



WORKBOOK

# PROGRAMACIÓN DE CONTENIDO PARA TUS REDES SOCIALES



# ¡BIENVENIDA!

Estamos encantadas de que tengas este documento.

Tu interés por toda la información que compartimos aquí contigo demuestra que eres una emprendedora comprometida con tu negocio, con ganas de hacerlo crecer y conseguir los objetivos económicos que te planteas.

Eres justo el tipo de mujer con la que nos gusta trabajar y estar en contacto.

Deseamos aportarte valor y ayudarte a conseguir tus metas en el camino de tu emprendimiento.

Un saludo,  
Mayte y Laia.

*Mayte F. Luque*

*Laia Simón Martín*





## AVISO

# LEGAL

Las creadoras de este material gráfico y escrito son Mayte F. Lurbe y Laia Simón Martín.

Esto es lo que puedes hacer con este material:

- Imprimirlo todas las veces que lo necesites para trabajar sobre él.
- Rellenarlo desde tu dispositivo todas las veces que lo necesites.
- Explicar a quién tú quieras lo que has aprendido leyendo nuestro trabajo.

Esto es lo que NO puedes hacer con este material:

- Copiar cualquier parte y/o su totalidad para utilizarla con fines comerciales.
- Editar cualquier parte y/o su totalidad para utilizarla con fines comerciales.
- Utilizarlo como lead-magnet y/o bono.

Cualquier uso sin permiso estará sometido a las acciones legales pertinentes.



## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| Bienvenida                                 | 02 |
| Aviso legal                                | 03 |
| Cómo utilizar este workbook                | 05 |
| Sistematiza la programación de contenido   | 06 |
| Listado de frases y palabras:              |    |
| Crianza / educación / maternidad           | 07 |
| Coaching/ Psicología/ crecimiento personal | 08 |
| Belleza / salud / nutrición y alimentación | 09 |
| Yoga / meditación / ejercicio y deporte    | 10 |
| Marketing                                  | 11 |
| Calendario                                 | 12 |
| Mis palabras clave                         | 13 |
| Herramientas y recursos                    | 21 |
| Siguientes pasos                           | 22 |
| Trabaja con nosotras                       | 23 |
| Contacto                                   | 24 |



## CÓMO UTILIZAR ESTE WORKBOOK

Te vamos a hacer una propuesta de sistematización del trabajo que supone programar tus publicaciones en redes sociales y lista de correo electrónico.

Te indicamos cómo hacer el trabajo reservando sólo 5 bloques de tiempo al mes.

Después tendrás un calendario para que vayas haciendo el control de tus tareas y resultados.

Vas a tener un listado de palabras y frases adaptado a tu nicho de mercado, para que te resulte facilísimo editar los textos propuestos.

Por último tendrás unas plantillas para contestar unas preguntas sobre tu cliente ideal y tener a mano tus propias palabras, frases y expresiones.

Las ideas de contenido puedes utilizarlas para crear:

- posts,
- boletines de email para tu lista de suscriptoras,
- vídeos en directo,
- vídeos para IGTV,
- Reels / TikTok

Recuerda una de nuestras máximas: simplificar el trabajo al máximo.

