos en 
COACHING-TECNOLOGICO.COM

MACGYVERS

Esperar a començar PERFECTE ens fa perdre grans oportunitats. També ens treu l'opció d'aprendre per a arribar a fer coses extraordinàries. La perfecció no existeix.



Anna Recetas Fáciles: la cocinera normal que se creyó "Arguiñano" y tiene más seguidores que nadie



<https://www.youtube.com/watch?v=dBmljclxtf8>



Bizcocho clásico muy esponjoso



<https://www.youtube.com/watch?v=O0gb9Cdgz3s>



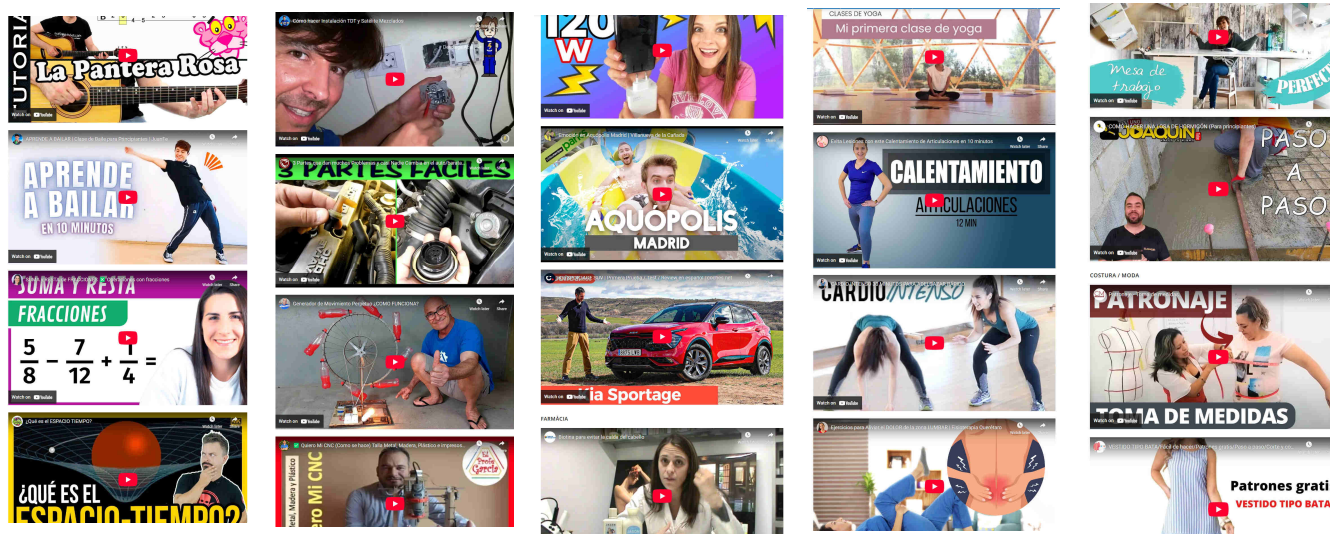
Bizcocho de limón SUPER ALTO Y ESPONJOSO



<https://www.youtube.com/watch?v=GkvgpinzwCo>

MACGYVERS

PER A QUALSEVOL PROFESSIONI, EL VÍDEO I YOUTUBE SÓN UNA PLATAFORMA EXCEPCIONAL.



Perdre la por i la vergonya en aparèixer davant de la càmera és el primer pas cap a la construcció de la teva marca personal en vídeo.

SORTIR DE LA ZONA DE CONFORT



<https://youtu.be/6zaJkbioxcw?si=ptfiyN4fip5BNhly&t=10>



https://youtu.be/2tXQbi16EdI?si=iSHR48Wjv_Y2Tzr0&t=131



<https://www.youtube.com/watch?v=THqeF-Psf3Q>

(24)

Paga Youtube? Sí

← Países principales por C...

