

RUTINA DE 7 DÍAS SIN IMPROVISAR



Una guía sencilla para dejar de improvisar,
publicar con claridad y verte más profesional en redes.

Por Contenido y Crecimiento





BIENVENIDA

Somos Gloria y Tata, y trabajamos con marcas personales y negocios de servicio que saben que tienen algo valioso que ofrecer, pero se sienten perdidas cuando se sientan a crear contenido.

Cada día conocemos emprendedoras, consultoras, coaches y dueñas de negocio que aman lo que hacen, pero improvisan su contenido y no se sienten seguras cuando miran su feed.

Sabemos que equilibrar el trabajo con los clientes, crear contenido, entender Instagram y tener una estrategia clara puede ser muy abrumador.

Por eso creamos esta guía: para darte una rutina clara de 7 días, con ideas simples y accionables que te ayuden a dejar de improvisar y a empezar a mostrar tu valor con más seguridad.

Tu semana sin improvisar: **visión general**

Tu ruta de 7 días para dejar de improvisar y empezar a publicar con intención.

Día
1

Preséntate con claridad

Muestra quién eres, qué haces y a quién ayudas para que tu audiencia sepa exactamente por qué debería seguirte y confiar en ti.

Día
2

Enseña tu antes y después

Publica una transformación real de tu trabajo para que se vea el nivel de resultado que puedes lograr con tus clientas.

Día
3

Comparte un tip rápido

Da un consejo sencillo y aplicable que tus seguidoras puedan usar hoy mismo.

Día
4

Muestra prueba social

Comparte un mensaje, testimonio o comentario real de una clienta para que otras vean que ya confían en ti.

Día
5

Haz un mini tutorial

Explica en 3 pasos algo sencillo que tu clienta puede hacer sola en casa y que la acerque a los resultados que ofreces.

Día
6

Deja ver a la persona detrás de la marca

Cuenta 3 cosas sobre ti para conectar desde lo humano y no solo desde el servicio.

Día
7

Invita a agendar o escribirte

Explica de forma simple cómo pueden trabajar contigo y cuál es el siguiente paso si quieren reservar un servicio.

Cómo usar esta rutina en 3 pasos simples

1

Elige tu semana

Escoge una semana (por ejemplo, de lunes a domingo) y comprométete a publicar 1 pieza de contenido cada día.

2

Sigue el plan día a día

Cada día revisa el objetivo y el ejemplo, adapta el texto a tu estilo y publícalo sin buscar perfección. Lo importante es cumplir el día.

3

Marca tu avance

Al final de cada día, márcalo como completo . Cuando termines los 7, revisa cómo te sientes y qué cambió en tu relación con las redes.

Recuerda:

No estás buscando resultados virales en 7 días. Estás construyendo el hábito de dejar de improvisar, y eso ya es un gran paso hacia una marca más clara y segura.

Checklist de tu semana sin improvisar

Usa esta checklist para asegurarte de que completas cada paso de la rutina de 7 días.

Esta sección te ayuda a organizar tu semana de publicación: elegir qué días vas a publicar, adaptar las ideas a tu tipo de servicio y anotar los detalles importantes para no improvisar al último minuto.

■ Presentación clara publicada:

■ Antes y después:

■ Tip rápido:

■ Prueba social:

■ Mini tutorial:

■ Post de conexión personal:

■ Invitación a agendar o escribirte:

1 PRESENTACIÓN CLARA

Objetivo:

Recordarle a tu audiencia quién eres, qué haces y a quién ayudas, para que no seas “solo otra cuenta más de redes sociales”.

Qué puedes publicar:

- Post carrusel (con texto tipo presentación), o
- Reel sencillo con texto en pantalla y música suave.

Qué mostrar:

Una foto tuya:

- trabajando con clientes,
- en tu espacio / estudio,
- o con tus herramientas.
- **Si vas en reel:** un clip corto donde saludas a cámara o te ves trabajando.

