

# Mi hoja de ruta para emprender

## Plantilla Base

### Paso 1

**Instrucciones:** Copia y pega las respuestas que te ha dado chatGPT después de haberlas validado previamente

**El propósito de mi emprendimiento es:**

Tu emprendimiento nace de una experiencia propia de desconexión física y emocional a partir de los 35 años, de la dificultad para entender qué pasaba en tu cuerpo, del cansancio, la ansiedad y la falta de reconocimiento frente al espejo. A través de aprender, aplicar y sostener una vida más sana, lograste recuperar bienestar, energía y calma. Hoy eliges acompañar a otras mujeres para que no atravesasen ese proceso solas y para que puedan vivir ese cambio desde un lugar consciente, amable y sostenible. El impacto que buscas va mucho más allá del peso: hablas de energía, de disfrute, de relación con el cuerpo, de emociones más ligeras y de una vida cotidiana vivida con más alegría y menos culpa. Y lo que te sostiene en los momentos difíciles es el acompañamiento, el vínculo y ver a otras mujeres lograr lo que tú también lograste.

Una posible formulación de tu propósito, clara y poderosa, sería: Acompaño a mujeres mayores de 35 años a recuperar su bienestar físico y emocional a través de hábitos de vida saludables, para que se sientan con energía, en paz con su cuerpo y capaces de disfrutar su vida sin culpa.

## Paso 2

**Instrucciones:** Copia y pega las respuestas que te ha dado chatGPT después de haberlas validado previamente.

**Mi cliente ideal es:**

Mujeres +35 que quieren sentirse bien y mejorar sus hábitos de vida

Edad: +35 años

**Situación actual:** Se sienten cansadas, con ansiedad, con dificultad para bajar de peso y con una relación tensa con la comida y con su cuerpo. Han probado muchas dietas y soluciones que no les han funcionado y viven con sensación de frustración y desgaste emocional.

**Motivaciones:** Quieren recuperar la tranquilidad, sentirse bien con su cuerpo, tener más energía y vivir su día a día desde un lugar más calmado y consciente

**Problemas y frustraciones:**

Arrastran años de mensajes confusos sobre dietas, imagen corporal y salud. Sienten que han sido engañadas por el marketing y por soluciones rápidas que no les han explicado lo que realmente ocurre en su cuerpo. Viven con ansiedad, culpa al comer, alteraciones hormonales, problemas con la regla y un fuerte impacto emocional que afecta a su autoestima y a su bienestar general.

**Objetivo principal:**

Recuperar su bienestar físico y emocional, bajar la ansiedad, comer sin culpa, mejorar



su energía, su piel y sentirse en paz con ellas mismas para vivir con más calma y disfrute

### **Psicografía y Comportamiento de Compra:**

Le motiva: Sentirse acompañada, comprendida y guiada por alguien que ha vivido lo mismo que ella y que le ofrece un camino realista y humano.

Sus miedos: Que sea otro plan de dietas más, sentirse sola durante el proceso o volver a fracasar.

Redes sociales: Busca contenido relacionado con bienestar, salud femenina, hábitos saludables y crecimiento personal.

Cómo decide comprar: Necesita sentir confianza, cercanía y seguridad. Valora mucho el trato personalizado y la atención uno a uno.

Incentivo que le haría comprar: Saber que va a estar acompañada de forma individual, que el proceso se adapta a ella y que no se trata solo de una dieta, sino de un cambio de hábitos y de relación con su cuerpo.



## Paso 3

**Instrucciones:** Copia y pega las respuestas que te ha dado chatGPT después de haberlas validado previamente.

### **Mi oferta bien definida:**

Ofrezco un acompañamiento uno a uno para mujeres mayores de 35 años que quieren mejorar sus hábitos de vida y sentirse mejor consigo mismas. Durante tres meses, las acompaño de forma cercana y personalizada para que entiendan qué les pasa, tengan una hoja de ruta clara y puedan hacer cambios reales y sostenibles. Empezamos con una entrevista para conocer sus necesidades, creamos juntas un plan adaptado a ellas y las acompaño día a día para que no se sientan solas, ganen tranquilidad, reduzcan la ansiedad y recuperen su bienestar físico y emocional.