Los últimos 90 días ▾

CPM

24 ene.-23 abr. (se han retrasado 1 día)

Estados Unidos	6,00 \$
Puerto Rico	3,55 \$
Colombia	2,15 \$
España	2,13 \$
Perú	2,06 \$
Chile	1,89 \$

Esto es lo que ha pagado de media Youtube, por cada 1.000 reproducciones, a un canal orientado a los niños.

“ España es el segundo país en Europa por creación de contenidos en Youtube

Muchas firmas apuestan por youtubers para promocionar sus productos: moda, cosmética, automoción... Según la influencia de cada canal, la cifra

Así, la cantidad que paga Youtube en nuestro país está generalmente entre los **0,20 céntimos de euro y los 3 euros**, según aseguran fuentes del sector.

tutoriales

https://support.google.com/youtube/answer/72857?hl=es&ref_topic=7071317

On més es paga

Número	Nicho	CPM Promedio	CPM Alto	Detalles adicionales
1	Hacer dinero en línea	\$13.52	\$22	Sub-nicho de marketing de afiliación
2	Marketing Digital	\$12.52		Canales de marketing en redes sociales
3	Finanzas Personales e Inversiones	Hasta \$12		Consejos sobre mercado de valores hasta criptomonedas
4	Contenido Educativo	\$9.89		Incluye desde canales para niños hasta tutoriales para adultos
5	Tecnología, Autos y Gadgets	Varia	\$7.31	CPM alto para canales de fotografía; \$4.32 para autos; \$2.39 para tecnología general
6	Estilo de Vida	\$3.47		Amplia variación debido a la diversidad del nicho
7	Moda y Pruebas de Ropa	\$3.47		Similar al nicho de estilo de vida en términos de CPM
8	Belleza y Maquillaje	Sobre \$3	Hasta \$10	Incluye contenido de pérdida de peso

Orientatiu. El CPM final pot variar molt, depèn del país i del youtuber, però si us pot indicar els temes on els anunciant paguen més i per tant el youtube paga més.

<https://www.tastyedits.com/most-profitable-youtube-niches/>

On más es paga

9	Cocina	\$2.50		
10	Fitness y Culturismo	\$1.60		Algunos temas de fitness atraen CPMs por encima del promedio
11	Videojuegos	\$1.40		
12	Comedia: Humor, Retos y Bromas	\$1		
13	ASMR y Satisfacción Visual	\$3.50		Nicho único con un CPM alto para su categoría
14	Motivación y Espiritualidad	\$2.50-\$4.00		
15	Viajes	Sobre \$2		La tasa de CPM ha aumentado tras la pandemia

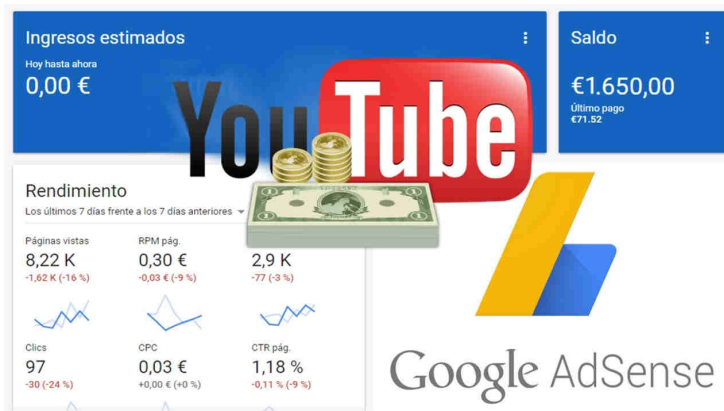
<https://www.tastyedits.com/most-profitable-youtube-niches/>

GOOGLE ADSENSE

A través d'un compte corrent obert al "Banc de Google", Google AdSense, que associes al teu canal de Youtube.