# SISTEMA DE PROGRAMACIÓN DE CONTENIDO PARA TODO UN MES

| LUNES<br>EDITAR TEXTOS<br>PARTE 1  | MARTES<br>EDITAR DE TEXTOS<br>PARTE 2  | MIÉRCOLES<br>EDITAR CARTELES<br>PARTE 1   | JUEVES<br>EDITAR CARTELES<br>PARTE 2  | VIERNES<br>PROGRAMAR<br>PUBLICACIONES   |
|--|--|---|---|---|
| <p>Reserva un bloque de tiempo para editar los textos de la <u>primera mitad del mes siguiente</u>.</p> <p>Ten a mano el listado de <u>palabras clave</u> para tu nicho de mercado.</p> <p>Recuerda incluir <u>llamadas a la acción específicas</u>.</p> | <p>Reserva un bloque de tiempo para editar los textos de la <u>segunda mitad del mes siguiente</u>.</p> <p>Ten a mano el listado de <u>palabras clave</u> para tu nicho de mercado.</p> <p>Recuerda incluir <u>llamadas a la acción específicas</u>.</p> | <p>Reserva un bloque de tiempo para editar los carteles de la <u>primera mitad del mes</u>.</p> <p>Recuerda cambiar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• colores,</li><li>• tipografías,</li><li>• fotos,</li><li>• tu nombre de usuaria.</li></ul> | <p>Reserva un bloque de tiempo para editar los carteles de la <u>segunda mitad del mes</u>.</p> <p>Recuerda cambiar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• colores,</li><li>• tipografías,</li><li>• fotos,</li><li>• tu nombre de usuaria.</li></ul> | <p><u>Descarga los carteles</u>.</p> <p>Ten a mano el <u>documento con los textos</u> que acompañan a los carteles.</p> <p>Abre tu <u>aplicación de programación de publicaciones</u> y sube los textos y carteles para que se publiquen el día y hora indicados.</p> |

## CADA MES:

Entra el día 1 de cada mes al campus de la [MEMBRESÍA CONTENIDO PRET-A-PORTER](#) y descarga el material para programar tus publicaciones:

- Calendario editorial mensual con textos editables.
- Pack de plantillas editables para tus carteles de Instagram.
- Pack de plantillas editables para tus carteles de Facebook.
- Pack de plantillas editables para tus carteles de historias de Instagram y Facebook, y estados de WhatsApp.
- Pack de plantillas editables para tus carteles de Pinterest.
- Plantillas de textos para tus boletines de correo electrónico semanales.
- REGALO SORPRESA (distinto cada mes).



# PALABRAS CLAVE PARA CRIANZA / EDUCACIÓN / MATERNIDAD

- cuidados embarazo
- puerperio
- sexualidad
- soñar
- dolor
- proceso
- lactancia
- biberón
- tomas
- peso
- consciente
- feliz
- bebé
- beneficios
- leche materna
- conciliación
- prestación
- baja
- hospital
- desarrollo infantil
- alimentación
- crecimiento

- espacios educativos
- acompañamiento respetuoso
- educación activa
- principios educativos
- educación conscientes
- crianza respetuosa
- papel del educador
- uso de tecnología
- práctica educativa
- niños respetuosos
- acompañamiento emocional
- etapas de desarrollo
- educación infantil
- Montessori
- acompañar la sexualidad
- límites
- organización de espacios educativos
- centros educativos
- proyectos educativos
- material educativo
- vínculos
- juego libre



# PALABRAS CLAVE PARA COACHING/ PSICOLOGÍA/ CRECIMIENTO PERSONAL

- evolución
- persona
- mejora
- transformación
- desarrollo
- consejos
- características
- plan
- autoestima
- dinámica
- terapia
- técnica
- autoayuda
- reflexión
- objetivo
- espacio
- herramienta
- superación
- emocional
- método
- motivación
- realización

- ansiedad
- miedo
- frustración
- insatisfacción
- rechazo
- acompañamiento
- maltrato
- tratamiento
- ayuda
- consulta
- evaluación
- violencia
- trastorno
- apoyo
- proceso
- asistencia
- protección
- problema
- responsabilidad
- profesional
- límites
- resultados



# PALABRAS CLAVE PARA BELLEZA / SALUD / NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

- productos
- tratamiento
- trucos
- maquillaje
- cabello
- piel
- minutos
- increíbles
- naturales
- funciona
- ideas
- efectos
- casero
- profesional
- actividades
- educación
- cuidado
- hábitos
- beneficios
- actividades
- beneficios
- consejos

- bienestar
- tabla
- alimentos
- etiquetas
- dieta
- tipos
- ejemplos
- compra
- permite
- calorías
- recomendado
- grasa
- pirámide
- guía
- consumo
- programa
- perjudicial
- proceso
- ficha
- lista
- peso
- adelgazar



