POR LAUCHA RAMOS

Character Sheet Ganador

El ADN visual para llevar a tu modelo a diferentes escenas.

EL EJEMPLO / MÍA



FRENTE + ESPALDA + PRIMER PLANO

El DNI visual de tu modelo.



ESTA ES LA FOTO ORIGINAL

Mía empieza con una imagen. La ficha reúne referencias de su rostro, sus proporciones y su apariencia en una sola lámina.

UNA BASE QUE SE REPITE

Al pedir una nueva escena, volvés a cargar esa ficha. Así le mostrás al generador qué identidad querés conservar, además de describir la foto.

Si partís de un primer plano, la IA completa lo que no se ve: cuerpo, piernas y espalda. Revisá esas proporciones y aprobá una ficha antes de usarla como base.

Tres vistas claras.

Una sola persona. El mismo outfit y la misma luz.



01

FRENTE

Cuerpo completo. Proporciones, postura y vestuario.

02

ESPALDA

Giro de 180°. Pelo, espalda y silueta coherentes.

03

PRIMER PLANO

Rostro grande. Ojos, nariz, labios, pecas y textura.

Que se entienda quién es.



Esta ficha reúne muchos ángulos, muestras y detalles. Al verla pequeña, cada rostro ocupa menos espacio y cuesta comparar las proporciones.

Para este método, simplificamos a tres vistas grandes. Revisá que todas describan a la misma persona: más paneles no compensan identidades o cuerpos distintos.

Gris neutro. Luz pareja.

REFERENCIA CON FONDO BLANCO



EN ESTA GUÍA / GRIS #C9C7C4



Elegimos gris para observar la piel y las sombras sobre una base neutra. Pedimos luz frontal difusa y exposición pareja en las tres vistas: el fondo acompaña esa decisión.

Creá tu base.

Una foto original + el prompt de las próximas páginas.

01 Elegí tu foto original.

Usá una imagen nítida donde se distinga bien el rostro. Este ejemplo parte del retrato de Mía.

02 Subila al generador.

En el ejemplo usamos GPT Image 2. Cargá esa foto como referencia de identidad.

03 Pegá el prompt completo.

Copiá juntas todas sus partes. Pide una sola lámina horizontal 16:9 con fondo gris y tres vistas.

04 Revisá y guardá la ficha.

Compará el rostro con el original. Revisá la espalda, las proporciones y que se vean cabeza y pies completos.

El prompt ganador.

Copiá esta parte y continuá con la siguiente.

Create a professional, ultra-photorealistic three-panel character reference sheet using the uploaded photograph as the ONLY source of character identity.

CRITICAL: This is an identity-preserving reconstruction, NOT a redesign. Reconstruct the exact same adult woman shown in the reference image, preserving her facial identity, distinctive features, natural body proportions, skin tone, freckles, copper-red hair, hairstyle, eye color, facial structure, bust proportions, shoulders, waist, and overall anatomy. No beautification, no facial alterations, no body reshaping, no generic AI-model appearance.

OUTPUT: One single landscape 16:9 image containing EXACTLY THREE vertical panels side by side, seamlessly aligned on a uniform neutral medium-light gray studio background (#C9C7C4). Clean professional model character-sheet composition. No borders, labels, text, graphics, or decorative elements.

PANEL 1 - LEFT: Full-body FRONT view, standing naturally upright, facing the camera directly, head to toe completely visible, arms relaxed at her sides, neutral expression. Reconstruct anatomically consistent lower-body proportions based on the visible upper-body reference. Outfit: the exact same black fitted scoop-neck athletic crop top, paired with simple fitted black athletic shorts and plain black ankle boots. Preserve her layered delicate necklaces, including the small cross pendant.

El prompt ganador.

Copiá esta parte y continuá con la siguiente.

PANEL 2 - CENTER: Full-body BACK view of the EXACT SAME woman, standing upright with her back completely facing the camera, head to toe visible, arms relaxed. Match precisely the body height, shoulder width, waist, hips, legs, hair length, hair color, outfit, shorts, and boots of Panel 1. Her hair falls naturally down her back. The back of the black athletic top has a racerback cut. This must be a genuine 180-degree rear view, NOT a side view or three-quarter angle.