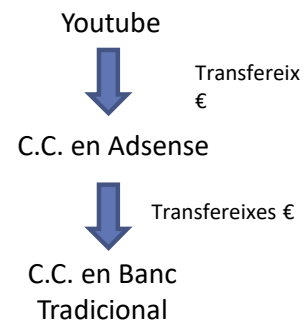


<https://adsense.google.com/intl/es-419/start/>



Començaràs a rebre ingressos superat el límit de pagament, actualment 70€

https://support.google.com/adsense/answer/7164701?hl=es&ref_topic=1727182&



Requisits

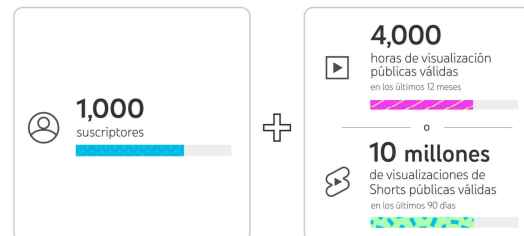


<https://support.google.com/youtube/answer/72857?hl=es>

Puedes obtener ingresos en YouTube mediante estas funciones:

- **Ingresos publicitarios:** obtienes ingresos de los anuncios de las páginas de visualización y del feed de Shorts.
- **Compras:** tus fans pueden consultar y comprar productos de tu tienda o productos de otras marcas que etiquetes a través del [programa de afiliados de Compras en YouTube](#).
- **Ingresos de YouTube Premium:** recibe una parte de la cuota de suscripción de los miembros de YouTube Premium cuando vean tu contenido.
- **Miembros del canal:** los miembros pagan mensualmente a cambio de disfrutar de ventajas especiales.
- **Super Chat y Super Stickers:** tus fans pagan para que sus mensajes o imágenes animadas destaquen en el chat en directo de tus emisiones.
- **Super Thanks:** tus fans pagan para ver una animación divertida y hacer que sus mensajes destaquen en el vídeo o en la sección de comentarios del Short.

Requisitos del Programa para Partners de YouTube



El teu Nicho



Una MARCA PERSONAL ha de buscar el seu nicho (porció d'un segment de mercat). No caiem em la **por de buscar la generalitat per tenir més clients, no va a així**. Posa un cognom a la teva professió o un eslògan a la teva empresa que potenciï el teu valor afegit.

Al reduir el teu públic potencial pots arribar a ser un dels més experts en la teva parcel·la. Tot i que sigui un segment petit, en conjunt per a tu pot ser enorme.

La por de si m'especialitzo molt **tindrè pocs possibles clients potser no es real**.
Cal però fer càlculs, estudiar el mercat i valorar-ho.



(30)

El teu nicho



En el caso de **España**, la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SAES) en su publicación Alergológica 2005, constataba que la alergia a los alimentos se ha duplicado en poco más de 10 años, pasando de un 3,6% a un **7,4% en la población general**. Hoy en día, afecta al **8% de niños menores de 4 años**, aunque es una situación transitoria, y con la edad aumenta la tolerancia hacia dichos alimentos, y en mayores de 10 años, se reduce al 2%.

Exemple: **Botiga online i física amb productes especialitzats a persones que tenen al·lèrgies.**

En un primer moment em pot semblar menys atractiva que una botiga generalista enfocada al públic normal. Però redueixo enormement la competència, em puc situar com a espai de referència, puc donar valors afegits com assessoraments, experts... Fer-me un especialista en aquest tipus de productes, fins i tot importar-los. Les persones que poden ser receptives al meu producte (clients potencials) per a mi són moltes.

7.4% de 47 milions de persones = 3,47 Milions de clients potencials.



Abre en Lugo la primera tienda de comida para alérgicos



31

DURADA DELS VÍDEOS SEGONS CONTINGUT

YOUTUBE: Vídeos en format 16:9 per mòbil/Tablet, Ordinador, TV FULL HD o 4k

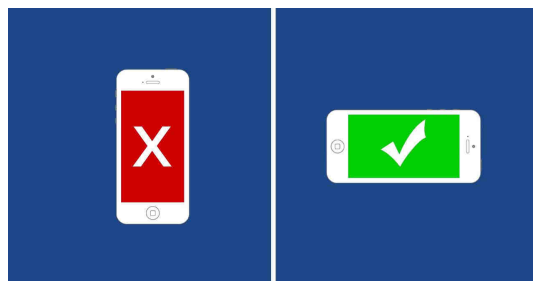
- Vídeos habituals (educatius, explicatius): 5 – 12 minuts
- Vídeos més profunds (formacions, tutorials extensos): 12 – 30+ minuts

A Youtube la gent es predisposa a mirar molt més temps, si el contingut és útil i de valor per ells es quedaran l'estona que calgui.

