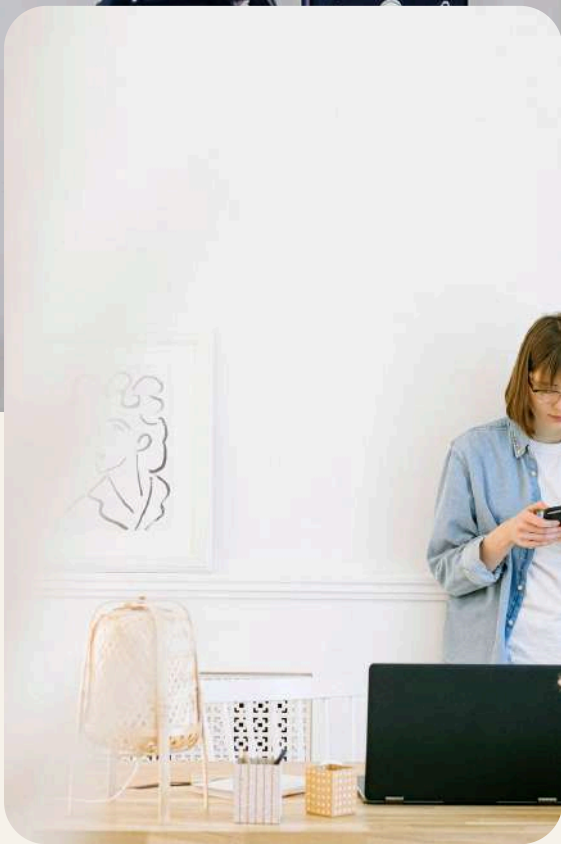
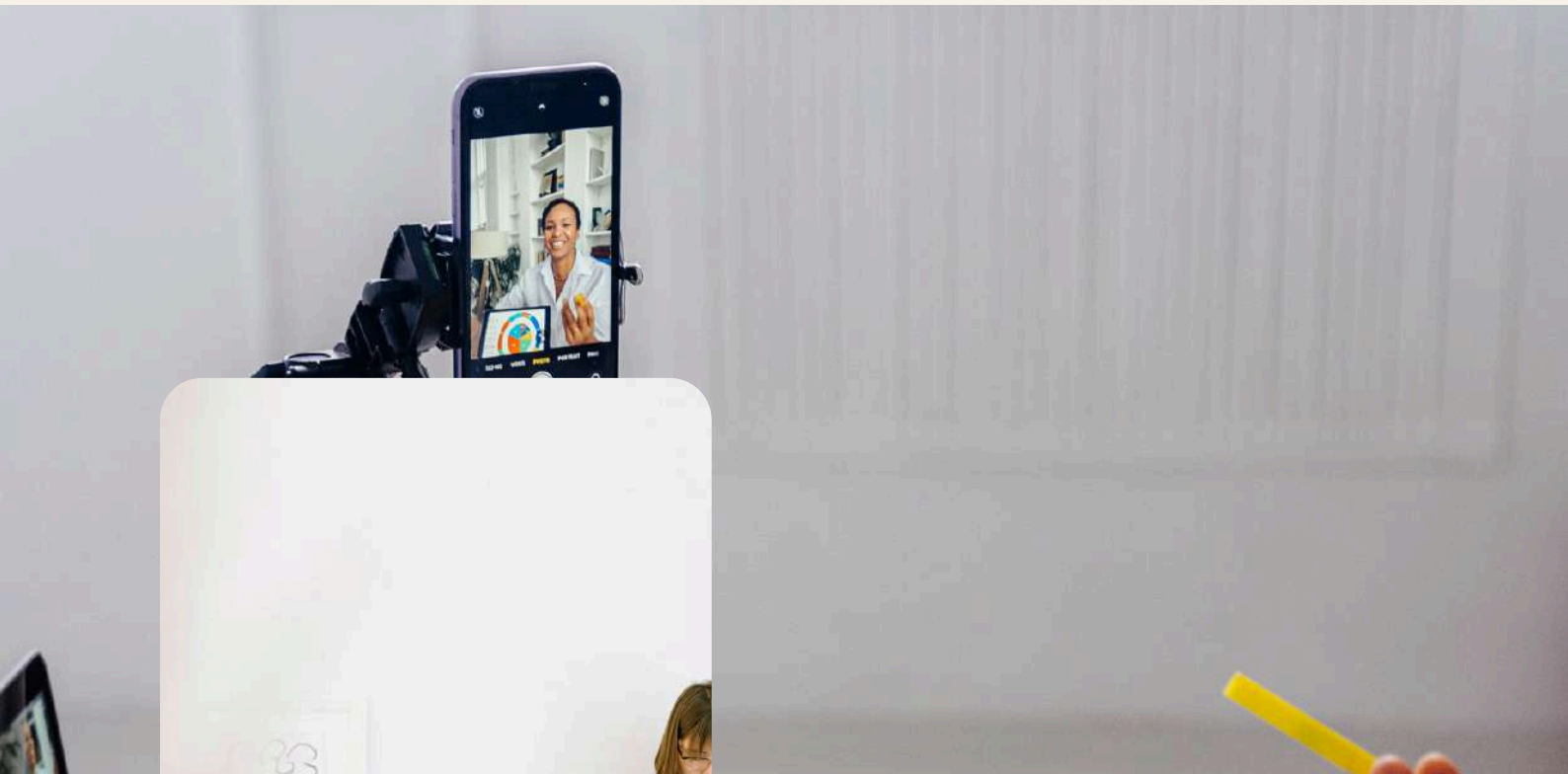


GUÍA DE COMUNICACIÓN POR FORMATO Y CANAL



Consejos y claves por tipo de canal y formato que ayudarán en tu comunicación

¡DESCÚBRELO EN ESTA GUÍA!



