

Guía

Crea tu Contenido y colabora con Marcas

DESDE CERO 

TÚ TAMBIÉN PUEDES 



Cómo empezar a crear contenido desde cero



Prepara tu perfil de Instagram y TikTok



Qué publicar y cómo hacerlo (primeros videos)



Cómo contactar y qué decir a las marcas



Marcas que colaboran con pequeños creadores



Casillero en Cuba para recibir tus productos



Tu portafolio UGC y mucho más...

No necesitas tener miles de seguidores, solo las ganas de empezar 

UGC 

CREATIVIDAD 

DISCIPLINA 

RESULTADOS 

Mi plan:

- ☒ Crear mi perfil
- ☒ Primeros videos
- ☒ Contactar marcas
- ☒ Construir mi portafolio
- ☒ ¡Empezar hoy! 



Creada por Lorena María Sánchez Almenares 

@lareal_2000 

Sueña
Crea
Graba
Comparte
Colabora 

Las grandes marcas también buscan creadores como tú 

Tu contenido también tiene valor 

UGC Creator 

Contenido que conecta 

Ideas Reales
Resultados Reales 



Disciplina también es amor propio 

La vida también se crea con contenido 

Tu historia también puede ser una marca 

Guía práctica

Crea tu contenido y colabora con marcas

Desde cero, con lo que tienes hoy

Esta guía es una herramienta de inicio. Los precios, requisitos de plataformas, campañas, procedimientos de pago y servicios de envío pueden cambiar. Verifica siempre la información actual antes de tomar decisiones.

Creada por Lorena María Sánchez Almenares

Índice

Introducción: empieza antes de sentirte listo	1
Cómo usar esta guía	1
Ruta rápida de 7 pasos	1
Nichos que puedes explorar	2
Preguntas para descubrir qué combina contigo	2
Elementos básicos	3
Ejemplos de biografías	3
Nombres de usuario	3
Luz, audio y encuadre	4
Equipo que puedes incorporar más adelante	4
Ganchos adaptables	5
Guion de presentación	6
Guion UGC de problema-solución	6
Guion Read it with me	6
Guion de reseña honesta	6
Qué debe llevar	10
Plantilla en español	11
Template in English	11
Plantilla de preparación de una publicación	22
Banco de 50 ideas adaptables	23
Guion 1: presentación	25
Guion 2: reseña honesta	25
Guion 3: tutorial	25
Guion 4: storytime	25
Guion 5: UGC de problema a solución	25
Guion 6: colaboración educativa	26
Qué escribir en “Sobre mí”	28
Qué hacer sin clientes	28
Hoja de seguimiento	29
Seguimiento en inglés	29
Preguntas antes de aceptar	29
Cuándo negociar y cuándo decir no	30
Revisión semanal de 20 minutos	33

Experimento de 30 días 33

Apéndice: recursos y plantillas 34

 Checklist de perfil 34

 Checklist de una entrega a marca 34

Cierre: empieza hoy 35

Introducción: empieza antes de sentirte listo

Si estás leyendo esto porque quieres crear contenido, pero no sabes por dónde comenzar, estás en el lugar correcto. No necesitas tener el último iPhone, una cámara profesional, un aro de luz ni un micrófono costoso. Para empezar necesitas un teléfono, luz natural, ganas de aprender y la decisión de publicar aunque todavía estés perfeccionando tu estilo. Tus primeros videos no tienen que ser perfectos. Tienen que ser reales, claros y útiles. Cada publicación te enseñará algo: cómo hablar frente a la cámara, qué temas conectan, qué edición te gusta y qué tipo de comunidad quieres construir.

♥ CLAVE

No esperes sentirte completamente preparado. Empieza con lo que tienes y mejora mientras avanzas.

Cómo usar esta guía

Lee los módulos en orden, completa los ejercicios y no intentes completarlo en una sola jornada. Al final encontrarás un calendario de 30 días, plantillas, guiones, una estructura de portafolio, ideas de tarifas y un checklist de lanzamiento.

Ruta rápida de 7 pasos

1. Elige un enfoque inicial.
2. Prepara tu perfil.
3. Graba cinco videos sencillos.
4. Publica y conversa con tu comunidad.
5. Crea un portafolio en Canva.
6. Contacta marcas de forma personalizada.
7. Revisa tus métricas y mejora cada semana.

◆ Tu compromiso

Escribe aquí la fecha en la que comenzarás, cuánto tiempo semanal puedes dedicar y qué te gustaría lograr en los próximos 90 días: _____

MÓDULO 1

Define tu dirección y tu nicho

Un nicho no es una cárcel; es una señal para que las personas entiendan rápidamente qué pueden encontrar en tu perfil. Puedes empezar con un tema principal y dos temas complementarios. Con el tiempo podrás evolucionar.

Nichos que puedes explorar

Belleza, skincare, moda, lifestyle, libros, cocina, fitness, maternidad, UGC, storytelling, hogar, decoración, bienestar, tecnología, educación, organización, productividad y cuidado personal son puntos de partida posibles.

Preguntas para descubrir qué combina contigo

- ¿Sobre qué tema puedo hablar durante meses sin aburrirme?
- ¿Qué contenido consumo de forma espontánea?
- ¿Qué problema puedo ayudar a resolver?
- ¿Qué experiencia personal puede servirle a otra persona?
- ¿Qué productos uso realmente?
- ¿Qué me preguntan familiares o amigos?
- ¿Prefiero enseñar, entretener, inspirar, reseñar, contar historias o documentar?
- ¿Qué puedo mostrar con los recursos que ya tengo?

♥ CLAVE

Una fórmula sencilla: tema principal + audiencia + forma de aportar valor. Ejemplo: "Skincare para principiantes explicado de forma sencilla".