PANEL 3 - RIGHT: Large frontal close-up portrait of the EXACT SAME woman, framed from the top of her head to her upper waist, facing straight forward, neutral expression. Accurately reproduce the reference face: natural copper-red hair with center part, light green-gray eyes, delicate freckles across the nose and cheeks, natural lips, realistic skin pores and subtle facial asymmetry. Preserve the black crop top and layered necklaces.

COMPOSITION: The left and center panels each occupy approximately 30% of the image width; the right portrait occupies approximately 40%. Both full-body figures must be fully visible without cropping their heads or footwear. The right portrait must be noticeably larger, with strong facial detail. All three views must depict one identical person with consistent anatomy, styling, proportions, and lighting.

PHOTOGRAPHY: High-end professional studio reference photography, realistic 50mm lens perspective for full-body views, 85mm portrait perspective for close-up, soft diffused frontal studio lighting, natural shadows, accurate skin texture, realistic hair strands, neutral color grading, sharp photographic detail.

El prompt ganador.

Última parte: pegala después de las anteriores.

STRICT NEGATIVE CONSTRAINTS: No identity drift, no different faces, no exaggerated curves, no changed bust size, no artificially slimmed waist, no plastic skin, no beauty filters, no stylization, no illustrations, no extra panels, no duplicated front views, no side profiles, no cropped feet, no inconsistent outfits, no white background.

FINAL PRIORITY: Identity consistency above everything else. The output must look like three real studio photographs of the SAME woman taken during the SAME photoshoot. Match the uploaded reference as faithfully as possible. Any anatomy not visible in the reference must be inferred conservatively and kept perfectly consistent between the front and back views.

Volvé a cargar la misma ficha.

Una vez aprobada, usala como referencia en cada nueva generación. Después describí lo que cambia: lugar, ropa, pose, expresión, encuadre y luz.

PLANTILLA PARA TUS NUEVAS FOTOS

Use the uploaded character sheet as the identity reference for the same adult woman. Preserve her facial structure, eye color, freckles, skin texture and approved body proportions. Create a photorealistic photo of her in [LOCATION], wearing [OUTFIT], doing [ACTION OR POSE]. Use [FRAMING] and [LIGHTING]. Change only the requested styling and scene details. Keep natural anatomy and recognizable facial features.

Completá los campos entre corchetes. Por ejemplo: gimnasio, conjunto deportivo, selfie en espejo, plano de cuerpo entero y luz del lugar.

La ficha mejora la referencia, pero no garantiza resultados idénticos. Compará cada generación con tu versión aprobada. [1]

Otros looks.
Otros entornos.



GIMNASIO / OUTFIT DEPORTIVO



INTERIOR / LOOK DE DÍA

Cambiá el vestuario y el entorno. Usá la ficha para revisar el rostro, la estructura corporal y los rasgos que identifican a Mía.

Otra pose.
Otra luz.



RECLINADA / LUZ SUAVE



EN CUCLILLAS / LUZ CÁLIDA

La postura y la temperatura de luz cambian cómo se ve una persona. Compará sus rasgos, además de la impresión general de la foto.

Escenas cotidianas.



SENTADA / PIJAMA



FRENTE AL ESPEJO / LOOK ROSA

Podés variar ropa, peinado y expresión. Marcá esos cambios en el pedido y mantené la misma ficha de identidad como referencia.

Más ángulos.
La misma base.



TRES CUARTOS / ESPEJO



PERFIL / OTRA POSTURA

La vista de espalda y el cuerpo completo aportan información que un primer plano no muestra. Revisá también manos, articulaciones y proporciones.

Creá. Revisá. Reutilizá.

Tu ficha funciona como un ADN visual cuando la usás de manera constante y elegís una versión coherente para seguir creando.

ROSTRO

Compará ojos, nariz, labios, mandíbula, pecas y textura con la foto original.

CUERPO

Revisá proporciones entre frente y espalda. Elegí una versión antes de cambiar de escena.

TRES VISTAS

Frente y espalda completos. Primer plano grande y nítido. Sin recortes de cabeza ni calzado.

LUZ Y ESTILO

Exposición pareja, fondo gris neutro y piel natural. Sin retoques que cambien la identidad.

Adaptá los rasgos y el vestuario del prompt si tu personaje es distinto de Mía. El orden de las vistas y las instrucciones de consistencia te sirven como base.

Más ideas y procesos en @laucharamos10

[1] Referencia técnica: OpenAI, Image generation - limitaciones de consistencia. Consultado el 3/11/2026.