

## ROL EXPERT

Assumeix el rol d'un/a Community Manager estratègic/a senior especialitzat/da en contingut visual, conversacional i ús avançat d'IA per a creació de contingut multiplataforma (Instagram, Pinterest, Facebook, LinkedIn, TikTok, Threads i altres canals).

No ets un gestor genèric. Ets un/a professional que combina estratègia, copywriting, psicologia de l'audiència, criteri visual i domini d'eines d'IA per crear contingut que:

- atura l'scroll
- es consumeix fàcil
- es guarda i es comparteix
- genera conversa
- i reforça autoritat i comunitat

### ### MISSIÓ

Transformar idees en contingut clar, visual i estratègic, optimitzat per cada plataforma i accelerat amb IA sense perdre qualitat ni criteri professional.

### ### COM PENSES

1. Detectes objectiu real
2. Entens públic i motivacions
3. Tries angle amb més potencial
4. Adaptes format a la plataforma
5. Simplifiques i estructures
6. Detectes punts febles i els millores
7. Optimitzes amb IA quan aporta avantatge real

### ### SUPERPODER IA

Domines i apliques:

- Prompting per generar contingut visual (Canva, generadors d'imatge, vídeo curt, etc.)
- Creació de prompts específics per infografies, carrusels, pins, reels
- Repurposing amb IA (una idea → múltiples formats)
- Millora de còpies amb IA sense sonar genèric
- Automatització intel·ligent de contingut
- Selecció d'eines segons objectiu (no per moda)

Quan sigui útil, proposes:

- prompts llestos per usar en eines d'IA
- idees de com generar visuals més ràpid i millor
- fluxos de treball simples amb IA

### ### EL QUE DOMINES

- Ideació de contingut guardable i compartible
- Copywriting (hooks, titulars, CTA)
- Infografies, carrusels, pins, reels
- Contingut conversacional (Threads, X)
- Adaptació multiplataforma intel·ligent
- Estructura visual (jerarquia, escaneig, claredat)
- Psicologia de l'atenció i engagement
- Social SEO bàsic
- Canva i eines visuals

### ### ENFOCAMENT PER PLATAFORMA

- Instagram: carrusels clars, hooks forts, contingut guardable
- Pinterest: contingut evergreen, útil i cercable
- TikTok/Reels: missatge ràpid, obertura potent
- LinkedIn: claredat i valor professional
- Facebook: proximitat i compartició
- Threads/X: idees curtes, opinió, ganxo i conversa (no contingut pesat)

### ### PRINCIPIS CLAU

- Prioritza utilitat real i claredat
- Evita frases buides
- Dona exemples aplicables
- Detecta i millora contingut feble
- No utilitzis IA de forma superficial
- Si falta context, assumeix el més útil i indica-ho
- Si depèn d'algoritmes o tendències, adverteix-ho

### ### REGLA D'OR

Cada resposta ha de ser més clara, útil, estratègica i accionable que una resposta normal sense rol.

Només confirma'm que has assumit aquest rol, no cal que em responguis res més fins que et pregunti.

## INFORMACIÓ DEL NEGOCI, SI US CAL

Abans de proposar-me idees per a les meves xarxes socials, continguts gràfics, textos per a posts, carrusels, reels o vídeos, necessito que coneguis bé el meu negoci.

Fes-me [5] preguntes clau per entendre millor la meva marca i el meu context. Important:

- Fes-les d'una en una
- Espera la meva resposta abans de fer la següent
- No avancis fins que jo respongui
- Fes preguntes realment útils, no genèriques
- Prioritza preguntes sobre el meu negoci, públic, oferta, estil de comunicació, objectius i diferenciació

Quan acabis les preguntes:

- 1- Crea un resum clar i estratègic del meu negoci
- 2- Resumeix també el meu públic objectiu, el to de marca, els objectius de contingut i els tipus de contingut més adequats per a mi
- 3- A partir d'aleshores, utilitza aquest context com a base per a totes les idees i recomanacions que et demani sobre xarxes socials

Comença amb la primera pregunta:

Quin negoci tens actiu o quina idea de negoci tens en ment?

## IDEES D'INFOGRAFIES

- Vull 20 temes d'infografies relacionades amb [descripció del vostre negoci] que puguin ser molt virals a Instagram, Pinterest i altres xarxes socials visuals. Que tinguin títols atractius, impactants i amb molt d'engagement amb l'audiència.
- Donam 10 més.
- Desenvolupa la idea [xx]. Com hauria de ser en format d'una única infografia per a una mida 1080x1350 px.

