



Cambia tu mentalidad

BUILD YOUR PASSIVE INCOME

PARA TRIUNFAR EN EL MARKETING DIGITAL

AND GROW YOUR BRAND

VIR SER DIGITAL



Cambia tu mentalidad

CREA TUS INGRESOS PASIVOS

PARA TRIUNFAR EN EL MARKETING DIGITAL

AND GROW YOUR BRAND

VIR SER DIGITAL



Cambia tu mentalidad

**PARA TRIUNFAR EN
EL MARKETING
DIGITAL**

CREA TU PROPIA MARCA

Y HAZLA CRECER

VIR SER DIGITAL

CONTENIDOS

	Introducción
CAPITULO 1	Optimiza tu perfil, crea contenido estratégico y supera tus bloqueos con confianza 1.1 Foto de perfil 1.2 Biografía optimizada 1.3 Enlace relevante 1.4 Navegación básica en Instagram
CAPITULO 2	Tipos de Publicaciones en Instagram 2.1 Publicaciones en el feed 2.2 Historias (Stories) 2.3 Reels
CAPITULO 3	Estrategias para Crecer en Instagram 3.1 Publica contenido regularmente 3.2 Usa hashtags estratégicos 3.3 Interactúa con tu audiencia
CAPITULO 4	Superar Bloqueos y Construir Confianza 4.1 Identifica tus miedos 4.2 Reencuadra tus pensamientos
CAPITULO 5	Métricas y Cómo Mejorar 5.1 Revisa las estadísticas 5.2 Ajusta según resultados
	Material Adicional: Bonos y Recursos

INTRODUCCIÓN

Hola, soy Vir, creadora de SER Digital, y estoy aquí para ayudarte a empezar desde cero en Instagram. Sé lo abrumador que puede parecer, pero no estás sola.

Esta guía está diseñada para acompañarte paso a paso, brindándote herramientas simples y efectivas para configurar tu perfil, crear contenido estratégico y comenzar a crecer tu presencia en línea con confianza.

Te cuento un poco de mi

Mi nombre es Virginia, aunque todo el mundo me llama Vir, tengo 48 años y tengo pareja y 2 hijas que son como la noche y el día. jiji. Hace dos años y medio dejé el trabajo corporativo tras 16 años en la misma empresa. Hice esa locura que da tanto miedo a hacer, pero tras un año de baja por un brote agudo de mi fibromialgia provocado por el estrés que me provocaba ese trabajo, no podía volver al sitio que me provocó pasar por el infierno de estar 3 meses en cama sin poder moverme.

Así es que cuando mi mente despertó, me pedía formarme en otras cosas y encontré mis dos grandes pasiones: La PNL, o Programación Neurolingüística, y el marketing digital. Tras muchos tropiezos y errores, he ido aprendiendo muchísimo, he hecho mil cursos (y los que están en pendientes) y he sentido la soledad del emprendimiento y la necesidad de apoyo para resolver dudas básicas.

Así es que, estoy aquí para intentar evitar que tú pases por lo mismo y que nadie más se sienta sólo a la vez que aprende conmigo.

RECURSOS VIR SER DIGITAL

POR VIR SER DIGITAL

● ● ●

"El éxito en Instagram no depende de ser experta, sino de ser constante y auténtica."



MIS RECURSOS

● ● ●

Vir Ser Digital

A photograph of a workspace on a wooden desk. On the left, a laptop is open, showing a sidebar menu with various icons. In the center, a white ceramic coffee cup with a small brown stain inside sits on a white and grey checkered cloth. Behind the cup, a closed white notebook is visible. The entire scene is overlaid with a semi-transparent white text box containing the title 'CAPITULO 1' in large, bold, serif font, and 'CONFIGURACIÓN BÁSICA' in a smaller, bold, sans-serif font below it.

CAPITULO 1
**CONFIGURACIÓN
BÁSICA**

CAPÍTULO 1: CONFIGURACIÓN BÁSICA

1.1.- FOTO DE PERFIL

Escoge una imagen clara y profesional.

Ve a instagram, abre tu cuenta nueva, pincha en el icono de abajo a la derecha (desde el móvil) y entra en **editar perfil**.

Ahí pinchas donde debería ir tu foto y pones la tuya eligiéndola de tu galería del teléfono.