### **5 beneficios de mi oferta (que le cambian la vida a mi cliente)**

1. Empiezan a entender su cuerpo y lo que les pasa, lo que les devuelve calma y claridad desde el inicio.
2. Se sienten acompañadas de verdad, sabiendo que hay alguien a su lado cada día apoyándolas.
3. Reducen la ansiedad y la culpa con la comida, y empiezan a vivir la alimentación con más tranquilidad.
4. Duermen mejor, tienen más energía y notan cambios positivos en su piel y en su estado de ánimo.
5. Se sienten más felices, más relajadas y en paz consigo mismas, con la sensación de estar cuidándose por fin.



## Paso 4

**Instrucciones:** Copia y pega las respuestas que te ha dado chatGPT después de haberlas validado previamente.

### **El canal principal donde me comunico con mi cliente: Instagram**

**El porqué de mi elección:** Es un buen canal para tu clienta porque Ella ya está ahí, aunque esté saturada. Entra a ratos, mira contenido sin interactuar mucho, guarda lo que le resuena y necesita mensajes claros, tranquilos y humanos. Instagram le permite verte, escucharte y empezar a confiar poco a poco, sin sentirse invadida

Es un buen canal para ti porque: Es el que mejor sabes usar ahora mismo y no te genera rechazo. Te sientes cómoda grabando videos cortos, que encajan muy bien con el tiempo y la atención que tiene tu clienta. Eso hace que puedas mantenerlo en el tiempo sin agotarte. Como canal de apoyo, WhatsApp encaja muy bien.

### **Mis canales de apoyo: Whatsapp**

**El porqué de mi elección:** WhatsApp funciona como un espacio más íntimo y cercano. Ahí tu clienta siente de verdad el acompañamiento que tanto valora. No es para crear contenido constante, sino para cuidar la relación: resolver dudas, enviar mensajes de apoyo, hacer seguimiento o trabajar con mujeres que ya están interesadas o dentro de tu proceso.

Esto también es viable para ti porque: Ya te sientes cómoda hablando por WhatsApp y tu forma de trabajar es muy uno a uno. No te obliga a exponerte más, sino a profundizar en el vínculo, que es uno de tus mayores valores.

TikTok, en este momento, no es necesario.



No es un canal que te guste ni que te motive, y tu clientela tampoco es especialmente activa ahí. Forzarte a estar en TikTok solo añadiría ruido, presión y desgaste. Puedes dejarlo completamente fuera sin ningún problema. Más adelante, si un día te apetece, se puede revisar, pero ahora mismo no es prioritario.

EJEMPLO

## Paso 5

**Instrucciones:** Copia y pega las respuestas que te ha dado chatGPT después de haberlas validado previamente.

**Mi estilo de comunicación:** Tu comunicación es cercana, humana y acompañante. Hablas como alguien que entiende de verdad lo que la otra mujer está viviendo, porque tú también has pasado por ahí. No enseñas desde un pedestal ni desde la exigencia, sino desde la comprensión, la calma y la experiencia. Tu tono es tranquilo, claro y empático. No juzga, no presiona y no promete milagros. Transmite la sensación de “no estás sola, vamos paso a paso”. **Mis tres pilares sobre los que debo crear contenido**

Pilar 1: Entender el cuerpo después de los 35. Aquí hablas de cambios, cansancio, peso, hormonas, energía, sueño. Ayudas a poner palabras y comprensión a lo que ella siente y no entiende

Pilar 2: Ansiedad, emociones y relación con la comida. Hablas de la culpa, de comer con ansiedad, del cansancio mental, de cómo las emociones influyen en el cuerpo y en los hábitos.

