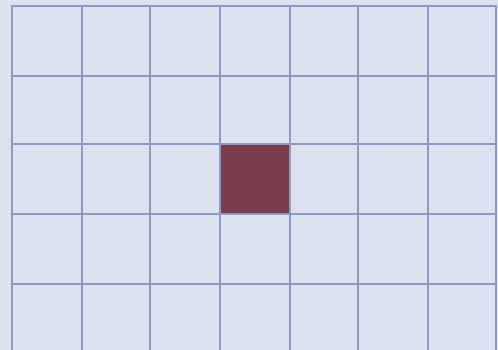




The Content *Reset.*

A 30-Day Content Planning Kit.

Una herramienta práctica para organizar tus ideas, planificar cuatro semanas de contenido y comunicar con intención, sin sentir que necesitas publicar todos los días.

7 secciones

4 semanas de planificación

21 páginas

Before you *start*.

Hola, soy Lucía. Si sientes que publicas por obligación, este kit es para detenerte un momento, mirar lo que ya haces y decidir con intención lo que viene.

Para qué sirve

Te ayuda a revisar tu comunicación actual, elegir uno o dos objetivos, generar tus propias ideas y organizar cuatro semanas de contenido a un ritmo que puedas sostener.

No escribes tus publicaciones ni prometes resultados inmediatos. Lo que sí hace es darte un método para decidir con más claridad.

Cómo usarlo

- 01 **Imprímelo** y escribe a mano, o **anótalo en pantalla** con un lector de PDF que permita añadir texto o dibujar, como Vista Previa o Adobe Acrobat Reader. Es un documento imprimible: no tiene campos rellenables.
- 02 **Hazlo en orden.** Las secciones 01 a 04 se completan una sola vez; la 05 y la 06 te acompañan las cuatro semanas.
- 03 **Escribe con datos reales** de tu negocio: tus publicaciones, tus clientes, tus preguntas.

30 días no son 30 publicaciones

Los 30 días son tu **periodo de planificación**. Tú eliges cuántas veces publicar. Dejar días vacíos también es planificar.

¿Hiciste *Your Brand, in Your Own Words*?

Tus pilares de contenido te servirán en la sección 04. Es opcional: este kit funciona por sí solo.

Lo que necesitas

Este PDF, algo para escribir y unas dos horas repartidas como prefieras. Sin aplicaciones, suscripciones ni inteligencia artificial.

What's *inside*.

Siete secciones, de la revisión a la acción. Las páginas de escritura están pensadas para imprimirse.

(00)	Before you start Cómo usar el kit y qué significan los 30 días.	5 min	2
------	---	-------	---

(01)	The Content Audit Lo que ya publicas, lo que funciona y lo que sobra.	25 min	4
------	---	--------	---

(02)	Your Content Goals Uno o dos objetivos, con acciones y señales de progreso.	15 min	6
------	---	--------	---

(03)	The Content Mix Las cuatro funciones del contenido y tu equilibrio.	20 min	7
------	---	--------	---

(04)	Your Idea Bank Un sistema para generar 24 ideas propias.	30 min	9
------	--	--------	---

(05)	The 30-Day Planner Cuatro semanas de planificación a tu ritmo.	30 min + 10 min por semana	13
------	--	----------------------------	----

(06)	The Weekly Check-in Una revisión semanal centrada en tus objetivos.	15 min por semana	18
------	---	-------------------	----

(07)	Your Next Move Prioridades, una acción inmediata y un compromiso.	10 min	20
------	---	--------	----

The Content *Audit.*

Antes de planificar, mira lo que ya estás diciendo. **Parte A:** revisa entre 9 y 12 publicaciones recientes y anota lo que encuentres, sin juzgarte.

PUBLICACIÓN Tema, en pocas palabras	¿PARA QUÉ LA PUBLIQUE?	¿QUÉ RESPUESTA TUVO? Mensajes, preguntas, comentarios	¿APORTÓ ALGO?
			Sí · No · Repetida
			Sí · No · Repetida
			Sí · No · Repetida
			Sí · No · Repetida
			Sí · No · Repetida
			Sí · No · Repetida
			Sí · No · Repetida
			Sí · No · Repetida
			Sí · No · Repetida
			Sí · No · Repetida
			Sí · No · Repetida
			Sí · No · Repetida
			Sí · No · Repetida

¿Todavía no has publicado? Salta a la alternativa de la página 5.

Lo que dice *tu contenido*.

Parte B: lee tu tabla con calma y responde.

1. ¿Sobre qué publicas más? ¿Lo elegiste o simplemente pasó?