Ejemplo: Si eres emprendedora, una foto donde sonrías y transmitas confianza. Si tienes un negocio, usa tu logo.

Siempre es recomendable mejor poner una foto tuya aunque sea una cuenta faceless. Al final las personas compran a personas y saber con quién estás hablando es un punto a tu favor.

Si prefieres poner el logo, como lo tenía yo en mi antigua cuenta, bueno, pues hay a quien también le funciona bien, pero es lo que recomiendan.



CAPÍTULO 1: CONFIGURACIÓN BÁSICA

1.2.- BIOGRAFÍA OPTIMIZADA

Desde el mismo menú de Editar Perfil, ve al apartado donde pone **PRESENTACIÓN**.

Escribe:

- Quién eres
- Qué haces
- Cómo ayudas

Ejemplo: "Ayudo a emprendedoras principiantes a dominar Instagram con estrategias simples y efectivas."



CAPÍTULO 1: CONFIGURACIÓN BÁSICA

1.3.- ENLACE RELEVANTE

Utiliza herramientas como BEACONS para dirigir a tu lead magnet, página web o contacto.

Yo es la plataforma que utilizo. Es muy fácil de utilizar y tienes absolutamente todas las opciones que puedas necesitar en el mismo sitio. Además, la versión gratuita es muy amplia y te sirve perfectamente hasta que tengas muchos suscriptores en tu newsletter por ejemplo, o muchos productos digitales. O simplemente, quieras tener tu propio dominio sin que aparezca en tus enlace la palabra “beacons.ai”.

Además, he de añadir, que puedes configurar tu página como quieras y quedan super bonitas.



CAPÍTULO 1: CONFIGURACIÓN BÁSICA

1.3.- ENLACE RELEVANTE

El enlace de tu página de Beacons, o de linktree u otra herramienta que utilices, es la que tienes que poner en tu bio.

Igualmente desde editar perfil, en el apartado enlaces, pones tu enlace de la herramienta donde tengas tus enlaces de whatsapp, tus recursos, etc, y es es que va a aparecer debajo de tu llamada a la acción (CTA) e tu biografía.



CAPÍTULO 1: CONFIGURACIÓN BÁSICA

1.4.- NAVEGACIÓN BÁSICA EN INSTAGRAM

Inicio: Ve publicaciones de las cuentas que sigues.

Buscar: Explora perfiles, hashtags y tendencias.

Crear: Publica contenido.

Perfil: Edita tu bio y revisa tu feed.

Ejercicio práctico:

1 Escribe una biografía optimizada:

"Yo ayudo a _____ (tu audiencia) a
_____ (qué haces)."

2 Sube tu foto de perfil y revisa que sea clara y profesional.



CAPÍTULO 1: CONFIGURACIÓN BÁSICA

1.4.- NAVEGACIÓN BÁSICA EN INSTAGRAM

Inicio: Ve publicaciones de las cuentas que sigues.

Buscar: Explora perfiles, hashtags y tendencias.

Crear: Publica contenido.

Perfil: Edita tu bio y revisa tu feed.

Ejercicio práctico:

1 Escribe una biografía optimizada:

"Yo ayudo a _____ (tu audiencia) a
_____ (qué haces)."

2 Sube tu foto de perfil y revisa que sea clara y profesional.





"No tienes que
ser perfecto
para empezar;
solo necesitas
empezar para
ser increíble."

MIS RECURSOS



Vir Ser Digital



CAPITULO 2

TIPOS DE PUBLICACIONES EN INSTAGRAM

Vir Ser Digital

CAPÍTULO 2: TIPOS DE PUBLICACIONES EN INSTAGRAM

2.1.- PUBLICACIONES EN EL FEED

Son las publicaciones que permanecen en tu perfil (Feed).

Usa imágenes de alta calidad y pies de foto atractivos.

Ejemplo: "¿Sabías que usar hashtags estratégicos puede duplicar tu alcance? Aprende cómo aquí."