♦ Mi mapa de nicho

Tema que más me interesa: _____ | Persona a la que quiero ayudar: _____ | Valor que aportaré: _____ | Tres subtemas: _____, _____, _____

MÓDULO 2

Prepara Instagram y TikTok

Tu perfil debe responder tres preguntas: quién eres, qué publicas y por qué alguien debería seguirte. Mantén el mismo nombre de usuario o uno parecido en ambas redes cuando sea posible.

Elementos básicos

Nombre de usuario: corto, fácil de escribir y relacionado con tu nombre o contenido. Evita demasiados números y símbolos.

Foto: clara, luminosa y reconocible incluso en tamaño pequeño.

Nombre visible: puedes añadir tu nombre y nicho, por ejemplo "Ana | Lifestyle y UGC".

Biografía: usa esta fórmula: quién soy + qué publico + para quién + llamada a la acción.

Enlace: portafolio, correo profesional o una página con tus enlaces.

Ejemplos de biografías

- "Creadora de contenido | Belleza y skincare sencillo | Reseñas honestas | Colaboraciones: [correo]".
- "Lifestyle real, libros y rutinas | Ideas para disfrutar lo cotidiano | UGC: [portafolio]".
- "UGC Creator | Videos naturales para marcas | Beauty, wellness y hogar | [correo]".
- "Cocina fácil para días ocupados | Recetas, organización y vida real | Nuevas ideas cada semana".

Nombres de usuario

@[nombre]ugc, @[nombre]crea, @[nombre]lifestyle, @[nombre]beauty, @[nombre]stories, @[nombre]contenido o @[nombre]diario. Comprueba siempre disponibilidad y evita copiar la identidad de otra persona.

♦ Auditoría de perfil

¿Se entiende mi tema en cinco segundos? ☐ Sí ☐ No | ¿Tengo un correo profesional? ☐ |
¿Tengo una llamada a la acción? ☐ | ¿Mi foto se ve clara? ☐

MÓDULO 3

Graba con lo que tienes

La calidad nace más de la intención, la luz y la claridad que del precio del equipo. Colócate frente a una ventana, limpia la cámara del teléfono, estabiliza el dispositivo con libros o una taza pesada y ordena el fondo.

Luz, audio y encuadre

Graba con la ventana delante de ti, no detrás. Busca un lugar tranquilo y acerca el teléfono si el audio se escucha bajo. Deja espacio sobre la cabeza, mira al lente y graba varias tomas cortas en lugar de intentar una toma perfecta.

Para editar, puedes usar CapCut u otra aplicación que te resulte cómoda. Para portadas, carruseles y tu portafolio, Canva es una opción sencilla con plantillas gratuitas.

Equipo que puedes incorporar más adelante

Cuando tengas práctica y presupuesto, un trípode, un micrófono sencillo, una luz continua, almacenamiento adicional y un fondo limpio pueden mejorar tu flujo de trabajo. No compres el equipo completo al mismo tiempo: identifica primero qué limita tu contenido.

♥ CLAVE

Tu primer estudio puede ser una ventana, una pared limpia y una pila de libros como trípode.

MÓDULO 4

La estructura de un video que comunica

Usa esta estructura en Reels y TikToks:

1. **Gancho:** una frase que despierte curiosidad.
2. **Contexto:** explica el problema o la situación.
3. **Desarrollo:** muestra, prueba, cuenta o enseña.
4. **Resultado:** comparte el aprendizaje o la recomendación.
5. **Llamada a la acción:** invita a comentar, guardar, compartir o seguir.

Ganchos adaptables

- “Tres cosas que me habría gustado saber antes de empezar...”
- “Si estás comenzando en [nicho], guarda este video.”
- “Probé [producto o procedimiento] durante [tiempo] y esto aprendí.”
- “La forma más sencilla de [resultado] sin comprar equipo nuevo.”
- “Te cuento la historia detrás de [situación].”

♦ Escribe tres ganchos

1. _____
2. _____ 3. _____

MÓDULO 5

Tus primeros videos

Empieza con formatos repetibles. No tienes que inventar una idea completamente nueva cada día.

Formato	Qué mostrar	Llamada a la acción
Presentación	Quién eres y qué compartirás	"Sígueme para ver el proceso"
Rutina	Pasos de tu mañana o noche	"¿Cuál es tu paso favorito?"
Read it with me	Lectura, subrayado y reflexión	"¿Qué estás leyendo?"
Unboxing	Producto, detalles y primera impresión	"¿Quieres una reseña después?"
Tutorial	Cómo haces algo	"Guárdalo para intentarlo"
Storytime	Historia con inicio, conflicto y aprendizaje	"¿Te ha pasado algo parecido?"
Reseña	Qué te gustó, qué mejorarías y para quién es	"Comenta si lo probarías"
Detrás de cámaras	Cómo grabas y editas	"¿Quieres ver el resultado final?"

Guion de presentación

"Hola, soy [nombre]. Estoy comenzando a crear contenido sobre [tema] y en este espacio compartiré [tres tipos de contenido]. Si te interesa [beneficio], acompáñame en este proceso."

Guion UGC de problema-solución

"Si te pasa [problema], quiero mostrarte lo que probé. Primero [paso uno], después [paso dos]. Lo que más me gustó fue [beneficio concreto]. Si buscas [resultado realista], esta puede ser una opción para investigar."

Guion Read it with me

"Hoy leo [libro o texto] durante [tiempo]. Esta frase me hizo pensar en [reflexión]. Si también disfrutas leer y conversar sobre historias, quédate por aquí."

Guion de reseña honesta

"Esto es lo que me gustó de [producto], esto es lo que mejoraría y esta es la persona para la que creo que puede funcionar. Recuerda revisar siempre si se adapta a tus necesidades."

