

**NAUCHY**

GUÍA GRATUITA

# MI STACK DE IA A LOS 40

El flujo exacto de 7 etapas — con las herramientas que uso de verdad — para crear contenido con un trabajo a tiempo completo y una familia. La IA no me da talento: me devuelve tiempo.

---

POR NAUCHY · NAUCHY.COM · LECTURA ~9 MIN

# EL TIEMPO ES EL RECURSO, NO EL TALENTO

Tengo 40 años, un trabajo estable y una familia. No tengo 8 horas para crear: tengo **90 minutos sueltos** entre medias. Durante años eso fue mi excusa perfecta para no empezar.

La IA cambió la ecuación — no porque escriba por mí, sino porque **elimina la fricción de cada etapa**. Este es el flujo completo, paso a paso, con herramientas reales. Sin afiliaciones disfrazadas de consejo.

## 01

CAPTURA · OBSIDIAN + NOTA DE VOZ

### LA IDEA SE CAZA, NO SE BUSCA

#### POR QUÉ IMPORTA

Las mejores ideas llegan conduciendo, en la ducha o paseando — nunca delante de la pantalla. Si no las capturas en el momento, desaparecen. No es un problema de creatividad, es de logística.

#### CÓMO LO HAGO

Una nota de voz en el móvil mientras conduzco. Al llegar la suelto en una sola bandeja de entrada en Obsidian. Cero fricción: no decido nada, solo capturo.

#### LA REGLA

*Un único sitio para todo. No importa cuál — importa que sea siempre el mismo.*

## 02

INVESTIGACIÓN · PERPLEXITY + CLAUDE

### DE IDEA A ÁNGULO EN 10 MINUTOS

#### POR QUÉ IMPORTA

El error es ponerse a escribir sin saber qué dices de diferente. Investigar a mano se come horas que no tengo. La IA no piensa por mí — me ahorra el trabajo de buscar para que yo decida el ángulo.

#### CÓMO LO HAGO

Perplexity para datos con fuentes citadas (no me fío de lo que no puedo verificar). Claude para discutir el ángulo: «esto ya está muy visto, ¿qué le falta?».

#### LA REGLA

*Verifica siempre las fuentes. La IA acelera, no sustituye tu criterio.*

## 03

GUIÓN · CLAUDE

### LA PÁGINA EN BLANCO YA NO EXISTE

POR QUÉ IMPORTA

El bloqueo del folio en blanco mata más proyectos que la falta de talento. No es que no sepas qué decir — es que arrancar cuesta. Ese primer empujón es donde la IA vale oro.

CÓMO LO HAGO

Le doy mi nota de voz en bruto y mis ideas sueltas, y le pido un primer borrador feo. Luego lo reescribo entero con mi voz. La IA rompe el bloqueo; la voz la pongo yo.

LA REGLA

*Que escriba el borrador, no la versión final. Si suena a IA, no la has reescrito.*

## 04

VOZ Y VISUALES · ELEVENLABS + HIGGSFIELD

### PRODUCIR SIN ESTAR DELANTE DE LA CÁMARA

POR QUÉ IMPORTA

No siempre tengo luz, tiempo o ganas de grabar. Antes eso era una excusa perfecta para no publicar. Ahora hay piezas que puedo producir en los huecos muertos sin montar nada.

CÓMO LO HAGO

ElevenLabs para voiceovers cuando no puedo grabar audio limpio. Higgsfield para B-roll y planos visuales que serían imposibles de rodar yo solo.

LA REGLA

*La IA cubre lo que no puedes producir, no lo que sí puedes hacer mejor tú.*

## 05

EDICIÓN · DESCRIPT + DAVINCI + CAPCUT

### EDITA EL TEXTO, NO EL TIMELINE

POR QUÉ IMPORTA

Editar vídeo es lo que más tiempo se lleva, y con 90 minutos sueltos no puedo arrastrar clips toda la tarde. El truco es atacar primero lo lento por la vía rápida.

CÓMO LO HAGO

Descript para limpiar muletillas y silencios editando la transcripción como un documento. DaVinci para el montaje serio del episodio. CapCut para Shorts y subtítulos automáticos.

LA REGLA

*Automatiza lo mecánico (silencios, subtítulos) y reserva tu cabeza para lo creativo.*

## 06

DISEÑO · CANVA

### LA MINIATURA EN 15 MINUTOS

#### POR QUÉ IMPORTA

La miniatura decide si tu vídeo se ve o no. Pero no puedo dedicarle una tarde a cada una, ni contratar un diseñador para cada pieza. Necesito un sistema, no inspiración.

#### CÓMO LO HAGO

Plantillas propias en Canva con mi marca ya montada. Solo cambio el texto y la imagen. De 0 a miniatura publicable en 15 minutos sin partir de cero nunca.

#### LA REGLA

*Crea la plantilla una vez. Después solo rellenas, no diseñas.*

## 07

DISTRIBUCIÓN · SUBSTACK + KIT

### QUE EL TRABAJO TRABAJE SOLO

#### POR QUÉ IMPORTA

Producir es la mitad del juego. Si publicas y se acaba ahí, empiezas de cero cada semana. El sistema tiene que seguir trabajando cuando tú ya no estás delante.

#### CÓMO LO HAGO

Substack para la newsletter y la comunidad. Kit para las automatizaciones — la secuencia de bienvenida que recibe cada nuevo suscriptor la escribí una vez y lleva meses funcionando sola.

#### LA REGLA

*Lo que haces una vez y trabaja para siempre vale más que lo que repites cada día.*

PARA TERMINAR

# LA REGLA DEL STACK

No acumules herramientas. **Una por etapa**, la que ya dominas. El stack más caro no es el que más cuesta — es el que tienes a medio aprender y no usas.

Empieza con una sola etapa esta semana: **captura**. Cuando esa ya sea automática, añade la siguiente. Nadie monta las siete a la vez — yo tardé meses, y eso está bien.

## TU ALGÚN DÍA ES HOY

Cada jueves cuento en la newsletter lo que pruebo, lo que funciona y lo que tiro a la basura. El proceso real, en tiempo real.

[NAUCHY.COM/NEWSLETTER](https://nauchy.com/newsletter)