Redes sociales: Instagram y Facebook

Formatos disponibles: Imágenes, carruseles, reels y stories.

Objetivo: Generar conexión emocional, visibilidad cercana y comunidad.

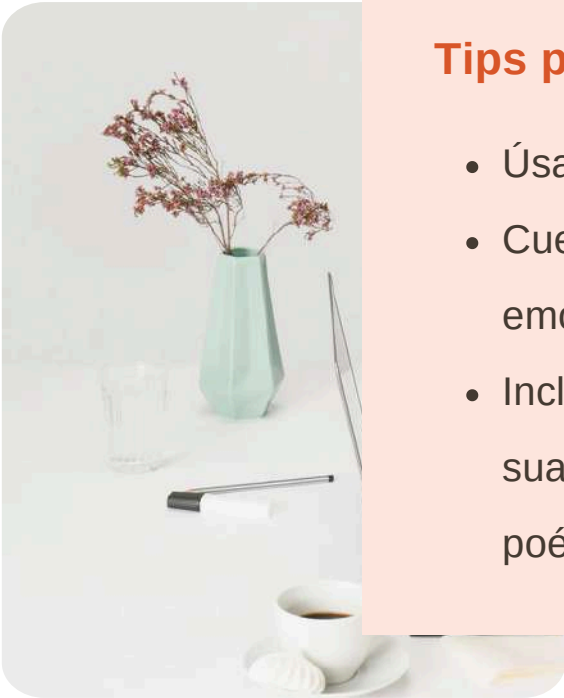
Recomendación: comenzar por lo básico si no estamos cómod@s mostrándonos, partir de formatos de texto e imagen. En los Reels podemos partir de vídeo con texto, y poco a poco ir añadiendo audios nuestros, hasta que tengamos confianza para mostrarnos hablando directamente a cámara.



Tips para formato escrito (posts, carruseles):

- Habla en primera persona, como si conversaras con un/una amigo/a
- Empieza con una frase que despierte interés y con la que se puedan identificar
identificación: “Durante años pensé que no podía ser vulnerable...”
- Usa frases cortas, que respiren. No sobrecargues de texto
- Termina con una pregunta que invite a reflexionar o compartir, ej. “¿Tú también sentiste alguna vez que tenías que hacerte pequeña para encajar?”

Redes sociales: Instagram y Facebook



Tips para stories:

- Úsalas como diario espontáneo
- Cuenta cómo te sientes, cómo fue tu día emocionalmente
- Incluye frases escritas a mano, gifs suaves, o fotos cotidianas que resulten poéticas o simbólicas



Tips para formato vídeo (reels):

- Graba tu voz y úsala en off para narrar fragmentos íntimos o reflexiones
- Plano fijo, luz suave, estética cálida y humana
- Incluye subtítulos
- Mantén los vídeos cortos (15-45s), emocionales, con una frase potente al final (ej. “Ya no me escondo”)
- Si no hay voz, música suave según lo que más transmita

Redes sociales: LinkedIn

Formatos disponibles: imágenes, carruseles y vídeos

Objetivo: abre oportunidades laborales, conexión con otros perfiles profesionales

Recomendación: ya no es únicamente un currículum, es un espacio para contar lo que sabes, lo que vives y lo que te mueve. Es una plataforma que nos ayuda a aportar inspiración, reflexión, conocimiento y experiencia real.



Tips para las publicaciones:

- Las personas conectan con procesos, no solo resultados, emociones, no solo datos, lo real y no solo lo “correcto”
- De cara a la estructura de las publicaciones, piensa en formato "micro historia", reflexión breve o pregunta directa:
 - Gancho/emoción/pregunta
 - Desarrollo o historia
 - Reflexión o mensaje clave
 - Cierre que invite a comentar (no solo a leer)
- Establece una frecuencia: 2 a 3 veces por semana es ideal, con un enfoque de contenido de calidad y honestidad
- Participa activamente en otras publicaciones
- Combina formatos:
 - Publicaciones de texto
 - Carruseles con ideas, aprendizajes o guías
 - Vídeos cortos tipo testimonio o reflexión
 - Enlaces a artículos, podcast o recursos

Newsletter/Blog

Formatos disponibles: newsletter a través de una plataforma como Mailchimp o blog dentro de una web

Objetivo: permite generar una mayor profundidad emocional y cercanía

Recomendación: Texto largo, pausado, íntimo. Nos permite ese tipo de comunicación más íntima y reflexiva, como si escribiéramos a un/a amigo/ o compañero/a. Abre espacios de reflexión y donde nos podemos extender más.