MÓDULO 6

Qué publicar cuando no sabes qué publicar

Organiza tus ideas en seis pilares: educar, entretener, inspirar, conectar, recomendar y documentar. Cuando te quedes sin ideas, elige un pilar y combínalo con una experiencia personal.

Ideas rápidas: cinco errores de principiantes; tres cosas que compraría otra vez; mi proceso de grabación; una pregunta frecuente; un antes y después explicado con honestidad; mis favoritos del mes; un mito de mi nicho; lo que aprendí esta semana; una comparación; un tutorial de 30 segundos; mi opinión impopular; una historia detrás de un producto; una lista para guardar; un día en mi vida; cómo preparo una colaboración; un comentario respondido en video; expectativas frente a realidad; una recomendación económica; lo que no volvería a hacer; y una reflexión sobre mi proceso.

♥ CLAVE

Cuando no sepas qué publicar, documenta lo que estás aprendiendo. Tu proceso también puede ayudar a alguien que está unos pasos detrás de ti.

MÓDULO 7

Calendario de contenido de 30 días

Publica con una frecuencia que puedas sostener. El siguiente calendario puede adaptarse a Instagram y TikTok.

Día	Idea	Formato y CTA
1	Presentación y objetivo	Video; "Acompáñame"
2	Tres datos sobre ti	Video corto; "¿Cuál compartimos?"
3	Rutina sencilla	Reel/TikTok; "Guárdalo"
4	Error de principiante	Educativo; "¿Te pasó?"
5	Producto favorito	Reseña; "¿Lo probarías?"
6	Detrás de cámaras	Video; "Mira el proceso"
7	Reflexión semanal	Storytelling; "Cuéntame tu semana"
8	Tutorial de tu nicho	Paso a paso; "Guárdalo"
9	Pregunta frecuente	Respuesta; "Deja otra pregunta"
10	Read it with me	Video; "¿Qué lees?"
11	Tres consejos	Lista; "Compártelo"
12	Unboxing	Video; "¿Hago reseña?"
13	Historia personal	Storytime; "¿Te identificas?"
14	Favoritos de la semana	Lista; "¿Cuál eliges?"
15	Mitad del reto	Actualización; "Sigue el proceso"
16	Antes de empezar vs. ahora	Comparación; "Guárdalo"
17	Tutorial con objetos de casa	Demostración; "Inténtalo"
18	Opinión sobre una tendencia	Comentario; "¿Qué opinas?"
19	Video UGC de muestra	Producto propio; "¿Qué mejorarías?"
20	Rutina o GRWM	Video; "Acompáñame"
21	Aprendizaje de la semana	Reflexión; "¿Qué aprendiste?"
22	Tres preguntas respondidas	Q&A; "Pregunta aquí"
23	Reseña con pros y límites	Video; "¿Te sirve?"
24	Cómo editas	Detrás de cámaras; "¿Quieres tutorial?"
25	Lista de recursos	Carrusel/video; "Guárdalo"
26	Storytime con aprendizaje	Narración; "Comenta tu experiencia"
27	Colaboración ideal	Video; "Etiqueta una marca"
28	Lo que harías distinto	Reflexión; "Compártelo"
29	Recopilación de mejores ideas	Montaje; "¿Cuál fue tu favorita?"
30	Cierre y próximos pasos	Video; "Sígueme para la segunda etapa"

MÓDULO 8

Construye comunidad

La viralidad puede darte alcance, pero la comunidad se construye con repetición, conversación y confianza. Responde comentarios, utiliza historias, formula preguntas y observa qué publicaciones generan guardados, compartidos, visitas al perfil y conversaciones.

Revisa una vez por semana: retención, reproducciones, comentarios, compartidos, guardados, visitas al perfil y clics. No compares un video aislado con toda tu trayectoria.

Busca patrones: temas que la gente repite, formatos que terminan de ver y preguntas que puedes convertir en nuevas publicaciones.

MÓDULO 9

Crea tu portafolio en Canva

Canva es la aplicación recomendada para empezar porque tiene plantillas gratuitas y permite exportar el portafolio como PDF o compartirlo mediante enlace. Elige un diseño limpio que combine con tu identidad visual: rosa pastel, magenta, melocotón, crema, negro, corazones, pinceladas y elementos manuscritos.

Qué debe llevar

1. Portada con tu nombre y rol.
2. Presentación de dos o tres líneas.
3. Nichos y categorías.
4. Servicios: videos UGC, reseñas, unboxings, tutoriales, voice-over, fotografías y Reels.
5. Muestras de trabajo, organizadas por categoría.
6. Marcas o proyectos anteriores, solo cuando sea legítimo mostrarlos.
7. Testimonios o resultados autorizados.
8. Paquetes o “precios disponibles bajo solicitud”.
9. Datos de contacto y enlaces.

Si aún no tienes clientes, crea muestras con productos que ya tengas y escribe “muestra de portafolio”. No presentes una muestra como colaboración pagada.

MÓDULO 10

Contacta marcas de forma profesional

Investiga la marca, menciona un producto específico y explica qué puedes crear. Personaliza el primer párrafo y no envíes el mismo texto de forma masiva.