Estas publicaciones las tenemos en diferentes formatos y se accede a su creación desde el signo "+" que hay en la pantalla de inicio de Instagram abajo en el centro. Desde el PC en "crear":

- **PUBLICACIONES O POST:** Formato de foto estática, ahora con opción de ponerle audio para tener más alcance, con un pie de foto atractivo.
- **REEL:** Los reels son en formato vídeo con muchísimas opciones y variaciones que ya iremos viendo, siendo lo normal que lleve el propio video de alta calidad, música y Descripción con hashtags.
- **CARRUSEL:** es una serie de fotos y/o videos que se suelen utilizar para contar historias o un paso a paso, pudiendo contener hasta 20 diapositivas. También llevan pie de foto o descripción.

Ejercicio práctico:

1 Crea 1 idea para un Reel educativo usando esta estructura:
[Pregunta inicial] + [Solución] + [CTA].



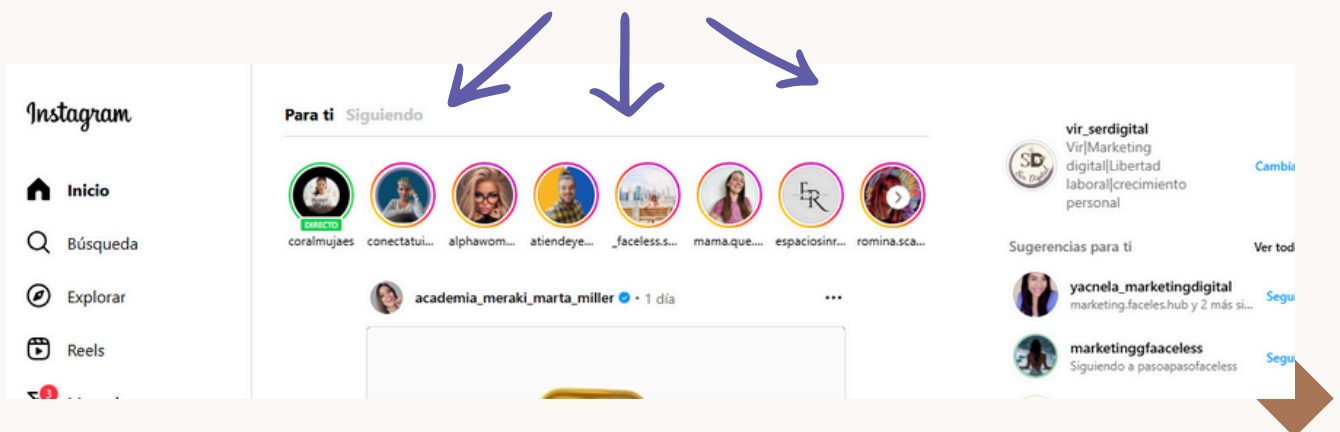
CAPÍTULO 2: TIPOS DE PUBLICACIONES EN INSTAGRAM

2.2.- HISTORIAS (STORIES)

Independientemente de estos tipos de publicaciones están las **Historias**.

Éstas también se crean desde el mismo signo de “+”. Puedes hacerlas con fotos o con videos de menos de un minuto, ponerles música, stickers y muchas opciones como, encuestas, preguntas y promociones. No son unas publicaciones indefinidas, si no que a las 24h de haberse creado, desaparecen.

Dentro de la aplicación, una vez publicadas, se encuentran pinchando en tu foto de perfil de arriba a la izquierda. Debajo de tu nombre de usuario. Y a continuación aparecen los circulitos con las fotos de perfil con un circulito rojo alrededor de las fotos, de las personas que sigues y tienes historias publicadas.



... —

"Cada
publicación
que compartes
es una
oportunidad
para conectar,
inspirar y
crecer."

✦



MIS RECURSOS

— ...

Vir Ser Digital

A photograph of two women in a professional setting, likely an office or design studio. They are leaning over a white desk, looking at a large architectural drawing or map. One woman, with long brown hair and wearing a blue and white striped shirt, is pointing at the drawing. The other woman, with dark curly hair and glasses, is also pointing at the drawing. A laptop is open on the desk to the left, and a computer mouse is next to it. A red pen lies on the desk near the bottom right. The background is slightly blurred, showing a modern office environment.