# PALABRAS CLAVE PARA YOGA / MEDITACIÓN / EJERCICIO Y DEPORTE

- beneficios
- posturas
- principiantes
- tipos
- música
- cuerpo
- aportaciones
- ansiedad
- diario
- estrés
- dinámica
- relajante
- trascendental
- práctica
- técnica
- frases
- dormir
- mente
- abundancia
- mantras
- frases
- inspiración

- tabla
- máquinas
- aparato
- en casa
- adelgazar
- salud
- dolor
- muscular
- tiempo
- empezar
- gimnasio
- rutina
- aumentar
- estiramientos
- alimentación
- horario
- motivación
- resultados
- edades
- límites
- nivel
- secuelas



# PALABRAS CLAVE PARA MARKETING

- digital
- plan
- online
- social
- email
- público
- estrategia
- ejemplos
- productos
- inbound
- contenido
- campaña
- venta
- precio
- estudio
- evento
- red
- marca
- comunicación
- objetivos
- posición
- comunidad

- cliente
- promoción
- diseño
- media
- desarrollo
- tienda
- web
- diferencia
- crecimiento
- Facebook
- influencer
- segmentación
- consumidor
- buyer
- vender
- sector
- blog
- lead
- funnel
- automatización
- conversión
- resultados

# CALENDARIO DE TRABAJO

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

**EDITAR  
TEXTOS  
PARTE 1**

**EDITAR  
TEXTOS  
PARTE 2**

**EDITAR  
CARTELES  
PARTE 1**

**EDITAR  
CARTELES  
PARTE 2**

**PROGRAMACIÓN  
DE POSTS  
Y BOLETINES**

TAREA 1

Recopila los textos de la primera mitad del mes siguiente.

Recopila los textos de la segunda mitad del mes siguiente.

Abre en tu cuenta de Canva el documento con las plantillas que quieras editar 1ª mitad del mes.

Abre en tu cuenta de Canva el documento con las plantillas que quieras editar 2ª mitad del mes.

Recopila textos y carteles editados. Abre tu aplicación de programación de publicaciones






TAREA 2

Abre el listado de palabras clave para tu nicho de mercado.

Abre el listado de palabras clave para tu nicho de mercado.

Cambia todos los colores y tipografías de las plantillas por los tuyos corporativos.

Cambia todos los colores y tipografías de las plantillas por los tuyos corporativos.

Edita textos añadiendo emojis, negritas, subrayados, etc. para que destaquen.






TAREA 3

Cambia los textos editables entre corchetes por las palabras del listado.

Cambia los textos editables entre corchetes por las palabras del listado.

Cambia y/o añade las imágenes y elementos que desees.

Cambia y/o añade las imágenes y elementos que desees.

Sube cada cartel junto a su texto. Marca día y hora a la que quieres que se publique tu contenido.






TAREA 4

Añade la llamada a la acción y revisa el texto.

Añade la llamada a la acción y revisa el texto.

Añade y ajusta los textos de tus carteles.

Añade y ajusta los textos de tus carteles.

Abre tu autorrespondedor. Crea un correo con cada uno de los textos. Programa día y hora de envío.



## MIS PALABRAS CLAVE

En este espacio apunta tus propias palabras clave para tenerlas siempre a mano cuando edites y escribas tus textos.

¿QUÉ ES LO QUE NO LE DORMIR POR LAS NOCHES DEJA A TU CLIENTE IDEAL?

Escribe las situaciones que más le preocupan a tu cliente ideal y cómo se siente al respecto.



## MIS PALABRAS CLAVE

En este espacio apunta tus propias palabras clave para tenerlas siempre a mano cuando edites y escribas tus textos.

¿A QUÉ PROBLEMAS SE ENFRENTA TU CLIENTE IDEAL?

Escribe una lista de los problemas que tiene tu cliente ideal.



## MIS PALABRAS CLAVE

En este espacio apunta tus propias palabras clave para tenerlas siempre a mano cuando edites y escribas tus textos.

¿CUÁL ES EL PRINCIPAL BLOQUEO DE TU CLIENTE IDEAL?

Normalmente los bloqueos que suele expresar la gente son la falta de tiempo y la falta de dinero. ve más allá. ¿Qué es lo que de verdad le frena?