Plantilla en español

“Hola, equipo de [marca]:

Mi nombre es [nombre] y soy creador/a de contenido y UGC especializado/a en [nicho]. Me gusta la forma en que [marca] comunica [detalle específico]. Creo que mi estilo [natural, educativo, estético, cercano o persuasivo] podría encajar con sus productos y audiencia. Me gustaría explorar una posible colaboración. Puedo crear [entregables] para [Instagram, TikTok, contenido orgánico o anuncios], con un enfoque auténtico y orientado a [beneficio].
Portafolio: [enlace] Instagram: [enlace] TikTok: [enlace] Correo: [correo]
Gracias por su tiempo. Quedo disponible para conocer sus campañas, entregables, presupuesto y fechas.
Saludos, [nombre]”

Template in English

“Hello [Brand/Team],

My name is [Name], and I am a [content creator/UGC creator] specializing in [niche/content type]. I have been following [Brand] and I believe my content style could be a good fit for your products and audience.
I would love to explore a potential collaboration. I can create [deliverables] with an authentic, educational, aesthetic or relatable approach for [Instagram/TikTok/organic content/paid social].
Portfolio: [link] Instagram: [link] TikTok: [link] Email: [email]
Thank you for your time. I would be happy to discuss your current campaigns, deliverables and budget.
Best, [Name]”

♥ CLAVE

No tienes que decir más de lo necesario en un primer contacto. Proporciona información logística exacta cuando la marca la necesite y utiliza siempre datos verdaderos.

MÓDULO 11

Respuestas y negociación

Si la marca muestra interés: “¡Gracias por responder! Me encantaría conocer el producto, los entregables, las fechas, el presupuesto, las revisiones y los derechos de uso para preparar una propuesta adecuada.”

Si pide estadísticas: “Claro. Comparto a continuación mis métricas más recientes: [seguidores], [promedio de visualizaciones], [alcance], [interacciones] y [audiencia]. También puedo enviar capturas actualizadas.”

Si ofrece solo producto: “Gracias por considerarme. ¿Podrían confirmarme si esperan contenido específico, si la publicación es obligatoria y si existe presupuesto para la creación o para derechos de uso?”

Si pregunta por tarifas: “Para recomendar la opción correcta necesito confirmar cantidad de piezas, duración, revisiones, publicación, derechos de uso, exclusividad y fecha de entrega. Con esa información puedo enviar una tarifa detallada.”

Si solicita anuncios: “El uso en anuncios se cotiza por separado porque amplía el alcance y la duración de la licencia. ¿Durante cuánto tiempo y en qué plataformas desean utilizar el contenido?”

Si pide exclusividad: “Puedo valorar exclusividad por un período definido. Indíqueme categorías, duración y mercados para incluirlo en la propuesta.”

Si no responde: envía un seguimiento breve después de cinco a siete días hábiles y luego continúa sin insistir repetidamente.

MÓDULO 12

Tarifas: cuándo cobrar y cuánto cobrar

No existe una cantidad mágica de seguidores para empezar a cobrar. En UGC, la marca paga principalmente por la capacidad de producir una pieza útil, clara y reutilizable. Puedes comenzar a cobrar cuando tienes muestras sólidas, sabes grabar y editar, cumples fechas, entiendes un brief y puedes entregar un resultado consistente.

Calcula tu tarifa considerando el tiempo de preparación, guion, grabación, edición, revisiones, complejidad, urgencia, publicación en tu cuenta, derechos de uso, anuncios, exclusividad, cantidad de piezas y costos de producción.

Servicio	Qué debes definir
Video UGC individual	Duración, formato, revisiones y fecha
Paquete de 3 videos	Temas, variaciones, guiones y descuento
Fotografías	Cantidad, estilo, retoque y uso
Publicación en tu cuenta	Alcance, formato y fecha
Derechos para anuncios	Plataforma, duración y territorio
Exclusividad	Categoría y período
Paquete mensual	Número de piezas y calendario

Como referencia de negociación, puedes crear tres niveles internos: tarifa inicial para una pieza sencilla, tarifa estándar para una pieza con guion y edición, y tarifa premium para urgencia, anuncios, exclusividad o varias revisiones. No presentes estas categorías como precios universales: adáptalas a tu experiencia y mercado.

♥ CLAVE

Producto gratis, pago por creación, comisión de afiliado y derechos de uso son cosas diferentes. Pregunta siempre qué incluye la propuesta.

MÓDULO 13

Tipos de colaboración

Tipo	Qué recibe el creador	Qué debe entregar
Gifting	Producto	Lo que se acuerde; no asumas que siempre es obligatorio
Producto por contenido	Producto	Piezas y fechas definidas
UGC pagado	Dinero	Videos o fotos para la marca
Campaña de plataforma	Producto o pago	Reseña, publicación o contenido según brief
Afiliación	Comisión por ventas	Promoción con enlace o código
Embajador	Relación continua	Contenido periódico y representación

Antes de aceptar confirma: producto, cantidad, entregables, fechas, revisiones, publicación, pago, comisiones, derechos, exclusividad, envío y qué sucede si el paquete no llega.

MÓDULO 14

Plataformas y oportunidades

Puedes investigar plataformas de creadores, UGC, reseñas y afiliación como Influenster y Seedlink de Ads Brand, además de otras opciones que estén disponibles en tu mercado. Influenster puede ofrecer campañas sin un mínimo de seguidores en determinadas oportunidades, pero las condiciones y la elegibilidad pueden cambiar. Lee siempre los términos actuales de cada plataforma. Comprueba países elegibles, edad, procedimiento de envío, pagos, impuestos, derechos de uso, obligaciones de publicación y reglas de reseñas. No presentes ninguna plataforma como garantía de campaña. Si utilizas una VPN por razones de privacidad o conexión, respeta las reglas de la plataforma y no uses datos falsos, documentos falsos ni una ubicación inventada. Una dirección de casillero es logística; no equivale necesariamente a una residencia.

MÓDULO 15

Casillero y recepción de productos

Como referencia compartida por la autora, se puede investigar Cubiche Services: cubicheservices.com, WhatsApp +1 786 898 5786. Según la información proporcionada, ofrece modalidades express, regular y marítima con envíos hacia Cuba, sujeto a condiciones vigentes.