CAPÍTULO 3

ESTRATEGIAS PARA CRECER EN INSTAGRAM

Vir Ser Digital

CAPÍTULO 3: ESTRATEGIAS PARA CRECER EN INSTAGRAM

3.1 LAS 3 CLAVES PARA CRECER EN INSTAGRAM

"Crea contenido que conecta y aporte valor"

Para crecer en Instagram desde cero, necesitas enfocarte en 3 pilares esenciales:

1 Contenido regular: Crea publicaciones que aporten valor y conecten con tu audiencia.

2 Hashtags estratégicos: Usa hashtags que realmente te ayudan a ser descubierto por nuevas personas.

3 Interacción constante: Instagram premia a las cuentas que interactúan. Responde comentarios y mensajes, y conecta con otras cuentas.



RECURSOS VIR SER DIGITAL

POR VIR SER DIGITAL

CAPÍTULO 3: ESTRATEGIAS PARA CRECER EN INSTAGRAM

3.2.- PUBLICA CONTENIDO REGULARMENTE

"Crea contenido que conecta y aporte valor"

Tu contenido debe alternar entre estos 3 tipos principales:

1 Educativo:

Enseña algo útil o responde preguntas comunes en tu nicho.

- Ejemplo: "¿Sabías que usar hashtags pequeños puede aumentar tu alcance? Aquí te explico cómo."

2 Motivacional:

Inspira a tu audiencia con frases, historias personales o reflexiones.

- Ejemplo: "Empecé mi negocio con miedo, pero aprende que cada pequeño paso cuenta. Tú también puedes lograrlo."

3 Promocional:

Habla de tus servicios o productos de forma atractiva, sin ser invasiva.

Ejemplo: "¿Lista para dominar Instagram desde cero? Descarga mi guía gratuita hoy."



RECURSOS VIR SER DIGITAL

CAPÍTULO 3: ESTRATEGIAS PARA CRECER EN INSTAGRAM

3.3.- HASHTAGS ESTRATÉGICOS

Usa hashtags para ser descubiertos

Los hashtags son una herramienta poderosa si los usas bien. Aquí tienes cómo:

1 Usa una combinación de hashtags grandes, medianos y pequeños:

- **Grandes** (más de 500k publicaciones): #InstagramTips, #MarketingDigital.
- **Medianos** (entre 50k y 500k): #EmprendedorasDigitales, #MarketingParaEmprendedores.
- **Pequeños** (menos de 50k): #AprendeInstagram, #CrecimientoEnInstagram.

2 Sé específico: Usa hashtags relacionados directamente con tu contenido y audiencia.

3 Evita los genéricos: Aunque los hashtags como #Love o #FelizDía tienen mucho alcance, no atraerán a tu público ideal.



CAPÍTULO 3: ESTRATEGIAS PARA CRECER EN INSTAGRAM

3.4.- INTERACCIÓN CONSTANTE

Interactúa para crecer

El algoritmo de Instagram prioriza las cuentas que interactúan con su comunidad. Aquí tienes 3 formas de mantenerte activa:

- 1 Responde siempre:** Contesta comentarios y mensajes directos lo más rápido posible. Esto mejora tu compromiso y crea conexiones reales.
- 2 Usa preguntas:** Al final de tus publicaciones, añade una pregunta para fomentar respuestas.
 - Ejemplo: "¿Cuál es tu mayor desafío en Instagram? Escríbelo en los comentarios."
- 3 Participa en otras cuentas:** Comenta y da me gusta en publicaciones de cuentas similares a la tuya. Esto también te da visibilidad ante sus audiencias.

CTA sugirió:

"¿Lista para aplicar estas estrategias? Escribe en tu plan de contenido al menos 3 ideas educativas, 3 motivacionales y 3 promocionales para esta semana."

El miedo es
solo una señal
de que estás a
punto de hacer
algo grande.
¡Atrévete!



MIS RECURSOS

Vir Ser Digital

A sepia-toned photograph of a woman with long, dark, wavy hair. She is wearing a light-colored, lace-trimmed spaghetti-strap top and a thin necklace. Her right hand is raised, with her fingers partially covering her eyes. The background is a soft, out-of-focus grey. The entire image is framed by a thin white border with decorative corner ornaments.

CAPÍTULO 4

SUPERAR BLOQUEOS Y CONSTRUIR CONFIANZA

Vir Ser Digital

CAPÍTULO 4: SUPERAR BLOQUEOS Y CONSTRUIR CONFIANZA

El mayor obstáculo que enfrentamos al empezar algo nuevo no es la falta de conocimientos, sino los bloqueos internos. En este capítulo, te ayudaré a identificar esos miedos, reencuadrarlos y transformarlos en confianza para avanzar. ¡Tú puedes lograrlo!