## MIS PALABRAS CLAVE

En este espacio apunta tus propias palabras clave para tenerlas siempre a mano cuando edites y escribas tus textos.

¿CON QUÉ SE FRUSTRAN TU CLIENTE IDEAL?

Qué situaciones son las que más le frustran. ¿Qué es eso que intenta y nunca le sale bien?



## MIS PALABRAS CLAVE

En este espacio apunta tus propias palabras clave para tenerlas siempre a mano cuando edites y escribas tus textos.

¿QUÉ SOLUCIONES TIENE A SU ALCANCE TU CLIENTE IDEAL?

En el mercado actual hay disponibles una serie de soluciones a su problema . ¿Cuáles son?

## MIS PALABRAS CLAVE

En este espacio apunta tus propias palabras clave para tenerlas siempre a mano cuando edites y escribas tus textos.

¿QUÉ CAMBIOS SENTIRÁ CUANDO PRUEBE TU PRODUCTO/SERVICIO?

Haz una lista con estos cambios que va a sentir.



## MIS PALABRAS CLAVE

En este espacio apunta tus propias palabras clave para tenerlas siempre a mano cuando edites y escribas tus textos.

¿QUÉ IMPACTO TENDRÁ EN SU VIDA A CORTO/MEDIO/LARGO PLAZO?

Explica cómo será su vida en unos meses, en un año y en cinco/diez años.



## MIS PALABRAS CLAVE

En este espacio apunta tus propias palabras clave para tenerlas siempre a mano cuando edites y escribas tus textos.

¿QUÉ PROBLEMAS PUEDE TENER SI NO DA ESE CAMBIO QUE TÚ LE OFRECES?

Lista los problemas que tendrá si no soluciona el problema que le preocupa ahora mismo.

# HERRAMIENTAS Y RECURSOS

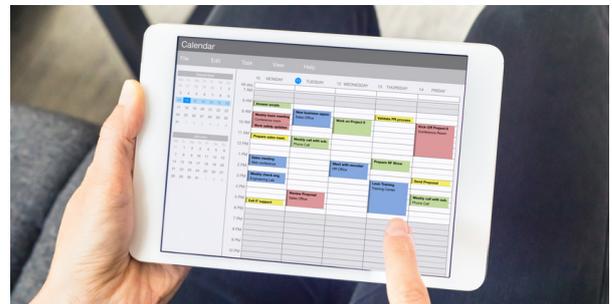
Aquí tienes una serie de aplicaciones y programas que te facilitarán el trabajo de editar y programar tu contenido.



## BUSINESS SUITE FACEBOOK

Programa tus posts e historias en FB e IG, consulta estadísticas y mantén el contacto con tus seguidoras.  
GRATIS.

[DESCÚBRELO](#)



## POSTCRON

Programa tus posts e historias en tus RRSS, consulta estadísticas y mantén el contacto con tus seguidoras.  
GRATIS 7 DÍAS.

[DESCÚBRELO](#)



## EMOJIPEDIA

Añade emojis a tus textos para resaltarlos y conseguir llamar la atención.  
GRATIS.

[DESCÚBRELO](#)