Proceso general: entra en la web, regístrate con tu correo, solicita el servicio de casillero, completa los datos requeridos, recibe el nombre y dirección asignados, proporciona a la marca los datos logísticos necesarios y elige el procedimiento disponible.

♥ CLAVE

Esta mención no es una promoción pagada ni una garantía. Confirma directamente precios, restricciones, aduanas, tiempos, cobertura y responsabilidad por pérdidas o retrasos.

Si una marca pregunta directamente por tu país de residencia, responde de forma veraz y profesional. No inventes una residencia, documentos, información fiscal ni dirección personal. Entrega solo los datos necesarios y confirma que la marca acepta direcciones de recepción o forwarding.

MÓDULO 16

Marcas y experiencia de referencia

En el portafolio y en la información proporcionada aparecen D.r Different, Zeagoo, Dear Hair, Ivonskin, Neaf Neaf, SKNBODY, Lulubeu, Viktor & Rolf, PanOxyl, MooGoo, Anastasia, Progress Life o Progress Lighting, Aussie, Lelo, Ralph's Chemistry y Mystic Kids. También mencionaste programas de afiliación como Nutricost y Peach Perfect.

Estas marcas deben presentarse como experiencia o referencias compartidas por la autora, no como garantía de que actualmente aceptan a cualquier creador. Verifica el nombre oficial, campañas, requisitos, países y forma de contacto antes de publicar una lista actualizada.

MÓDULO 17

Seguridad y profesionalismo

No compartas contraseñas, códigos de autenticación ni documentos innecesarios. Solicita las condiciones por escrito. Desconfía de propuestas que exigen pagos poco claros, cheques sospechosos o compras obligatorias. No hagas afirmaciones médicas engañosas y revela adecuadamente contenido patrocinado o afiliado según las reglas aplicables. Mantén un correo profesional, guarda los briefs, confirma los derechos de uso y conserva capturas de tus entregas. El profesionalismo no depende de tener miles de seguidores: depende de comunicar, cumplir y proteger tu trabajo.

MÓDULO 18

Checklist de lanzamiento

- ☐ Definí un enfoque inicial.
- ☐ Preparé mi nombre, foto y bio.
- ☐ Tengo un correo profesional.
- ☐ Grabé mis primeros cinco videos.
- ☐ Sé usar luz natural y estabilizar el teléfono.
- ☐ Preparé un portafolio en Canva.
- ☐ Tengo una plantilla personalizada para marcas.
- ☐ Sé diferenciar gifting, UGC, afiliación y pago.
- ☐ Sé preguntar por derechos de uso y exclusividad.
- ☐ Tengo un calendario de 30 días.
- ☐ Estoy listo/a para mejorar con la práctica.

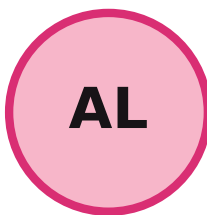
MÓDULO 19

Así debe verse un perfil de creador

Un perfil preparado no necesita parecer una revista perfecta. Necesita ser comprensible, coherente y fácil de contactar. La persona que llega debe identificar en pocos segundos quién eres, qué contenido haces y qué puede esperar si te sigue.

Ejemplo de perfil preparado

Instagram · marca personal clara



Ana López | Beauty & UGC

24 publicaciones 1.8 mil seguidores 320 seguidos

Editar perfil

Bio que explica el perfil

Skincare sencillo para personas ocupadas ✦

Reseñas honestas · rutinas reales · contenido UGC

Colaboraciones: hola@ejemplo.com

Destacadas sugeridas

Rutinas

Favoritos

UGC

Sobre mí

La bio debe responder:

¿Quién eres?

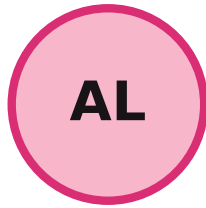
¿Qué publicas?

¿Cómo contactarte?

Lectura de la imagen: la foto de perfil es reconocible, el nombre visible explica el nicho, la biografía combina tema y beneficio, el correo facilita oportunidades y las historias destacadas organizan la información. No copies literalmente este ejemplo: adapta colores, palabras y categorías a tu personalidad.

Ejemplo de perfil preparado

TikTok · claridad, personalidad y repetición



@analop_crea

Ana López · Creadora de contenido

Skincare real | reseñas | UGC

Nuevos videos: lunes, miércoles y viernes

Seguir

Tres series para repetir

“Probando...”

reseñas breves
con pros y límites

“Aprende conmigo”

tutoriales sencillos
para principiantes

“Detrás del video”

proceso, errores
y aprendizaje

En TikTok puedes hacer más visible tu personalidad y trabajar por series. Una serie repetible reduce la presión de inventar una idea desde cero y ayuda a que la audiencia sepa qué esperar. Ejemplos: “Probando productos”, “Aprende conmigo”, “Diario de una creadora”, “Historias que me marcaron” o “Ideas para crear con poco presupuesto”.

♦ Diagnóstico de cinco segundos

Muestra tu perfil a alguien y pregúntale: ¿qué crees que publico?, ¿para quién es?, ¿qué video verías primero? Escribe las respuestas y corrige cualquier elemento que genere confusión.

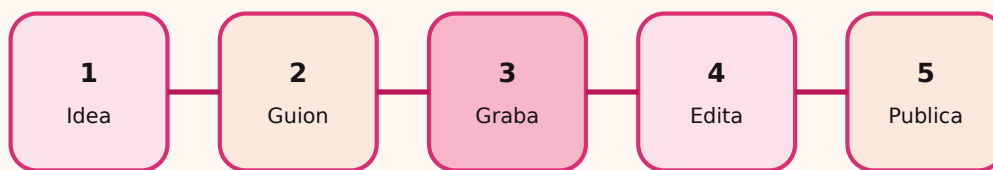
MÓDULO 20

Sistema semanal para no publicar al azar

En lugar de abrir la aplicación y preguntarte qué subir, trabaja con una pequeña planificación. Elige tres pilares principales: uno educativo, uno personal y uno entretenido o demostrativo. Después prepara una pieza de cada pilar y una pieza flexible para responder una pregunta o aprovechar una conversación.