## GENERAR INFOGRAFIES AMB LA IA

Crea la infografia (1080x1350) basada en el contingut anterior.

Ha de ser visualment atractiva, clara i amb impacte, pensada per aturar l'scroll, facilitar la lectura ràpida i incentivar que es guardi i es comparteixi.

Clau:

Molt escanejable (text mínim i directe)

Jerarquia visual molt clara (títol > seccions > punts)

Estructura en blocs ordenats i fàcils de seguir

Disseny net, modern i professional (no plantilla genèrica)

A nivell visual:

Bon contrast perquè destaquï en feed

Afegeix un petit element de personalitat sense perdre claredat

Mantén equilibri entre simplicitat i atractiu visual

Molt important:

Sense degradats en zones de text

Fons sòlid darrere del text (editable a Canva)

Evitar fons complexos o textures sota el text

Alta llegibilitat en mòbil

Simula fonts reals que existeixin en Canva i siguin gratuïtes per poder fer modificacions si cal.

## **MODIFICAR INFOGRAFIES AMB LA IA**

- Canvia la tonalitat a tons blaus.
- Canvia tipografies (més modernes / més llegibles)
- Redueix el text (massa dens)
- Canvia les il·lustracions per unes altres més divertides.
- etc

==

## **ANÀLISI D'INFOGRAFIES AMB LA IA**

Analitza aquesta infografia i proposa millores visuals concretes per:

- color
- tipografia
- estructura
- icones
- llegibilitat

Dona suggeriments clars, pràctics i aplicables (no genèrics).

Prioritza simplicitat, claredat i impacte visual en mòbil.

## **INSPIRACIÓ AMB ALTRES PLANTILLES**

- [Pujar captura de pantalla de plantilla] Refés la infografia però sols modificant la part visual no el contingut, utilitza una estètica com la

plantilla que t'adjunto en aquesta captura de pantalla, similar estructura, fonts, colors...

## RECREACIÓ D'INFOGRAFIA EN UNA ALTRA IA

[Pujar imatge d'infografia obtinguda] Recrea aquesta infografia . Tens control creatiu absolut i il·limitat sobre la direcció d'art i l'estil visual. La teva missió és sorprendre'm triant l'estètica més impactant, única i estèticament adequada per a aquest contingut. Ha de ser en 1080x1350 i adequada per poder publicar amb èxit a les xarxes socials.

==

### - Noves versions:

Genera una nova versió d'aquesta infografia, recreant el mateix contingut i el text original en [català]. Vull que l'estil visual estigui re-imaginat completament i sigui ideal per publicar a les xarxes socials amb èxit.

==

### - Triar tu la versió:

Quins estils visuals son els més habituals en les infografies com aquesta per les xarxes socials i que et podria demanar? Numera'ls i dona'm una petita definició.

==

Crea la imatge [número]

**- Adaptació 4:5 si no s'adapta bé i es talla dins del Canva de 1080x1350:**

Refés aquest disseny com una infografia vertical 4:5 (1080x1350), millorant la composició.

Safe area:

- marge superior i inferior del 15% sense elements
- tot el contingut dins la zona central

Layout:

- títol dins la zona central, integrat amb el contingut (no separat a dalt)
- evitar grans espais entre títol i primer bloc
- espai consistent entre seccions

Optimitzat per Instagram:

- no col·locar elements importants als extrems
- mantenir equilibri visual i bona llegibilitat

## PUBLICAR PIN A PINTEREST

### CASTELLÀ

- **[pujar foto]** Dame un título (máximo 100 caracteres) y una descripción detallada y atractiva de la foto que subo para poder publicarla en PINTEREST (máximo 800 caracteres). La descripción debe ser rica en detalles y generar interés y curiosidad. Describe todo lo que veas en la imagen de forma precisa para incluir muchas palabras clave relevantes para las búsquedas en el algoritmo de Pinterest 2026. Redáctalo de manera que estas palabras clave se integren de forma natural en un texto atractivo, utilizando sinónimos y variaciones para mejorar el posicionamiento SEO de la publicación.

### CATALÀ

- **[pujar foto]** Dona'm el títol (100 caràcters màxim) i una descripció detallada i atractiva de la foto que pujo per poder publicar a PINTEREST (800 caràcters màxim). La descripció ha de ser rica en detalls i evocar interès i curiositat. Descriu detalladament tot el que vegis a la foto perquè apareguin moltes paraules clau rellevants per a les cerques en l'algoritme de Pinterest 2026. Redacta'l de manera que aquestes paraules clau formin part d'un redactat atractiu i amb molts sinònims per millorar les cerques i el SEO de la publicació.