2. ¿Qué publicaciones hicieron que alguien te escribiera, preguntara o comentara algo más que un emoji?

3. ¿Qué preguntas te hacen tus clientes por mensaje, WhatsApp o en persona? Anota cinco, con sus palabras.

1

2

3

4

5

4. ¿Qué publicas por costumbre sin que aporte nada? (saludos genéricos, fechas que no tienen que ver contigo, repeticiones)

Esto funciona

Esto sobra

Esto falta

¿Todavía no
publicas?

Audita conversaciones en lugar de publicaciones: ¿qué te preguntan amistades, primeros clientes o personas interesadas cuando les cuentas tu idea? ¿Qué tienes que explicar varias veces? Mira dos o tres cuentas de tu sector y anota qué temas tratan y qué echas de menos, para detectar huecos, no para copiar. Después completa la síntesis de arriba con lo que imaginas comunicar.

Your Content *Goals.*

¿Para qué vas a comunicar estas cuatro semanas? Marca **uno o dos** objetivos. Cada uno tiene acciones concretas y señales que puedes observar.

	OBJETIVO	ACCIONES CONCRETAS	SEÑALES DE PROGRESO
☐	Dar a conocer el negocio	Presentar quién eres y qué haces; contenido fácil de compartir; colaborar con negocios afines.	Personas nuevas que preguntan por ti; menciones; publicaciones compartidas.
☐	Generar confianza	Explicar procesos; responder dudas; mostrar resultados o testimonios, siempre con permiso.	Preguntas más específicas; publicaciones guardadas; gente que cita lo que publicaste.
☐	Conseguir consultas	Explicar cómo trabajar contigo; invitaciones claras para escribirte.	Mensajes y solicitudes de cotización; clics en tu enlace.
☐	Impulsar ventas	Presentar productos o servicios con detalles prácticos: qué incluye y cómo se compra; fechas límite reales.	Pedidos; preguntas de precio o disponibilidad; ventas que mencionan una publicación.
☐	Fortalecer la relación con clientes	Contenido para quien ya compró: uso, cuidados, novedades, agradecimientos.	Recompras; respuestas de clientes; recomendaciones.

Los likes pueden ser útiles, pero no cuentan toda la historia. Lo importante es observar las señales relacionadas con tus objetivos.

Mis objetivos son

En cuatro semanas me gustaría notar (una señal concreta)

1

2

¿Cómo lo voy a observar y dónde lo anoto?

The Content *Mix*.

Cada publicación tiene una función. Pensar en estas cuatro te ayuda a equilibrar lo que comunicas.

Educate

EDUCA

Enseña algo útil.

EJEMPLO

«Cómo cuidar tus piezas de cerámica para que duren años».

Connect

CONECTA

Muestra personalidad, valores e historias.

EJEMPLO

«Por qué cada taza sale distinta (y por qué nos gusta así)».

Build Trust

GENERA CONFIANZA

Resuelve dudas, demuestra experiencia y explica procesos.

EJEMPLO

«Qué pasa en el horno: el proceso de una pieza en cinco fotos».

Convert

CONVIERTE

Invita a realizar una acción concreta.

EJEMPLO

«Abrimos ocho lugares para el taller de diciembre; reserva por mensaje».

Los ejemplos son de **Barro Lento**, un taller de cerámica ficticio creado para este workbook.

Una publicación,
varias funciones

El proceso del horno genera confianza y también conecta. No hace falta que cada publicación cumpla una sola función: lo importante es que el conjunto esté equilibrado. Si solo conviertes, tu perfil se siente como un catálogo; si solo conectas, la gente te aprecia, pero no sabe qué vendes.

Your *mix*.

Paso 1. Clasifica las publicaciones de tu auditoría según su función principal y cuenta cuántas hay de cada una.

FUNCIÓN	¿CUÁNTAS?	LO QUE NOTO
Educate · Educa		
Connect · Conecta		
Build Trust · Genera confianza		
Convert · Convierte		

Paso 2. ¿Qué función te falta? ¿Cuál sobra?

Paso 3. Elige tu equilibrio según tu objetivo. No hay una fórmula universal; esta es solo una orientación.

SI TU OBJETIVO ES...	PRIORIZA
Dar a conocer el negocio	Educa · Conecta
Generar confianza	Genera confianza · Educa
Conseguir consultas	Genera confianza · Convierte
Impulsar ventas	Convierte · Genera confianza
Fortalecer la relación con clientes	Conecta · Educa

Paso 4. Mi mezcla para este mes

Por ejemplo: «sobre todo confianza, con una invitación clara por semana».

Your Idea *Bank*.

No es una lista de ideas ya escritas: es un sistema para que las tuyas salgan de tu negocio, no de las tendencias.