Idea de texto en pantalla

“Quién soy y cómo puedo ayudarte como (tu profesión)”

o

“Si eres [tipo de clienta] esto es lo que puedo hacer por ti ”

Ejemplo de caption

Hoy quiero presentarme de nuevo por aquí

Soy [Tu Nombre], [tu especialidad] en [tu ciudad, si quieres],
y ayudo a [tipo de clienta] a [resultado].

Este espacio es para ti si amas[tu resultado final] pero te sientes un poco perdida con las redes.

Gracias por estar aquí, me encantará acompañarte

Cuéntame en comentarios: ¿ya nos conocíamos o es la primera vez que sabes de mí?

Prompt Día 1

Presentación Clara

“Actúa como copywriter para Instagram especializado en [tu profesión]

Quiero escribir un post de PRESENTACIÓN para mi cuenta. Soy [tu nombre], [tu especialidad] en [tu ciudad, opcional].

Mis clientas ideales son: [describelas brevemente].

Ayúdame a crear:

– 3 ideas de texto en pantalla para un post/reel de presentación,

– 1 caption completo donde diga quién soy, qué hago, a quién ayudo y qué resultado doy,

– 1 CTA para que las personas se presenten en los comentarios.

Usa un tono cercano, claro y profesional, en español, sin prometer cosas exageradas.”

2

ANTES Y DESPUÉS

Objetivo:

Mostrar visualmente el resultado de tu trabajo para que se vea tu nivel profesional.

Qué puedes publicar:

- Formato: carrusel (foto antes / después) o reel con transición.
- Ideal: mismo ángulo, misma luz (lo más posible) para que se note la diferencia.

Qué mostrar:

- Foto “antes” de tu clienta.
- Foto “después” del servicio o transformación.
- Si no tienes “antes”, puedes usar “proceso → resultado”.

Idea de texto en pantalla

“De así a así en una sola sesión”

o

“Antes / Después de mi trabajo como [tu profesión]”

Ejemplo de caption

Los antes y después hablan mejor que mil palabras
En este caso trabajé con [método que usaste]
y el objetivo era [Resultado esperado or tu cliente].
Amo ver la diferencia no solo en el resultado, sino en cómo se iluminan cuando se miran al espejo
¿Te gustaría ver más transformaciones como esta?.

CTA

“Comenta ‘ANTES’ si te gustan este tipo de posts y quieres ver más.”

Prompt Día 2

Antes y después

“Actúa como copywriter especialista en redes sociales para [tu especialidad].

Soy [tu profesion] y quiero crear un post de ANTES Y DESPUÉS para Instagram.

Mi servicio es: [describe brevemente tu servicio].

El resultado que se ve en las fotos es: [describe tu resultado].

Genera 3 opciones de:

– texto en pantalla para el reel o carrusel (muy cortito y llamativo),

– estructura breve del caption (introducción, explicación del caso, frase emocional, CTA),

– CTA final para que la gente comente o guarde el post.

Usa un tono cercano, claro y sin vender humo. Escribe todo en español.”

3 TIP RÁPIDO (VALOR PRÁCTICO)

Objetivo:

Aportar un consejo simple que tu seguidora pueda aplicar hoy mismo.

Qué puedes publicar:

- Formato: reel corto (5-10 segundos) o post/ story con texto.

Qué mostrar:

- Tus manos trabajando.
- Un producto que recomiendes.
- Una herramienta clave.

Idea de texto en pantalla

“Tip rápido para que [Problema - Solucion]”

o

“1 tip que casi nadie te dice sobre [tema]”

Ejemplo de caption

Tip rápido para mejorar tu [problema] sin complicarte
[Explica el tip en 2-3 líneas, súper simple].

A veces no se trata de comprar más [x], sino de usarlos mejor
¿Te gustaría que haga más tips así, tipo serie?

CTA

“Guarda este post para tener el tip a mano cuando lo necesites.”



Prompt Día 3

Tip rápido

“Actúa como creador de contenido para una [tu profesión + tu especialidad] y quiero compartir un TIP RÁPIDO en Instagram para ayudar a mis clientas con [problema]. Mi clienta ideal es una mujer que se siente[Problema] y no sabe mucho de [tu solución].

