

KIT CLARIDAD + ACCIÓN

15 minutos para volver a avanzar: claridad, ideas y una rutina mínima sostenible.

En esta guía te llevas:	En 15 minutos sales con:
• Una frase clara para presentarte sin enredos	• 9 ideas listas (reels / carrusel / stories)
• Una rutina mínima (10/10/10) para ser constante	• Un guion rápido de 5 líneas
• Checklist de 7 días para sostenerlo	• 50 ganchos universales para empezar

Cómo usarlo: lee rápido y completa lo mínimo. No necesitas hacerlo perfecto. Solo empezar.

Agenda de 15 minutos

Minutos	Acción
0-3	Escribe tu frase de claridad (plantilla).
3-8	Elige 1 idea del Mapa 3×3 y arma tu guion de 5 líneas.
8-12	Define tu rutina mínima 10/10/10 para hoy.
12-15	Marca tu checklist (solo 1 acción real para ejecutar).

1) Tu frase de claridad (plantilla universal)

Completa esta frase y repítela en tu bio, tus videos y tus conversaciones. La claridad se construye con repetición.

Ayudo a _____ a lograr _____ con _____

Checklist de claridad (5 segundos)

Si una persona nueva ve tu perfil o tu video, puede entender en 5 segundos: qué haces, para quién y qué resultado entregas?

2) Mapa de contenido 3x3 (sin quedarte en blanco)

Elige 1 tema por semana y repítelo en 3 ángulos. Luego publícalo en 3 formatos. Así creas volumen sin perder coherencia.

ÁNGULO / FORMATO	REEL (40-90s)	CARRUSEL (7-9 slides)	STORIES (3-5)
Historia	Antes -> quiebre -> después	Mi historia en 7 pasos	Detrás de cámara + mini lección
Valor	3 pasos / 3 errores	Checklist + ejemplo	Tip rápido + pregunta
Verdad incómoda	Mito vs realidad	Lo que nadie te dice	Opinión corta + encuesta

3) Guion rápido de 5 líneas (reels)

1) Hook	La primera frase en pantalla. Corta. Clara.
2) Verdad	Una idea fuerte que reencuadra el tema.
3) 3 puntos	Tres bullets concretos (pasos, errores o señales).
4) Cierre	Una frase que eleva identidad o acción.
5) CTA	Una sola acción: comentar / guardar / compartir.

4) Rutina mínima 10/10/10 (30 minutos)

Nonecesitas hacerlo perfecto. Necesitashacerlosostenible. Esta rutina te da movimiento diario sin agotarte.

10 min aprender	1 idea (video, nota, libro, clase).
10 min crear	1 pieza: guion / post / carrusel / story.
10 min conversar	Comentar, responder, DM con intención (sin presión).

5) 50 ganchos universales (solo la primera frase)

Usa unocomoprimerafraseenpantallayluegoaterrízaloatutema. Ceronicho. Pura emoción humana.

• POV:	• Si sientes que no avanzas...	• Haz esto en 3 pasos:
• Nadie te dice que...	• Si quieres un cambio...	• Guárdalo para cuando...
• La verdad incómoda:	• Si quieres claridad...	• Anota esto:
• Te lo digo con amor:	• Esto es para ti si...	• No hagas esto:
• Esto te va a doler:	• Señales de que...	• Deja de hacer esto:
• Si hoy te pasa esto...	• 3 señales de que...	• Empieza por aquí:
• Si sientes esto...	• 3 errores que...	• Lo que cambió mi vida:
• Si estás en blanco...	• El error #1:	• Aprendí esto tarde:
• Si estás estancada...	• La razón real:	• Te comparto esto porque...
• Si estás cansada...	• La raíz del problema:	• Ojo:
• Si estás confundida...	• La causa oculta:	• Alto:
• Si estás postergando...	• El patrón que se repite:	• Escucha:
• Si te comparas...	• El bloqueo silencioso:	• Realidad:
• Si te da miedo...	• El hábito que cambia todo:	• Verdad:
• Si te da pena...	• Una cosa que nadie hace:	• Clave:
• Si te sientes invisible...	• Haz esto hoy:	• Importante:
• Si sientes culpa...	• Haz esto en 10 minutos:	

6) Checklist de 7 días (para sostenerlo)

Día	Marca	Acción mínima
1	☐	Escribí mi frase de claridad y elegí 1 tema de la semana.

KIT CLARIDAD + ACCIÓN (15 minutos)

2	☐	Creé 1 guion con la plantilla de 5 líneas.
3	☐	Publiqué 1 pieza (reel / carrusel / stories).
4	☐	Hice 10 min de conversaciones (comentarios o DM).
5	☐	Repetí el mensaje con otro ángulo (historia/valor/verdad).
6	☐	Revisé que se entienda en 5 segundos y ajusté 1 frase.
7	☐	Celebré el avance y planifiqué la siguiente semana (1 tema).

Si quieres avanzar (sin presión)

Si estagüía te sirvióyquieresdarelsiguientepaso con estructura y acompañamiento, aquí tienes dos recursos opcionales:

CÍRCULO (acompañamiento semanal)	https://mafepodcast.systeme.io/memebresia
ALTEREGO REINA (nivel profesional)	https://mafepodcast.systeme.io/alterego

UNETE A LA COMUNIDAD GRATUITA LÍDER CON PROPÓSITO

Tip: si hoy estás saturada, no agregues más. Solo ejecuta la rutina mínima 10/10/10 por 7 días.