4.1.- IDENTIFICA TUS MIEDOS

Los bloqueos son pensamientos que nos limitan y nos hacen dudar de nuestras capacidades. Algunos ejemplos comunes al empezar en Instagram son:

- "¿Y si nadie interactúa con mi contenido?"
- "No soy lo suficientemente buena para mostrarme en redes."
- "No sé qué publicar, seguro no les gustará."

Ejercicio práctico:

Escribe en una hoja o en tu libreta los 3 miedos más grandes que tienes sobre usar Instagram.

CAPÍTULO 4: SUPERAR BLOQUEOS Y CONSTRUIR CONFIANZA

4.2. REENCUADRA TUS MIEDOS

Reencuadrar significa cambiar la forma en la que ves una situación. En lugar de enfocarte en lo que puede salir mal, piensa en lo que puede salir bien.

Ejemplo práctico:

- **Miedo:** "No sé qué publicar."
- **Reencuadre:** "Puedo empezar con contenido sencillo y mejorar con el tiempo."
- **Miedo:** "¿Y si nadie interactúa con mis publicaciones?"
- **Reencuadre:** "Al principio puede ser difícil, pero con constancia atraeré a la audiencia correcta."

Ejercicio práctico:

Reescribe cada uno de tus miedos con un pensamiento positivo y realista

CAPÍTULO 4: SUPERAR BLOQUEOS Y CONSTRUIR CONFIANZA

4.3. CONSTRUYE CONFIANZA PASO A PASO

La confianza no llega de un día para otro, pero puedes trabajar en ella con pequeñas acciones diarias.

- **Haz pequeñas acciones:** Publica una story simple o un Reel corto. No tiene que ser perfecto, solo tiene que estar hecho.
- **Celebra tus logros:** Cada paso que das, por pequeño que sea, es una victoria. Aplauda tu valentía.
- **Rodéate de apoyo:** Sigue cuentas inspiradoras y evita comparar tu inicio con el éxito de otros.



CAPÍTULO 4: SUPERAR BLOQUEOS Y CONSTRUIR CONFIANZA

4.4. EJERCICIO DE MENTALIDAD: CAMBIA TU NARRATIVA INTERNA

1 Piensa en una frase negativa que te dices a ti misma sobre Instagram.

- Ejemplo: "No soy creativa, nunca se me ocurren ideas."
- **2** Reemplázala por una afirmación positiva.
- Ejemplo: "Puedo aprender a ser creativa practicando y explorando ideas nuevas."
- **3** Escríbelo y repítelo cada mañana.

El camino al éxito en Instagram empieza dentro de ti. Superar los bloqueos no es fácil, pero cada pequeño paso que tomas te acerca más a tus metas. Recuerda: no estás sola en este proceso, y con práctica, lograrás todo lo que te propongas. ¡Empieza hoy mismo y confía en tu capacidad para crecer!



Instagram no
es sólo una
herramienta,
es una puerta
para construir
tu sueño paso
a paso."



MIS RECURSOS

Vir Ser Digital

A photograph of two women sitting at a table outdoors. The woman on the right, with long blonde hair, is smiling and looking at a camera held in her hands. She is holding a glass of white wine in her other hand. The woman on the left, with dark hair, is also smiling and looking at the camera. They are both wearing white tops. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a body of water. The image has a warm, golden-hour lighting and is framed by a thin white border with decorative corner elements.

CAPÍTULO 5

MÉTRICAS Y CÓMO MEJORAR

Vir Ser Digital

CAPÍTULO 5: MÉTRICAS Y CÓMO MEJORAR

Publicar contenido es solo el primer paso; lo realmente importante es entender cómo está funcionando. En este capítulo te enseñaré a leer las métricas clave de Instagram y usarlas para mejorar tu estrategia. ¡Analizar es la clave para crecer!

5.1. LAS MÉTRICAS CLAVE QUE DEBES CONOCER

Las métricas son indicadores que te muestran si tu contenido está cumpliendo su objetivo. Aquí tienes las principales:

1 Alcance:

- ¿Cuántas personas han visto tu publicación?
- Esto te indica si tu contenido está llegando a una audiencia amplia.