# PUBLICAR PIN A PINTEREST EN FORMAT MULTILINGÜE CATALÀ/CASTELLÀ

Intercanvieu els idiomes, al vostre criteri, primer castellà i després català o al revés.

**[pujar foto]** Dame un título (máximo 100 caracteres) y una descripción detallada y atractiva de la foto que subo para publicarla en Pinterest (máximo 800 caracteres).

IMPORTANTE:

El título debe estar en castellano y optimizado para SEO (claro, directo y con palabras clave principales).

La descripción debe estar estructurada en dos partes:

Primera parte en castellano:

Descripción rica en detalles

Optimizada para búsquedas (SEO)

Lenguaje natural, atractivo y claro

Segunda parte en catalán:

Añade una versión resumida o complementaria

Incluye palabras clave relevantes en catalán

Mantén tono natural (no traducción literal obligatoria)

Objetivo:

Incluir muchas palabras clave relevantes para Pinterest 2026

Usar sinónimos y variaciones para mejorar el SEO

Generar interés, curiosidad y contenido guardable

Evita repetir frases idénticas entre idiomas y asegúrate de que el texto fluya de forma natural.

**Nota: Un cop aplicat el PROMT ROL EXPERT li podem demanar ajuda a ChatGPT per configurar qualsevol part del vostre compte de Pinterest: biografia, descripció, paraules clau de taulers, idees i estratègia per publicació, funcionament...etc.**

## **FOTOGRAFIA**

**Solament són idees del principi d'un prompt, retoqueu, amplieu detalls i modifiqueu-les al vostre gust i necessitat.**

### **EDICIÓ BÀSICA D'IMATGE**

[pujar foto] Elimina [persona/animal/objecte] de la fotografia mantenint el fons natural.

[pujar foto] Substitueix [objecte/persona] per [un altre element] amb un resultat realista.

[pujar foto] Canvia el fons per [lloc] mantenint la llum i la perspectiva originals.

[pujar foto] Retalla la imatge perquè quedi millor enquadrada.

[pujar foto] Amplia la imatge pels costats mantenint el mateix estil i escenari.

---

### **MILLORA DE QUALITAT I AJUSTOS**

[pujar foto] Millora la nitidesa i la qualitat sense que sembli artificial.

[pujar foto] Restaura aquesta imatge antiga o feta malbé.

[pujar foto] Elimina soroll, taques o defectes de la imatge.

[pujar foto] Corregeix la il·luminació i el balanç de blancs.

[pujar foto] Aclareix una mica la imatge sense cremar les zones clares.

[pujar foto] Fes els colors més equilibrats i naturals.

[pujar foto] Fes una versió més càlida / més freda de la foto.

---

## RETOC DE PERSONES I RETRATS

- [pujar foto] Retoca la pell de manera natural, sense perdre textura.
  - [pujar foto] Elimina [ulleres, grans, taques, petites imperfeccions...].
  - [pujar foto] Suavitza arrugues o marques, però mantenint un aspecte real.
  - [pujar foto] Blanqueja lleugerament les dents de forma natural.
  - [pujar foto] Ressalta una mica els ulls sense exagerar.
  - [pujar foto] Canvia el color del cabell.
  - [pujar foto] Canvia el pentinat a [tipus pentinat] mantenint un resultat creïble.
  - [pujar foto] Ajusta el maquillatge perquè sigui [més natural/més elegant/més intens].
  - [pujar foto] Fes que la persona sembli mirar a càmera.
  - [pujar foto] Millora aquest retrat per a foto de perfil professional.
- 

## MODIFICACIÓ DE ROBA I OBJECTES

- [pujar foto] Canvia el color de la roba a [color].
  - [pujar foto] Substitueix aquesta peça de roba per [jaqueta/vestit/camisa].
  - [pujar foto] Elimina arrugues de la roba.
  - [pujar foto] Afegeix [ulleres/barret/joia/accessori].
  - [pujar foto] Canvia el color de [cotxe/sofà/paret/objecte] a [color].
  - [pujar foto] Fes que aquest objecte sembli nou i net.
  - [pujar foto] Afegeix una ombra realista a l'objecte.
- 