Genera 5 ideas de tip rápido:

- texto en pantalla corto,*
- explicación en 2–3 líneas para el caption,*
- CTA para que la gente guarde el contenido.*

Usa un lenguaje sencillo, cero técnico y muy claro. Todo en español.”

4

PRUEBA SOCIAL (TESTIMONIO / MENSAJE)

Objetivo:

Mostrar que otras personas ya han confiado en ti y han quedado contentas (seguridad para futuras clientas).

Qué puedes publicar:

- Screenshot de un mensaje lindo (borra nombre si hace falta).
- Foto de una clienta + frase que te haya dicho.
- Texto con una frase real de testimonio sobre fondo bonito.

Idea de texto en pantalla

“Lo que dicen mis clientas ”

o

“Nada me hace más feliz que leer esto ”

Ejemplo de caption

No hay mejor sensación que saber que alguien se va [como se sienten tus clientas?]

Esta clienta me escribió:

“[aquí pones la frase o un resumen del mensaje]”.

Gracias a cada persona que confía en mi trabajo.

Ustedes hacen posible este sueño.

¿Te gustaría ver más mensajitos así / historias de clientas reales?

CTA

“Cuéntame en comentarios qué es lo que más valoras cuando vas donde tu [profesion].”



Prompt Día 4

Testimonio / prueba social

“Actúa como copywriter para Instagram.

Soy [tu especialidad] y quiero crear un post con un TESTIMONIO de una clienta.

El mensaje que me escribió fue:

‘[copiar aquí el mensaje o la idea general del testimonio]’.

Ayúdame a:

- crear 3 ideas de texto en pantalla para el post,*
- transformar el testimonio en un caption breve y emotivo,*
- añadir una CTA suave que invite a nuevas clientas a confiar,*

sin sonar desesperada ni exagerar los resultados.

Todo en español, tono cálido y real.”

5

MINI TUTORIAL SENCILLO

Objetivo:

Enseñar algo pequeño que tu seguidora pueda hacer sola en casa, demostrando tu conocimiento.

Qué puedes publicar:

- Formato: reel tipo paso a paso (3 pasos).
- O carrusel con imágenes y texto de cada paso.

Qué mostrar:

- El proceso en secuencia: Paso 1, Paso 2, Paso 3.
- Usa planos cercanos y movimientos simples.

Idea de texto en pantalla

“Mini tutorial: [tema] en 3 pasos”

Ejemplo de caption

Mini tutorial en 3 pasos para [resultado]

[Paso 1]

[Paso 2]

[Paso 3]

No necesitas ser experta, solo seguir estos pasos con calma.

¿Te gustaría que haga más mini tutoriales como este?

CTA

“Envía este reel a una amiga que siempre te pide tips ”



Prompt Día 5

Mini tutorial

“Actúa como guionista de reels para una [tu profesion]. Soy [tu especialidad] y quiero hacer un MINI TUTORIAL en 3 pasos sobre: [tema específico].

Necesito:

- una propuesta de título para el reel,*
- el texto en pantalla para cada paso (Paso 1, Paso 2, Paso 3),*
- un caption corto que explique el tutorial,*
- una CTA para que la gente guarde o comparta el reel.*

Usa un lenguaje sencillo, motivador y muy práctico. Escribe todo en español.”

6

TÚ COMO PERSONA (CONEXIÓN)

Objetivo:

Que te vean como humana, no solo como “la chica que hace X servicio”.

Qué puedes publicar:

- Foto tuya (sonriendo, en tu espacio, con tus herramientas).
- Reel hablando a cámara o con texto en pantalla.

Qué mostrar:

- Un ambiente donde te sientas tú: tu rincón de trabajo, tu escritorio, tu estudio.

Idea de texto en pantalla

“3 cosas sobre mí que quizá no sabías”

Ejemplos de cosas:

- Cómo empezaste en el mundo [tu campo de acción].
- Qué amas de tu trabajo?.
- Algo tierno o random de tu vida (café, música, mascota).