Flujo sencillo para crear una publicación

Idea → guion → grabación → edición → publicación → conversación



6 · Responde comentarios y guarda aprendizajes

Plantilla de preparación de una publicación

Etapa	Pregunta	Resultado
Idea	¿Qué quiero que la persona aprenda, sienta o haga?	Tema concreto
Audiencia	¿A quién le sirve?	Persona específica
Gancho	¿Por qué seguiría mirando?	Primera frase
Guion	¿Qué tres puntos debo decir?	Texto breve
Grabación	¿Qué planos necesito?	Lista de tomas
Edición	¿Qué puedo quitar?	Video dinámico
Publicación	¿Qué título, portada y CTA usaré?	Pieza terminada
Conversación	¿Qué responderé después?	Comunidad

Banco de 50 ideas adaptables

1. Tres errores comunes de principiantes.
2. Cinco cosas que me habría gustado saber antes.
3. Un tutorial de menos de un minuto.
4. Una pregunta frecuente respondida.
5. Una opinión explicada con respeto.
6. Un mito y la realidad.
7. Mi producto más utilizado.
8. Un producto que no compraría otra vez y por qué.
9. Mi rutina de preparación.
10. Una lista de compras útil.
11. Un antes y después explicado sin exageraciones.
12. El proceso detrás de una foto.
13. Cómo organizo mis materiales.
14. Qué llevo en mi bolso.
15. Un día normal en mi vida.
16. Una historia que me enseñó algo.
17. Una recomendación para principiantes.
18. Tres alternativas económicas.
19. Una comparación de dos opciones.
20. Una reacción a una tendencia.
21. Un comentario respondido en video.
22. Mi primera experiencia con el nicho.
23. Lo que aprendí esta semana.
24. Lo que estoy intentando mejorar.
25. Expectativa frente a realidad.
26. Una receta o proceso paso a paso.
27. Un video silencioso con texto en pantalla.
28. Un voice-over sobre imágenes del proceso.
29. Un unboxing con primera impresión.
30. Una reseña después de usar un producto.
31. Una guía para elegir entre dos opciones.
32. Un error que ya no cometo.
33. Una herramienta que me ahorra tiempo.
34. Cómo preparo una colaboración.

35. Cómo escribo un guion.
36. Cómo grabo con luz natural.
37. Tres ideas para quien no sabe qué publicar.
38. Un mini vlog.
39. Una reflexión de domingo.
40. Cinco favoritos del mes.
41. Un reto de siete días.
42. Una respuesta a una crítica frecuente.
43. Algo que cambió mi forma de trabajar.
44. Una historia de fracaso y aprendizaje.
45. Un consejo que aplicaría hoy.
46. Un contenido inspirado en una pregunta de la audiencia.
47. Una demostración de textura, uso o resultado.
48. Una lista de recursos gratuitos.
49. Un “ven conmigo a preparar...”
50. Un resumen de lo que funcionó este mes.

MÓDULO 21

Biblioteca de guiones desarrollados

A continuación tienes estructuras que puedes adaptar a cualquier nicho. Sustituye las palabras entre corchetes y habla con tu lenguaje natural.

Guion 1: presentación

Objetivo: explicar el propósito del perfil. **Gancho:** “Si estás intentando empezar en [tema], este espacio es para ti”. **Muestra:** tu rostro, tres elementos del nicho y una escena de tu proceso. **Guion:** “Soy [nombre] y estoy construyendo este espacio para compartir [tema]. Aquí verás [contenido 1], [contenido 2] y [contenido 3]. No vengo a fingir que tengo todas las respuestas: voy a aprender y documentarlo contigo”. **CTA:** “Sígueme y cuéntame qué te gustaría ver primero”.

Guion 2: reseña honesta

Objetivo: informar sin sonar como un anuncio vacío. **Gancho:** “Esto es lo que realmente noté al probar [producto]”. **Muestra:** empaque, textura, uso y resultado realista. **Guion:** “Lo probé durante [tiempo]. Lo que más me gustó fue [beneficio]. Lo que debes considerar es [límite]. Lo recomendaría a [persona] que busca [necesidad], pero revisa siempre si se adapta a ti”. **CTA:** “¿Quieres que pruebe otro producto de esta categoría?”.

Guion 3: tutorial

Objetivo: enseñar una acción concreta. **Gancho:** “Haz esto si quieres [resultado] sin complicarte”. **Muestra:** materiales, pasos y resultado. **Guion:** “Necesitas [elemento 1], [elemento 2] y unos minutos. Primero [paso]. Después [paso]. Finalmente [paso]. El error que debes evitar es [error]”. **CTA:** “Guárdalo para hacerlo después”.

Guion 4: storytime

Objetivo: crear conexión. **Gancho:** “No pensaba contar esto, pero cambió mi forma de ver [tema]”. **Muestra:** rostro, imágenes de apoyo y texto breve. **Guion:** “La historia comenzó cuando [contexto]. Luego ocurrió [conflicto]. En ese momento entendí [aprendizaje]. Hoy, si pudiera hablar con mi versión de entonces, le diría [consejo]”. **CTA:** “Si te ha pasado algo parecido, puedes compartirlo en comentarios”.