Tips para un formato tipo escrito largo:

- Puedes compartir reflexiones, cosas que te hayan pasado o que hayas visto recientemente
- Usa ritmo narrativo: situación – emoción – revelación – mensaje de cierre
- Incluye fotografías o vídeos que acompañen al texto
- Cierra con un gesto de acompañamiento: “Si tú también estás en esta etapa... te abrazo desde aquí.”
- Establece cierta frecuencia, por ejemplo, enviarla todos los lunes, o el primer lunes de cada mes, que sea algo esperado por la audiencia
- Comparte cosas que no compartes en otros canales

Podcast

Formatos disponibles: audio para los canales de podcast y vídeo para compartir en Youtube y otros canales visuales

Objetivo: aportar conocimiento, acompañar y profundizar en información

Recomendación: ofrecer una mirada más íntima sobre algo, compartir desde la naturalidad, manteniendo conversaciones que permiten una mayor profundidad. Es muy importante también tener claridad, da enfoque a largo plazo y coherencia en cada episodio.



Tips para episodios de un Podcast:

1. Usa un micrófono externo (aunque sea básico), graba en un espacio cerrado y silencioso, y para editar puedes usar programas como Audacity
2. Estructura clara en cada episodio (duración recomendada 30/40 minutos):
 - Inicio: frase potente, pregunta o resumen de lo que viene.
 - Cuerpo: desarrollo con ejemplos, historia o contenido principal.
 - Cierre: reflexión final, llamada a la acción o frase inspiradora.
3. Elige una frecuencia que puedas sostener: semanal, quincenal, mensual.
4. Crea un guión de ideas, no un texto para leer palabra por palabra

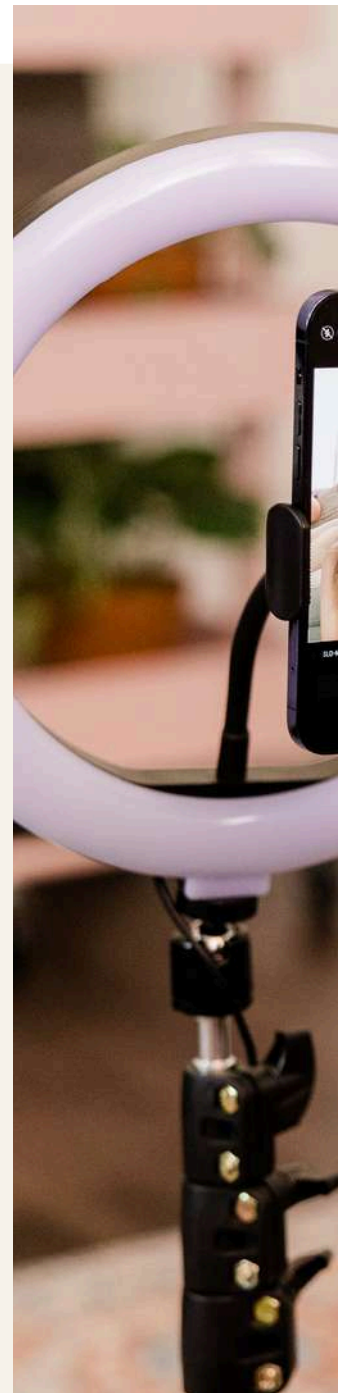
Vídeos en Youtube

Formatos disponibles: vídeo

Objetivo: inspirar con la presencia, mostrar autenticidad

Recomendación: vídeos reflexivos y visualmente honestos, donde se muestre naturalidad, se ofrezca información, puntos de vista y opiniones, entrevistas de forma atractiva.

1. En YouTube, la retención lo es todo, empieza con una pregunta potente, una frase que enganche o una imagen llamativa
2. Muestra energía, pero sin perder tu esencia: habla con intención y con el cuerpo, y mira a la cámara como si le hablaras a alguien
3. Prepara siempre una estructura básica de guión, pero habla con naturalidad:
 - Gancho inicial (pregunta/frase potente)
 - Presentación rápida del tema
 - Contenido dividido en 2-3 ideas claras
 - Resumen/reflexión final
 - Llamado a la acción (comenta, suscríbete, etc.)
4. Usa luz natural o una luz blanca suave frente a ti y graba con tu móvil en horizontal si no tienes cámara
5. Comienza con vídeos cortos de 5 a 10 minutos, Si hay más que decir, divide en partes



Conclusión

Construir una marca personal auténtica no es una estrategia, es un proceso de reconexión contigo. Tu historia, tu voz y tu forma de sentir son tu mayor valor diferencial.

No necesitas encajar, sino habitar tu verdad y atreverte a expresarla de forma única.

Cada canal es una oportunidad para mostrar una parte de ti y crear puentes reales con quienes necesitan escuchar lo que solo tú puedes contar.



¡Gracias!