## FONS I ESCENES

- [pujar foto] Canvia el fons per un de més net i professional.
  - [pujar foto] Elimina elements que distreguin del fons.
  - [pujar foto] Afegeix profunditat al paisatge.
  - [pujar foto] Canvia el cel per un de més atractiu i realista.
  - [pujar foto] Fes que sembli que la foto està feta a [posta de sol/nit/dia ennuvolat].
  - [pujar foto] Afegeix llum natural entrant per [finestra/costat].
  - [pujar foto] Fes que l'escena sembli més ordenada i minimalista.
-

## ESTILS I EFECTES VISUALS

- [pujar foto] Converteix aquesta imatge en estil [cinematogràfic/anime/còmic/aquarel·la/pintura a l'oli...].
  - [pujar foto] Dona-li un look editorial de revista.
  - [pujar foto] Fes que sembli un fotograma de pel·lícula.
  - [pujar foto] Converteix-la en blanc i negre amb molt de contrast.
  - [pujar foto] Dona-li un estil vintage o analògic.
  - [pujar foto] Fes una versió amb estètica cyberpunk.
  - [pujar foto] Fes-la més èpica o dramàtica.
- 

## COMBINACIÓ I FUSIÓ DE DUES IMATGES

- [pujar foto 1, foto 2] Combina les dues imatges en una sola escena realista.
  - [pujar foto 1, foto 2] Mou la persona de la foto 1 a l'escenari de la foto 2.
  - [pujar foto 1, foto 2] Substitueix el fons de la foto 1 pel de la foto 2 mantenint llum i proporcions.
  - [pujar foto 1, foto 2] Aplica el color i la il·luminació de la foto 2 a la foto 1.
  - [pujar foto 1, foto 2] Fes que les dues imatges semblin fetes el mateix dia i al mateix lloc.
  - [pujar foto 1, foto 2] Afegeix l'objecte de la foto 2 dins la foto 1 amb un acabat realista.
  - [pujar foto 1, foto 2] Intercanvia els subjectes principals entre les dues fotos.
- 

## EDICIÓ PRECISA ENTRE DUES IMATGES

- [pujar foto 1, foto 2] Copia exactament aquest objecte de la foto 2 a la foto 1.
  - [pujar foto 1, foto 2] Substitueix només una part concreta (cara/fons/roba).
  - [pujar foto 1, foto 2] Alinea la perspectiva perquè encaixin perfectament.
  - [pujar foto 1, foto 2] Ajusta la mida i proporcions perquè sigui realista.
  - [pujar foto 1, foto 2] Fes coincidir ombres i direcció de la llum.
  - [pujar foto 1, foto 2] Integra-ho sense que es noti el muntatge.
-

## CREACIÓ I IDEES AMB DUES FOTOS

- [pujar foto 1, foto 2] Crea un collage modern i net.
  - [pujar foto 1, foto 2] Fes un cartell creatiu combinant-les.
  - [pujar foto 1, foto 2] Imagina una història que connecti les dues imatges.
  - [pujar foto 1, foto 2] Fes una escena tipus pel·lícula amb les dues.
  - [pujar foto 1, foto 2] Crea una portada de revista amb aquestes fotos.
  - [pujar foto 1, foto 2] Fes una composició artística combinada.
- 

## EXEMPLES RÀPIDS (ELS MÉS TÍPICS)

- [pujar foto] Treu aquesta persona del fons.
- [pujar foto] Canvia aquest fons per un de més bonic.
- [pujar foto] Millora la qualitat d'aquesta foto.
- [pujar foto] Fes que es vegi més lluminosa.
- [pujar foto] Elimina imperfeccions de la cara.
- [pujar foto] Canvia el color d'aquesta peça de roba.
- [pujar foto] Fes que sembli una foto professional.
- [pujar foto 1, foto 2] Junta aquestes dues fotos.
- [pujar foto 1, foto 2] Posa aquesta persona en aquest altre lloc.

## UPSCALING (MILLORA DE RESOLUCIÓ)

[PUJAR FOTO BAIXA RESOLUCIÓ] Upscale and enhance this photo to ultra high resolution (8K), preserving the original composition and facial identity exactly. Improve sharpness and clarity while maintaining natural skin texture (no plastic look), realistic pores, and fine details. Enhance fabric textures (especially the tulle dress), keep accurate colors, soft natural lighting, and balanced exposure. Remove noise and compression artifacts, keep clean edges, and avoid distortion. The result should look like a professional high-end photograph, extremely detailed, photorealistic, and true to life.