Guion 5: UGC de problema a solución

Objetivo: demostrar a una marca que puedes vender sin sonar artificial. **Gancho:** “Si te pasa [problema], mira esta forma de resolverlo”. **Muestra:** situación inicial, producto en uso,

detalles y resultado. **Guion:** “Yo buscaba [necesidad]. Probé [producto] y lo incorporé así: [pasos]. Lo que más me gustó fue [beneficio comprobable]. Si buscas [resultado], investiga si esta opción se adapta a ti”. **CTA:** “¿Qué pregunta tendrías antes de comprar?”.

Guion 6: colaboración educativa

Objetivo: integrar una marca dentro de una enseñanza. **Gancho:** “Tres cosas que reviso antes de elegir [categoría]”. **Muestra:** criterios, ejemplo y producto como una de las opciones. **Guion:** “Primero reviso [criterio]. Después observo [criterio]. Por último comparo [criterio]. En este caso, [marca/producto] destaca por [característica]”. **CTA:** “Guarda la lista para tu próxima compra”.

MÓDULO 22

Tu portafolio: página por página

Un portafolio no es una autobiografía. Es una herramienta comercial que permite a la marca imaginar qué podrías crear para ella. Mantén una idea principal por página y evita saturarlo con demasiadas frases.

Ejemplo de estructura de portafolio en Canva

Una página clara demuestra cómo puedes ayudar a una marca



Página	Contenido	Consejo
1	Portada	Nombre, rol y estilo visual
2	Sobre mí	Dos o tres líneas concretas
3	Categorías	Beauty, lifestyle, hogar u otras
4	Servicios	Videos, fotos, voice-over y guiones
5	Muestras	Enlaces o códigos QR verificables
6	Proceso	Brief, propuesta, grabación y entrega
7	Prueba social	Testimonios o resultados autorizados
8	Paquetes	Qué incluye cada opción
9	Contacto	Correo, redes y llamada a la acción

Qué escribir en “Sobre mí”

“Soy [nombre], creador/a de contenido especializado/a en [nicho]. Creo videos [estilo] que ayudan a las marcas a explicar sus productos, responder dudas y conectar con su audiencia. Mi enfoque combina [fortaleza 1] y [fortaleza 2].”

Qué hacer sin clientes

Elige tres productos propios de categorías distintas. Crea un video de demostración, una reseña y un video con voice-over. Etiquétalos internamente como “muestras de portafolio” y no como trabajos pagados. Lo que la marca evalúa es tu capacidad de contar una historia, mostrar beneficios y editar con claridad.

MÓDULO 23

Sistema para contactar marcas

Contactar marcas es un proceso, no una sola plantilla. Antes de escribir, estudia su página web y redes; identifica su audiencia, tono, productos, campañas recientes y tipo de contenido que ya publica. Luego decide qué pieza concreta podrías aportar.

Hoja de seguimiento

Marca	Contacto	Fecha	Propuesta	Respuesta	Próximo paso
[Marca 1]	[Correo]	[Fecha]	[Video UGC]	[Pendiente]	[Seguimiento]
[Marca 2]	[DM]	[Fecha]	[Fotos]	[Interesada]	[Enviar tarifa]
[Marca 3]	[Plataforma]	[Fecha]	[Afiliación]	[Aceptada]	[Leer condiciones]

Seguimiento en inglés

"Hello [Name], I wanted to follow up on my previous message about creating [deliverable] for [Brand]. I would be happy to adapt the concept to your current campaign priorities. My portfolio is here: [link]. Thank you for your time."

Preguntas antes de aceptar

¿Qué piezas necesitan? ¿Dónde se publicarán? ¿Cuál es la fecha de entrega? ¿Cuántas revisiones incluye? ¿La marca tendrá derechos de uso? ¿Habrá anuncios? ¿Existe exclusividad? ¿Cómo y cuándo se paga? ¿Quién cubre el envío? ¿Qué sucede si el producto no llega?

MÓDULO 24

Tarifas con ejemplos prácticos

Una tarifa se construye, no se adivina. Puedes utilizar esta fórmula interna:

> Tarifa base de creación + complejidad + revisiones + urgencia + derechos de uso + exclusividad + publicación en tu cuenta.

Ejemplo hipotético: si una pieza requiere 30 minutos de preparación, 60 minutos de grabación, 90 minutos de edición y 30 minutos de comunicación, calcula cuatro horas de trabajo. Multiplica ese tiempo por tu tarifa mínima de trabajo y añade los conceptos que amplían el valor. No conviertas este ejemplo en una cifra universal: ajusta tu realidad, mercado y experiencia.

Concepto	Pregunta de control	¿Se cobra aparte?
Creación	¿Cuántas horas requiere?	Base
Guion	¿Lo escribe el creador?	Puede incluirse o añadirse
Revisiones	¿Cuántas rondas?	Sí, si exceden lo acordado
Publicación	¿Sale en tu cuenta?	Sí, según alcance
Uso orgánico	¿La marca lo publica en sus redes?	Incluir plazo
Anuncios	¿Lo usará en publicidad?	Cotizar licencia
Exclusividad	¿No puedes trabajar con competidores?	Cotizar período
Urgencia	¿Lo necesitan en 24-48 horas?	Recargo posible

Cuándo negociar y cuándo decir no

Negocia cuando el alcance está claro y solo falta ajustar cantidad, calendario o paquete.

Detente cuando la marca cambia entregables continuamente, exige derechos ilimitados sin compensación, pide trabajo especulativo extenso o evita aclarar el pago. Ser amable no significa aceptar condiciones que no puedes sostener.

MÓDULO 25

Calendario ampliado y banco de producción

Usa esta tabla como una hoja de trabajo. La columna “tomas” evita grabar de forma improvisada y la columna “reciclaje” te ayuda a convertir una idea en varias piezas.