Ejemplo de caption

Hoy quiero que me conozcas un poquito más

1. [Dato 1: cómo empezaste]
2. [Dato 2: qué te encanta de tu trabajo]
3. [Dato 3: algo personal bonito y ligero]

Detrás de cada servicio hay una persona, con historia, miedos y sueños, igual que tú.

Cuéntame algo de ti en los comentarios, me encantará leerte

CTA

“Cuéntame una cosa que te encante de ti misma.”

Prompt Día 6

Post personal

“Actúa como community manager para una marca personal [tu profesión].

Soy [tu nombre], [tu especialidad] y quiero hacer un post de CONEXIÓN donde comparta 3 cosas sobre mí.

Te cuento brevemente:

- Cómo empecé: [escribe tu historia corta].
- Qué más amo en la vida: [ej.: el café, los libros, mi perro...].
- Qué quiero lograr con mi trabajo: [que resultado quieres que tus clientes tengan].

Crea:

- 3 ideas de texto en pantalla para un post tipo “3 cosas sobre mí”,
- un caption cálido que incluya esas 3 cosas,
- una CTA para que la audiencia me cuente algo de ellas.

Todo en español, con tono humano, cercano y sin frases cursis exageradas.”

7

INVITACIÓN SUAVE A TRABAJAR CONTIGO

Objetivo:

Recordar que eres profesional y que pueden contratarte, sin sonar agresiva.

Qué puedes publicar:

- Post con texto: “Así puedo ayudarte”.
- O reel con fragmentos de tu espacio, productos, antes/después rápidos.

Qué mostrar:

- Tu espacio de trabajo.
- Clips de ti preparando productos, recibiendo clientas, etc

Idea de texto en pantalla

“Así puedo ayudarte como [maquilladora/manicurista/etc.]”

Ejemplo de caption

Si te ha gustado lo que viste estos días, quiero contarte cómo puedo ayudarte de forma más directa

[Servicio 1] – ideal para [tipo de clienta / ocasión]

[Servicio 2] – perfecto si [situación]

[Servicio 3] – opcional

Trabajo con agenda y cupos limitados para poder atenderte con calma y detalle.

Si no sabes qué servicio es mejor para ti, escíbeme y te ayudo a elegir.

CTA

“Escíbeme ‘INFO’ por DM si quieres que te cuente opciones y precios sin compromiso.”



Prompt Día 7

Invitación suave a contratarte

“Actúa como copywriter para Instagram.

Soy [tu especialidad] y quiero crear un post donde explique MIS SERVICIOS de forma clara y amable, sin presionar.

Mis servicios son:

- [Servicio 1 + breve descripción]*
- [Servicio 2 + breve descripción]*
- [Servicio 3 + breve descripción, si aplica]*

Mi clientela ideal es [describe un poco con quien te gustaria trabajar]

pero que valora el trabajo profesional y el trato cercano.

Crea:

- 2 ideas de texto en pantalla tipo “Así puedo ayudarte”,*
- 1 caption que explique mis servicios en lenguaje simple,*
- 1 CTA suave para que me escriban “INFO” por DM si quieren más detalles.*

Todo en español, tono honesto, cercano y cero agresivo.”

Reto 7 días sin improvisar

Comprométete a una semana de acción y empieza a construir el hábito de publicar con intención y no al azar.

01

Crea un post de presentación clara: quién eres, qué haces y a quién ayudas.

02

Publica un antes y después de tu trabajo (o proceso → resultado).

03

Comparte 1 tip rápido que tu clienta pueda aplicar hoy.

04

Publica un testimonio o mensaje lindo de una clienta.

05

Haz un mini tutorial en 3 pasos sobre algo sencillo que domines.

06

Publica un post mostrándote tú (3 cosas sobre ti para conectar).

07

Crea una invitación clara a agendar o escribirte por tus servicios.

Hoja de resumen

1 ¿Qué tipo de servicios ofreces?