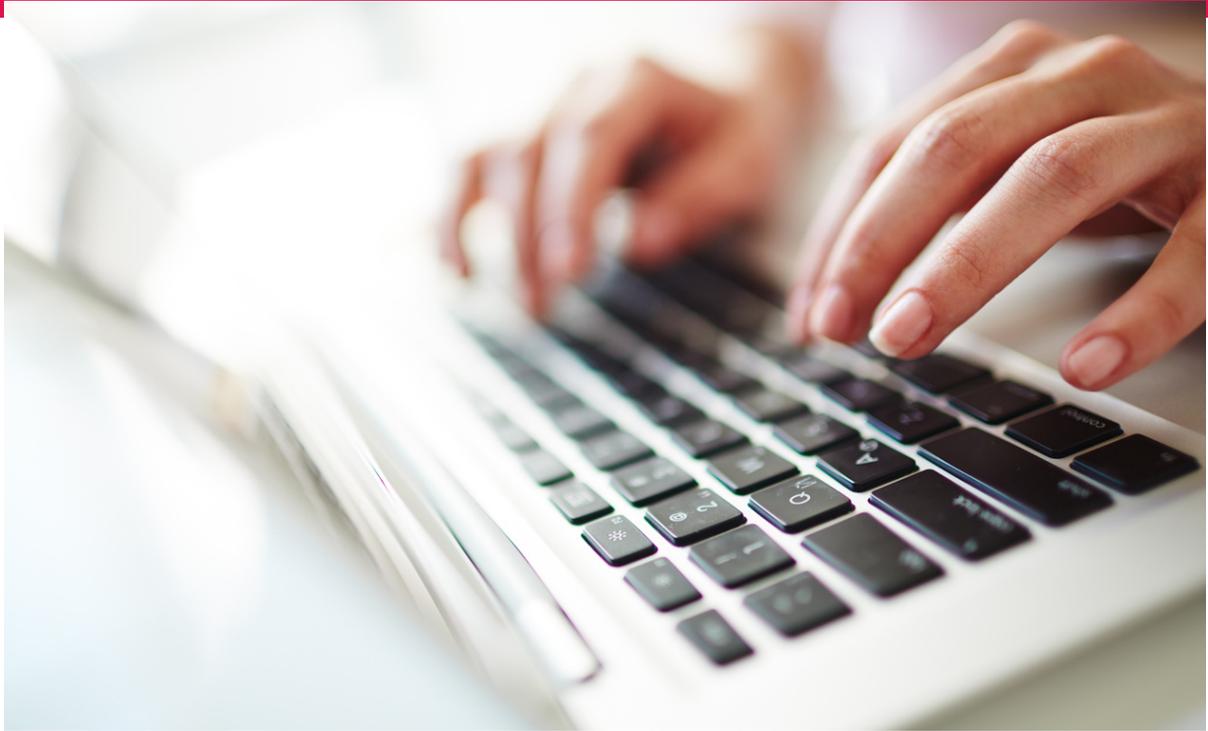
## STYLISH TEXT

Edita tus textos añadiendo diferentes estilos, negritas, subrayados.  
GRATIS.

[DESCÚBRELO](#)

YA ESTÁS LISTA PARA COMENZAR.

# SIGUIENTES PASOS:



Ahora que ya conoces toda la teoría sólo queda ponerse manos a la obra.

Esto es lo que puedes hacer en este momento:

- Pon en práctica todo lo aprendido tú sola.
  - Crea tu contenido y compártelo en tus RRSS.
  - Capta posibles clientes.
  - Agenda sesiones personales y vende tu producto/servicio.
- Contrata a una Asistente Virtual para que se encargue de programar tus publicaciones, incluso para que te edite los textos y las imágenes de tus posts.
- Trabaja con nosotras:
  - Te ayudamos con tu estrategia de contenido para llegar a tus clientes ideales y que te envíen mensajes y correos electrónicos para interesarse por tus productos/servicios.

# TRABAJA CON NOSOTRAS



## CUÉNTANOS EN QUÉ PODEMOS AYUDARTE

Te escuchamos. Estamos aquí para ayudarte.  
Sabemos que ser mujer emprendedora es complicado sin el apoyo de las personas que te rodean.

Lo sabemos porque hemos pasado por ello.

Una de las principales tareas de tu negocio online es estar presente en RRSS para conseguir aumentar tu lista de seguidoras, y que éstas pasen a ser clientas. Justo esta tarea ocupa mucho tiempo si no tienes una buena estrategia de comunicación.

Nosotras te ayudamos a crearla.

[QUIERO ENVIAR UN MENSAJE](#)

[QUIERO AYUDA PERSONALIZADA](#)



SÍGUENOS EN REDES SOCIALES:



<https://www.facebook.com/ContenidoPretaPorter>



[https://www.instagram.com/contenido\\_pret\\_a\\_porter/](https://www.instagram.com/contenido_pret_a_porter/)



+34 625 094 651



<https://t.me/DifusionEscuelaMamaEmprendedora>

**CONTENIDO**

PRET-A-PORTER