Día	Publicación principal	Tomas necesarias	Reciclaje
1	Presentación	Rostro, espacio, producto	Historia con encuesta
2	Tres datos	Tres planos rápidos	Carrusel
3	Tutorial	Materiales y tres pasos	Historia paso a paso
4	Error común	Ejemplo y corrección	Texto educativo
5	Reseña	Empaque, uso, resultado	Foto de detalle
6	Detrás de cámaras	Preparación y edición	Time-lapse
7	Reflexión	Rostro y B-roll	Pregunta en historias
8	Lista de consejos	Planos de apoyo	Carrusel
9	Respuesta	Comentario y respuesta	Historia
10	Read it with me	Libro, manos, frase	Foto con cita
11	GRWM	Productos y conversación	Clips cortos
12	Unboxing	Caja, detalles, primera impresión	Historia
13	Storytime	Rostro y fotos de apoyo	Texto narrado
14	Favoritos	Producto por producto	Encuesta
15	Revisión del reto	Capturas y reflexión	Diario
16	Comparación	Dos opciones	Tabla
17	Proceso	Inicio, pasos, final	Video acelerado
18	Mito	Texto “mito/realidad”	Carrusel
19	UGC	Problema, uso, beneficio	Historia de producto
20	Rutina	Planos secuenciales	Checklist
21	Aprendizaje	Rostro y notas	Caja de preguntas
22	Preguntas	Tres respuestas	Encuesta
23	Reseña profunda	Pros, límites, perfil ideal	Carrusel
24	Cómo edito	Pantalla, cortes, subtítulos	Tip rápido
25	Recursos	Capturas y explicación	Lista guardable
26	Storytime	Inicio, conflicto, aprendizaje	Cita
27	Colaboración ideal	Producto y concepto	Etiqueta responsable
28	Error corregido	Antes y después del proceso	Reflexión
29	Recopilación	Cinco clips	Encuesta

30	Cierre	Mejores momentos y próximos pasos	Llamada a seguir
----	--------	-----------------------------------	------------------

MÓDULO 26

Métricas, revisión y mejora

Las métricas no son una calificación de tu valor. Son pistas. Si un video tiene muchas reproducciones pero pocos seguidores nuevos, quizá el gancho funciona pero el perfil no explica suficientemente qué ofreces. Si hay guardados, el contenido puede estar resolviendo una necesidad. Si hay comentarios, tienes una conversación que puedes continuar.

Revisión semanal de 20 minutos

Primero anota las tres publicaciones con mejor retención. Después escribe qué tenían en común: tema, duración, gancho, formato o emoción. Revisa cuál llevó visitas al perfil y cuál provocó guardados o compartidos. Finalmente elige una variable para probar la semana siguiente; por ejemplo, una introducción más directa o subtítulos más grandes.

Señal	Posible lectura	Siguiente prueba
Muchas vistas, pocos seguidores	El perfil no comunica el siguiente paso	Mejorar bio y CTA
Muchos guardados	Contenido útil	Crear una serie
Muchos comentarios	Tema conversacional	Responder en video
Abandono inicial	Gancho débil o lento	Empezar con el resultado
Visitas al perfil sin clics	Enlace o CTA poco claro	Simplificar bio

Experimento de 30 días

No cambies cinco cosas a la vez. Elige una variable: duración, primer segundo, portada, horario, formato o CTA. Mantén los demás elementos parecidos y observa patrones, no una sola publicación.

MÓDULO 27

Paquete de lanzamiento

Antes de escribir a una marca, prepara una carpeta con tu portafolio PDF, una carpeta de muestras, tus estadísticas actualizadas, tu hoja de tarifas y una plantilla de brief. Nombra los archivos de forma profesional: [Nombre]—Portafolio.pdf, [Nombre]—Tarifas.pdf y [Nombre]—Muestras.zip.

Tu brief puede contener: nombre del producto, objetivo, audiencia, mensaje principal, tres beneficios, palabras que sí usar, palabras que no usar, referencias visuales, entregables, fecha, revisiones y derechos. Aunque una marca no te lo envíe, hacer tus propias preguntas demuestra profesionalismo.

♦ Tu primera propuesta

Marca: _____ Producto: _____ Audiencia: _____ Problema que resuelve: _____
Video que crearé: _____ CTA: _____ Tarifa estimada: _____

Apéndice: recursos y plantillas

Checklist de perfil

- ☐ Foto clara.
- ☐ Nombre visible con nicho.
- ☐ Bio con beneficio.
- ☐ Correo profesional.
- ☐ Enlace funcional.
- ☐ Tres publicaciones que expliquen el contenido.
- ☐ Historias destacadas organizadas.
- ☐ Identidad visual coherente.

Checklist de una entrega a marca

- ☐ Revisé el brief.
- ☐ Confirmé el producto y la dirección logística.
- ☐ Confirmé entregables y fecha.
- ☐ Confirmé revisiones.
- ☐ Confirmé pago o comisión.
- ☐ Confirmé derechos de uso.
- ☐ Guardé una copia del acuerdo.

- [] Entregué los archivos en el formato solicitado.
- [] Pedí autorización antes de mostrar resultados o testimonios.

Cierre: empieza hoy

Tu contenido también tiene valor. No necesitas esperar a tener el equipo perfecto, la cantidad perfecta de seguidores ni la confianza perfecta. Empieza con una idea, una ventana, tu teléfono y una historia que puedas contar.

La comunidad se construye con tiempo. Las oportunidades llegan cuando tu perfil comunica con claridad lo que haces y cuando tu trabajo demuestra que puedes aportar valor. Publica, aprende, ajusta y vuelve a intentarlo.

Empieza hoy. Tu historia también puede convertirse en contenido.

Gracias por comenzar

Lorena María Sánchez Almenares

Instagram: @lareal_2000 · TikTok: @lareal_2000

sanchezalmenareslorena@gmail.com

Portafolio: [enlace de Canva](#)