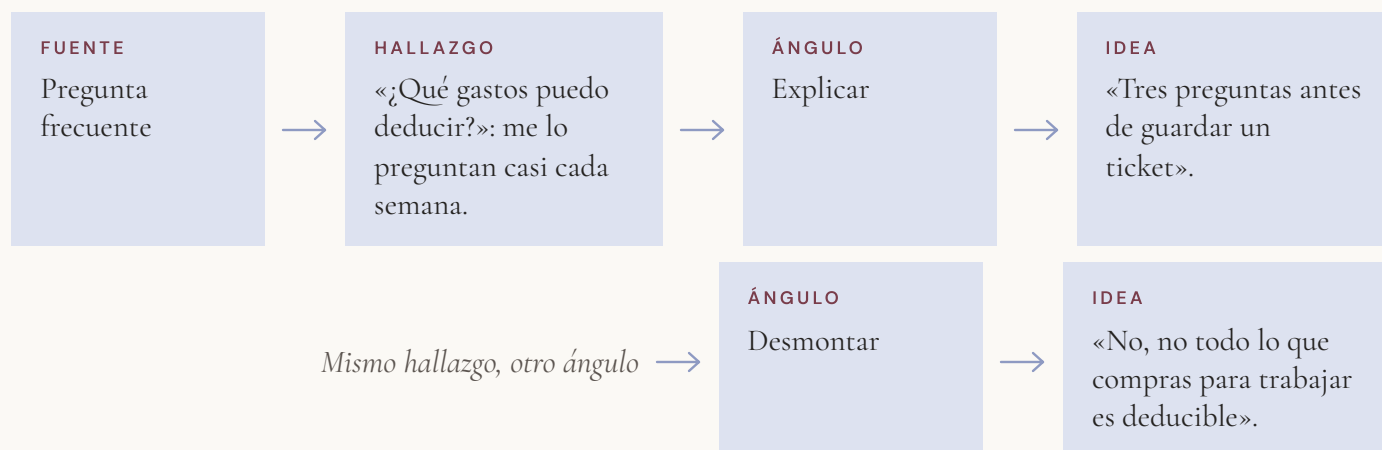
$$6 \text{ fuentes} \times 2 \text{ hallazgos} \times 2 \text{ ángulos} = 24 \text{ ideas propias}$$

La plantilla



Un ejemplo completo

Cuentas Claras, despacho contable independiente ficticio.



Los cinco ángulos

Explicar	cómo se hace o por qué.
Mostrar	el proceso o el detrás de cámaras.
Contar	una historia o un caso.
Desmontar	un mito o un malentendido.
Invitar	a una acción concreta.

Hallazgo no es idea

Un hallazgo es algo que observaste: una pregunta, una duda, un error que se repite. La idea es cómo lo vas a contar. Por eso cada hallazgo puede dar dos publicaciones distintas.

Paso 1 · Tus *hallazgos*.

Para cada fuente, anota **dos hallazgos reales** de tu negocio. Cada uno tiene un código (1A, 1B...) para usarlo en el paso 2.

1 Preguntas frecuentes

¿Qué me preguntan antes de comprar? ¿Qué respondo una y otra vez?

1A

1B

2 Problemas del cliente

¿Qué le preocupa antes de buscarme? ¿Qué intentó sin éxito?

2A

2B

3 Procesos del negocio

¿Qué hago que mis clientes no ven? ¿Qué paso doy por obvio?

3A

3B

4 Experiencias y aprendizajes

¿Qué error cometí y qué cambió? ¿Qué aprendí con un cliente?

4A

4B

5 Productos o servicios

¿Qué detalle no se nota a primera vista?
¿Para quién es y para quién no?

5A

5B

6 Objeciones antes de comprar

¿Qué hace dudar: precio, tiempo, confianza?
¿Qué malentendido aparece?

6A

6B

Paso 2 · Tus *ideas*.

Convierte cada hallazgo en **dos ideas con ángulos distintos**. En «Hallazgo» escribe su código (1A, 1B...).

#	HALLAZGO	ÁNGULO	IDEA DE PUBLICACIÓN	FUNCIÓN	★
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					

Funciones: Educa · Conecta · Genera confianza · Convierte. Ángulos: Explicar · Mostrar · Contar · Desmontar · Invitar.

Paso 2 · *continúa.*

Al terminar, marca con ★ tus **diez favoritas**: serán la materia prima de tu planner.

#	HALLAZGO	ÁNGULO	IDEA DE PUBLICACIÓN	FUNCIÓN	★
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

Funciones: Educa · Conecta · Genera confianza · Convierte. Ángulos: Explicar · Mostrar · Contar · Desmontar · Invitar.