2 ¿Qué tipo de clientas quieres atraer (edad aproximada, estilo, ocasiones especiales)?

3 ¿Qué es lo que más suelen decirte tus clientas cuando les entregas tu servicio?

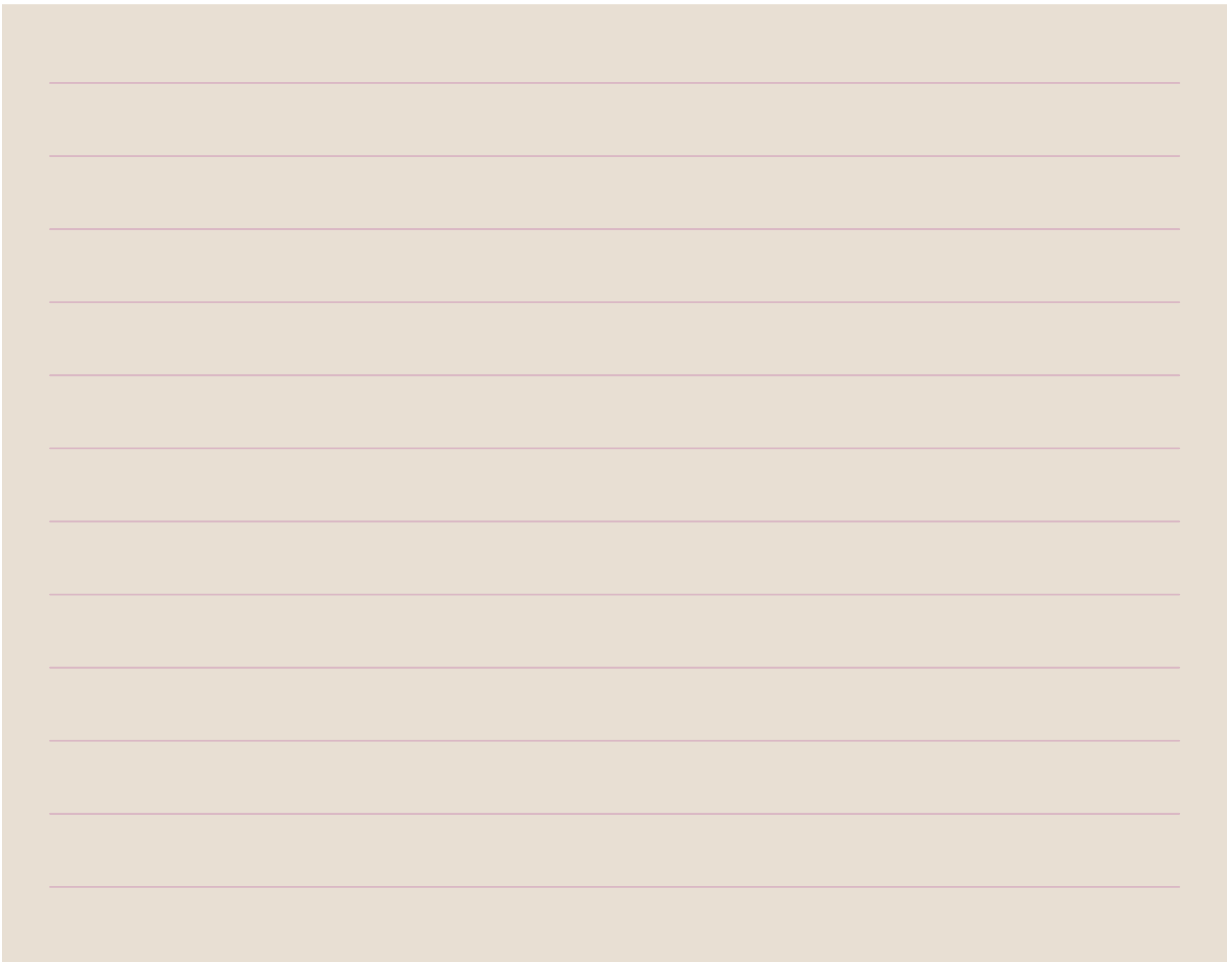
4 Después de esta semana, ¿qué tipo de contenido crees que más conectó con ellas?