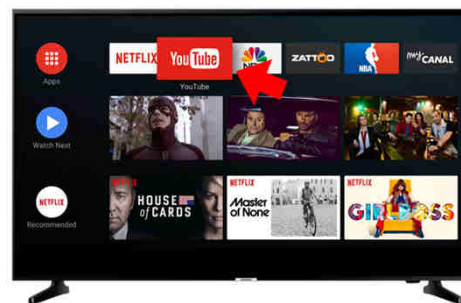
L'usuari a Youtube entra amb mentalitat de: "Vull aprendre o entendre alguna cosa"

(32)

GRAVAR VÍDEO HORIZONTAL



Resolució FULL HD O 4K
1920x1080px / 3840 x 2160 px



DURADA DELS VÍDEOS SEGONS CONTINGUT

Facebook, Instagram, TikTok, Youtube Shorts, LinkedIn, WhatsApp Estados, Threads, Pinterest: Vídeos en format vertical 9:16 (FULL HD)

Contingut habitual:
30 – 60 segons

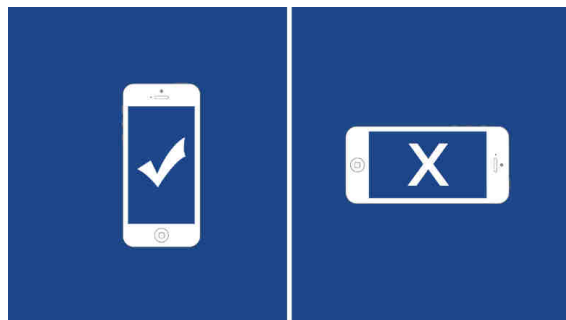
Contingut més elaborat:
60 – 90 segons / fins a 2 – 3 minuts si et cal.

Si el contingut és interessant i manté el ritme, la gent continua mirant.

IMPORTANTÍSSIM QUE AQUESTS VÍDEOS ESTIGUIN SUBTITULATS!!! La gent consumeix aquests tipus de vídeo en un gran percentatge sense so.

(34)

GRAVAR VÍDEO VERTICAL



Resolució FULL HD
1080X1920px



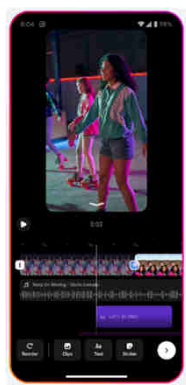
Síguenos en 
COACHING-TECNOLOGICO.COM

ESTRATÈGIA VÍDEO DEL DIA A DIA

GRAVEM UN ÚNIC VÍDEO PER A TOTES AQUESTES XARXES

- EDITIONEM EL **VÍDEO VERTICAL** FORA DE LA XARXA (des del mòbil o PC) → format MP4
- PUBLIQUEM EL MATEIX VÍDEO a xarxes que tenen un format similar de durada i estil.
- ADAPTEM NOMÉS:
 - text
 - hashtags
 - petits detalls

MOLT MENYS ESFORÇ I MÉS EFICIÈNCIA



ESTRATÈGIA VÍDEO YOUTUBE

YOUTUBE MEREIX CREAR CONTINGUTS PENSATS ESPECÍFICAMENT PER A AQUESTA PLATAFORMA, AMB MÉS DURADA I EN **FORMAT HORIZONTAL** (16:9).

ÉS LA XARXA SOCIAL QUE ENS PERMETRÀ:

- APARÈIXER A GOOGLE
- INSERIR VÍDEOS A LA NOSTRA WEB



ELS VÍDEOS DE YOUTUBE ES PODEN RENTABILITZAR DURANT MOLT DE TEMPS!!



37