The 30-Day *Planner*.

Cuatro semanas, una página por semana. Planifica a un ritmo que puedas sostener: no todas las filas tienen que llenarse.

30 días = periodo de planificación

No es la obligación de crear 30 publicaciones. Un ritmo sostenible vale más que uno que te agota en quince días.

Tu ritmo

¿Cuántas publicaciones puedes preparar **bien** por semana, siendo realista?

¿Qué días tienes más tiempo para crear?

¿Qué espacio libre dejarás cada semana para lo inesperado?

Cómo llenar cada semana

- 01 Elige el **enfoque** de la semana: un tema o una función principal.
- 02 Toma ideas marcadas con ★ en tu banco de ideas.
- 03 Deja al menos un espacio libre.
- 04 Actualiza el **estado** conforme avances. Si algo se complica, muévelo; no abandones el plan.

Leyendas

ESTADO Idea · En proceso · Listo · Publicado · Movido

FORMATO Post · Carrusel · Video corto · Historia · Newsletter · Otro

CANAL Instagram, Facebook, TikTok, LinkedIn, WhatsApp, correo, web...

Así se ve una fila

Ejemplo de Barro Lento, taller de cerámica **ficticio**.

DÍA / FECHA	IDEA O TEMA	OBJETIVO	FORMATO / CANAL	CTA / ESTADO
Mar 4	Qué pasa en el horno: una pieza en cinco fotos	Generar confianza	FORMATO Carrusel	CTA Guárdala
			CANAL Instagram	ESTADO Listo

Week 01.

DEL _____ AL _____

ENFOQUE DE LA SEMANA _____

DÍA / FECHA	IDEA O TEMA	OBJETIVO	FORMATO / CANAL	CTA / ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO

No todas las filas tienen que llenarse. Un espacio vacío también es una decisión.

Week 02.

DEL _____ AL _____

ENFOQUE DE LA SEMANA _____

DÍA / FECHA	IDEA O TEMA	OBJETIVO	FORMATO / CANAL	CTA / ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO

No todas las filas tienen que llenarse. Un espacio vacío también es una decisión.

Week 03.

DEL _____ AL _____

ENFOQUE DE LA SEMANA _____

DÍA / FECHA	IDEA O TEMA	OBJETIVO	FORMATO / CANAL	CTA / ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO

No todas las filas tienen que llenarse. Un espacio vacío también es una decisión.

Week 04.

DEL _____ AL _____

ENFOQUE DE LA SEMANA _____

DÍA / FECHA	IDEA O TEMA	OBJETIVO	FORMATO / CANAL	CTA / ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO
			FORMATO	CTA
			CANAL	ESTADO

No todas las filas tienen que llenarse. Un espacio vacío también es una decisión.

The Weekly *Check-in*.

Quince minutos al final de cada semana. Los likes pueden ser útiles, pero no cuentan toda la historia. Lo importante es observar las señales relacionadas con tus objetivos.

01 Elige **una o dos señales** de la sección 02.

02 Anótalas **cada semana**, aunque sean pocas.

03 Busca **patrones** en las cuatro semanas, no veredictos sobre una sola publicación.

Week 01

¿Qué publicaste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiarías?

¿Qué respuesta recibiste?

¿Qué repetirías?

Mi señal de esta semana

Week 02

¿Qué publicaste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiarías?

¿Qué respuesta recibiste?

¿Qué repetirías?

Mi señal de esta semana

Semanas 03 y 04.

Week 03

¿Qué publicaste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiarías?

¿Qué respuesta recibiste?

¿Qué repetirías?

Mi señal de esta semana

Week 04

¿Qué publicaste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiarías?

¿Qué respuesta recibiste?

¿Qué repetirías?

Mi señal de esta semana

Al cerrar las cuatro semanas: ¿qué patrones notas?

Your Next *Move*.

Cierra el mes con decisiones pequeñas y claras. Mejor un compromiso realista que una lista larga.

Tres prioridades

1

2

3

Una acción inmediata para las próximas 48 horas

Mi compromiso para las próximas cuatro semanas

Voy a publicar _____ veces por semana, sobre todo para _____, y revisaré mis señales cada _____.

FIRMA

FECHA

THE ART OF MAKING IDEAS HAPPEN

Let's find your *next move.*

Si quieres trabajar tu comunicación con acompañamiento, puedes empezar con una **Strategy Session**: 90 minutos para ordenar prioridades y definir tus próximos pasos.

lusocialstudio.com/services

Más recursos gratuitos en lusocialstudio.com/toolbox