

FLUJO DE PUBLICACIÓN EN INSTAGRAM CON IA

Claude · Leonardo AI · Instagram · Uso interno y formativo

Este documento explica el proceso completo para crear y publicar un post en Instagram usando Claude como asistente de contenidos y Leonardo AI para generar la imagen. Sigue los pasos en orden.

El flujo de un vistazo

1	Vas a Claude (tu proyecto configurado) Pides el caption + el prompt de imagen.
2	Copias el prompt Vas a Leonardo AI (app.leonardo.ai) y generas la imagen.
3	Descargas la imagen generada La combinas con el caption en Instagram.
4	Publicas Todo el texto va en el caption. La imagen es el gancho visual.

Paso 1 — Pide el contenido a Claude

Abre tu proyecto en Claude. No hace falta que expliques quién eres ni a qué te dedicas: el proyecto ya tiene esa información cargada.

Escribe esta instrucción (adapta el tema a tu negocio):

Instrucción de ejemplo:

"Genera un post de Instagram sobre [tema o problema de tu cliente]. Objetivo: visibilidad. Caption cercano, primera línea que enganche, cierre con pregunta. Al final, dame el prompt de Leonardo AI para una imagen visual, sin texto, ratio 1:1."

Claude te devolverá dos cosas:

1	El caption completo listo para copiar y pegar en Instagram.
2	El prompt en inglés para generar la imagen en Leonardo AI.

Por qué el prompt va en inglés:

Leonardo AI genera mejores resultados con prompts en inglés. Claude ya lo escribe así. No hace falta que lo traduzcas tú.

Paso 2 — Genera la imagen en Leonardo AI

Ve a app.leonardo.ai. Si no tienes cuenta, créala (tiene versión gratuita con créditos diarios).

Una vez dentro, sigue estos pasos:

- 1 Haz clic en Image en el menú central o en la barra lateral izquierda.
- 2 Se abre el generador. En el panel izquierdo verás el nombre del modelo activo (ej. "Leonardo Phoenix"). Haz clic ahí para cambiar el modelo.
- 3 Selecciona Phoenix 1.0. Es el modelo más reciente y el que mejor resultado da para imágenes fotorrealistas.
- 4 Ajusta el ratio a 1:1 (formato cuadrado, el estándar para Instagram feed).
- 5 Pega el prompt que te dio Claude en el campo de texto.
- 6 Haz clic en Generate y espera unos segundos.
- 7 Descarga la imagen que más te convenza.

Phoenix 1.0 vs Phoenix 0.9:

Usa siempre Phoenix 1.0. Es la versión más reciente, con mejor detalle y coherencia visual. El 0.9 es la versión anterior: peores resultados en fotorrealismo.

Por qué Leonardo y no Ideogram para Instagram:

Leonardo genera imágenes con mayor impacto estético: más calidad fotográfica, mejor composición, más scroll-stopper. En Instagram lo que para el scroll es la imagen, no el texto dentro de ella. El texto va en el caption. Ideogram es mejor para LinkedIn, donde la imagen tipográfica con texto visible funciona bien.

Paso 3 — Descarga la imagen

Cuando Leonardo termine de generar, verás la imagen en pantalla. Haz clic sobre ella y descárgala a tu móvil o a tu ordenador.

Si ninguna de las imágenes generadas te convence, puedes:

- 1 Volver a generar con el mismo prompt (cada generación es diferente).
- 2 Pedir a Claude que ajuste el prompt: El resultado no me convence. Dame una versión alternativa del prompt, más luminosa y con más profundidad de campo.

Paso 4 — Publica en Instagram

Con la imagen descargada de Leonardo y el caption generado por Claude, ya tienes todo para publicar.

- 1 Abre Instagram desde el móvil. Los saltos de línea del caption se respetan mejor desde el móvil.
- 2 Pulsa el botón + para crear una nueva publicación.
- 3 Selecciona la imagen que descargaste de Leonardo.
- 4 En el campo de caption, copia y pega el texto que te dio Claude. No incluyas el nombre de usuario: Instagram lo añade solo.
- 5 Respetar los saltos de línea entre párrafos: hacen el caption más legible.
- 6 Los hashtags van al final del texto, después de la pregunta o el CTA. No los elimines.
- 7 Publica.

Sobre los hashtags:

El caption que genera Claude ya incluye entre 5 y 15 hashtags relevantes para tu sector. Van al final del texto. No los elimines: ayudan a que te descubran personas que aún no te siguen.

Resumen del flujo completo

HERRAMIENTA	QUÉ HACES	LO QUE OBTIENES
Claude	Pides el post con una instrucción sencilla	Caption listo + prompt de imagen en inglés
Leonardo AI	Pegas el prompt. Seleccionas Phoenix 1.0 y ratio 1:1.	Imagen fotorrealista lista para descargar
Instagram	Subes la imagen y pegas el caption	Post publicado con imagen + texto + hashtags