Pilar 3: Acompañamiento y proceso real. Aquí muestras cómo es caminar acompañada, qué significa no hacerlo sola, cómo se vive un proceso con apoyo diario, cercanía y seguimiento



## **Mi plan de contenido simple semanal:**

### **Día 1**

Tema: “Hago esfuerzos y aun así no bajo de peso”

Formato: Vídeo corto a cámara

Intención: Conectar

Qué puedes decir: Validar esa sensación, explicar que no es falta de voluntad y que el cuerpo cambia con el tiempo.

### **Día 3**

Tema: “No entiendo qué le pasa a mi cuerpo desde hace unos años”

Formato: Vídeo corto a cámara

Intención: Explicar

Qué puedes decir: Hablar de los cambios a partir de los 35 y de la importancia de entender el cuerpo antes de intentar cambiarlo.

### **Día 5**

Tema: “Ansiedad con la comida y culpa”

Formato: Vídeo corto a cámara

Intención: Ayudar

Qué puedes decir: Normalizar esa vivencia y transmitir que trabajar hábitos también es trabajar emociones.



## Paso 6

**Instrucciones:** Copia y pega las respuestas que te ha dado chatGPT después de haberlas validado previamente.

Crees profundamente que la recuperación es posible, incluso después de los 35, incluso cuando una se siente perdida en su cuerpo. Hablas desde la experiencia propia, no desde la teoría. Tu comunicación transmite empatía, respeto y amor, sin juicio ni exigencia. No empujas, no presionas y no prometes resultados irreales. Eso se refleja en un mensaje calmado, humano y honesto, que quita culpa y devuelve esperanza.

Tu forma de servir va mucho más allá del producto.

No ayudas “a bajar de peso”. Acompañas a mujeres que se han sentido confundidas, cansadas y culpables durante años. Las miras con comprensión porque tú estuviste ahí. Las acompañas desde el amor, con respeto absoluto por su proceso, sus tiempos y su historia. Tu intención no es cambiar cuerpos rápido, sino sostener a la persona mientras vuelve a confiar en sí misma.

Ahora, tu estilo de comunicación coherente contigo.

Tu tono es cercano, tranquilo y empático. Hablas despacio, con palabras sencillas, como quien se sienta al lado de otra mujer y le dice “te entiendo”. Usas mucho el “yo también pasé por ahí” y el “esto tiene solución”. No usas mensajes agresivos, comparaciones, promesas rápidas ni frases de presión. Tu comunicación acompaña, no empuja.

Las palabras que te representan son: comprender, acompañar, calma, proceso, respeto, esperanza, confianza.



Estructura de guion para comunicar desde tus valores (para vídeos o textos).

Esta estructura te permite hablar desde ti sin sobreexponerte ni ponerte máscaras:

1. Empieza validando lo que ella siente.

“Si te sientes cansada, confundida con tu cuerpo y con culpa al comer, quiero que sepas que es normal.”

2. Conecta con tu experiencia sin entrar en detalles íntimos.

“A mí me pasó algo muy parecido después de los 35 y durante mucho tiempo no entendía qué me ocurría.”

3. Comparte la creencia que te sostiene.

“Con el tiempo aprendí que el cuerpo puede recuperarse cuando lo entiendes y lo acompañas.”

4. Transmite calma y esperanza.

“No es tarde. No estás rota. Hay formas de volver a sentirte bien.”

5. Cierra desde el acompañamiento, no desde la venta. “Y si necesitas hacerlo acompañada, aquí estoy.”

Cómo comunicar desde un lugar honesto, sin sobreexposición.

Puedes compartir aprendizajes, sensaciones generales y procesos, sin entrar en detalles íntimos ni justificarte. No necesitas contar todo tu pasado para ser cercana. Basta con hablar desde lo vivido y desde lo que hoy sabes. Tu verdad no está en lo que expones, sino en desde dónde hablas.



En resumen, tu marca personal se sostiene en esto:

Eres una mujer que pasó por lo mismo que ahora viven otras.

Acompañas desde el amor, la empatía y el respeto.

Comunicas sin promesas falsas ni presión.

Tu voz devuelve comprensión, esperanza y confianza.

**EJEMPLO**

## Anotaciones adicionales

Example text area with horizontal lines and a large red diagonal watermark reading "EJEMPLO".