2 Interacciones:

- Incluye likes, comentarios, compartidos y guardados.
- Es un indicador de cuánto conecta tu contenido con las personas.

3 Tasa de engagement:

- Es la relación entre las interacciones y el número de seguidores.
- Fórmula simple: $(\text{Interacciones} \div \text{Seguidores}) \times 100 = \text{Tasa de engagement}$.

4 Clics en el enlace:

- Si incluyes un enlace en tu bio, esta métrica te muestra cuántas personas han hecho clic en él.

RECURSOS VIR SER DIGITAL

CAPÍTULO 5: MÉTRICAS Y CÓMO MEJORAR

5.2. CÓMO INTERPRETAR TUS MÉTRICAS

No todas las métricas tienen el mismo peso, depende del objetivo de tu contenido:

- Si quieres **crecer**:
 - Fíjate en el alcance y en los compartidos.
 - Publicaciones que llegan a más personas son clave para atraer nuevos seguidores.
 -
- Si quieres **conectar**:
 - Observa los comentarios y guardados.
 - Un alto número de comentarios indica que estás generando conversación.
 -
- Si quieres **convertir**:
 - Mira los clics en tu enlace.
 - Esto te dice cuántas personas están interesadas en tus productos o servicios.



CAPÍTULO 5: MÉTRICAS Y CÓMO MEJORAR

5.3. AJUSTA TU ESTRATEGIA SEGÚN LOS RESULTADOS

Las métricas te guían sobre qué funciona y qué no. Aquí tienes cómo usarlas:

1 Identifica patrones:

- ¿Qué tipo de contenido tiene más alcance o interacciones?
- Ejemplo: Si los Reels educativos tienen más éxito, crea más contenido de ese tipo.

2 Prueba algo nuevo:

- Si algo no funciona, ajusta el enfoque.
- Ejemplo: Cambia el horario de publicación o prueba un formato diferente (como Reels en lugar de imágenes).

3 Repite lo que funciona:

- ¿Un Reel tuvo muchas interacciones? Haz más contenido en esa línea.

CAPÍTULO 5: MÉTRICAS Y CÓMO MEJORAR

5.4. EJERCICIO PRÁCTICO: ANALIZA UNA PUBLICACIÓN

Paso 1: Ve a las estadísticas de una publicación reciente.

- Mira el alcance, las interacciones y los clics.

Paso 2: Anota qué métrica fue la más alta y piensa por qué.

- Ejemplo: “Este Reel tuvo más alcance porque usé un tema trending.”

Paso 3: Define un ajuste para tu próxima publicación.

- Ejemplo: “Voy a usar más hashtags pequeños para aumentar mi alcance.”

Las métricas son como el mapa de tu viaje en Instagram. Analízalas, ajústalas y deja que te guíen hacia el éxito. Recuerda: no se trata de ser perfecta, sino de aprender y mejorar en cada paso. ¡Tú puedes lograrlo!

¿Lista para transformar
tu presencia en
Instagram?

Únete a la comunidad
SER Digital y descarga
más recursos exclusivos.
Estoy aquí para
acompañarte en cada
paso. 



Grupo de Telegram

MIS RECURSOS

Vir Ser Digital

¿LISTA PARA
TRANSFORMAR TU
PRESENCIA EN
INSTAGRAM?

ÚNETE A LA
COMUNIDAD SER
DIGITAL Y SIGUE
APRENDIENDO
CONMIGO.

ENLACES Y
RECURSOS

COMUNIDAD
de Telegram SER
DIGITAL

Vir Ser Digital

IFICA, EJECUTA, Y CREMINTADÁ PUBLI

AORINENI PPAHON AITEON

INSTAGROM

7) 11 20 19 54

WITH Ceady PUF

DATE DATE DATE DATE STORY STORY POBU

ORIGINAL EDUCU NAL TECTUAL FOOD ORIGINAL EDUCU

TYPE IOA

MIS REGALITOS PARA

TI

STORY POST

PLEICE, CRETCE WITH CHADA PUBLITA

Vir Ser Digital

TERMINOS Y CONDICIONES

Esta guía es propiedad de
Virginia Medina Garcia.

Queda prohibida su venta,
propagación, modificación ni
cualquier otra acción sobre ella
o con ella.