Acciones & Notas

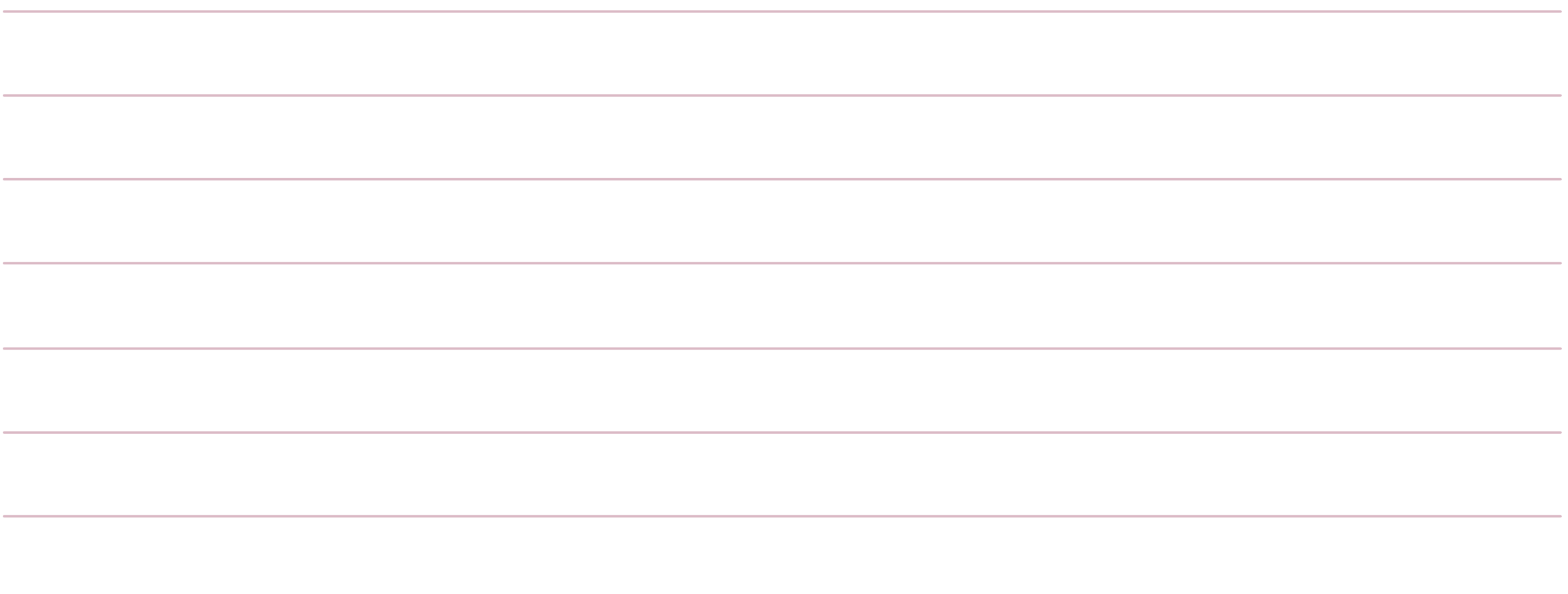
Usa esta página para anotar:

- qué días te costó más publicar y por qué,
- qué tipo de contenido tuvo mejor respuesta,
- ideas nuevas que se te ocurran para futuros posts.

Este espacio es tuyo: vuelve a él cada vez que quieras ajustar tu forma de crear contenido sin perder de vista tu objetivo.



NOTAS





Gracias por llegar hasta aquí

Gracias por completar esta rutina de 7 días sin improvisar.

Cada pieza de contenido que publicas con intención es un paso más hacia una marca beauty más clara, profesional y alineada contigo.

Vuelve a esta guía cada vez que sientas que te estás perdiendo o improvisando de nuevo.

No estás sola en este proceso.

