



Planificación en RRSS: Pilares, frecuencia y organización

Cómo crear un calendario eficiente y no quedarte nunca sin ideas



Pablo Acuña

Experto en Redes Sociales

11:00 horas



En vivo

¿Te suena esto?

- "Hoy **tengo que publicar algo**, pero no sé qué".
- Publicas mucho una semana y **desapareces** la siguiente.
- Sientes que **las redes sociales te roban tiempo** de tu trabajo real.

La improvisación es el enemigo de la constancia.

Hoy vamos a montar un sistema.



QUÉ PUBLICAR (Los Pilares)



El secreto de las ideas infinitas:

Los Pilares de Contenido

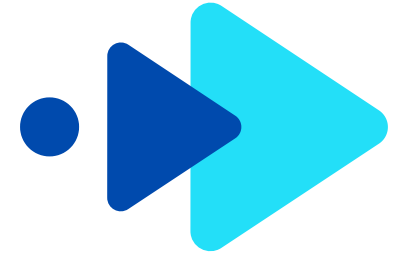
Los pilares son las 3, 4 o 5 temáticas grandes de las que habla tu marca. Si te sales de ahí, confundes a la audiencia.



Cuando no sepas qué publicar, solo tienes que mirar tus pilares.

No todo es "Vender, vender, vender"





Tus Pilares de Contenido: Ejemplo "Restaurante"



Pilar Producto:

- **Despertar el hambre**

Pilar Educativo:

- **Demostrar que sois expertos y cuidáis el detalle**

Pilar Humano:

- **Que os pongan cara y generar confianza.**

Pilar Social:

- **Que otros digan que sois buenos**



CUÁNDO PUBLICAR (Frecuencia)

La gran mentira: "Hay que publicar todos los días"



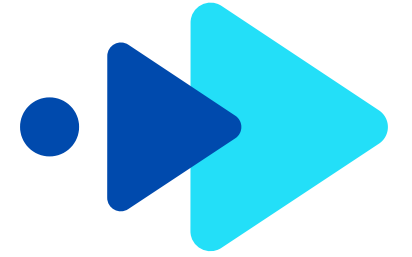
El algoritmo prefiere la interacción a la cantidad basura

La CONSTANCIA gana a la INTENSIDAD

- Mal: Publicar 7 días seguidos y desaparecer 3 semanas.
- Bien: Publicar 2 días a la semana durante todo el año.



CUÁNDO PUBLICAR (Frecuencia)



¿De cuánto tiempo dispones REALMENTE?

Propuesta realista:

- Nivel Básico: 2 posts en Feed + 1 Historia a la semana.
- Nivel Medio: 3 posts en Feed + Historias diarias.

Consejo: Empieza por el nivel básico. Si te sobra tiempo, sube. Nunca al revés.

LUNES	
MARTES	✓
MIÉRCOLES	
JUEVES	✓
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	



CÓMO ORGANIZARSE (El Calendario)

***Tu mejor amigo:
El Calendario Editorial***



Un documento (Excel, Agenda, Trello) donde ves el mes completo

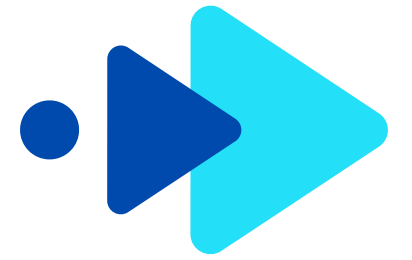
Qué debe incluir:

- Fecha.
- Pilar de contenido (Tema).
- Formato (Foto, vídeo, carrusel).
- Estado (Idea, En proceso, Programado).



CÓMO ORGANIZARSE (El Calendario)

El método "Batching" (Cocinar en bloque)



Entrar a Instagram cada día a crear el post te hace perder horas

Dedica un solo bloque de tiempo a la semana (ej: Viernes por la tarde).

- **Escribe las ideas de todo el mes.**
- **Diseña/Graba todo en una tarde.**
- **Programa todo.**

Resultado: Te olvidas de las redes el resto de la semana.



CÓMO ORGANIZARSE (El Calendario)

Herramientas sencillas para empezar



Para organizar ideas:

- Excel, Google Sheets o Notion (o papel y boli).

Para diseñar:

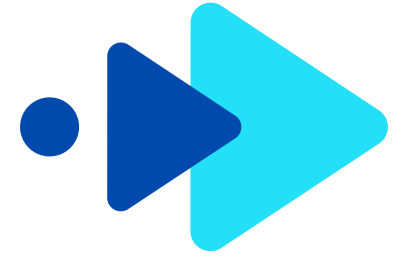
- Canva

Para programar:

- Meta Business Suite (es gratis y oficial de Facebook/Instagram)
- Metricool



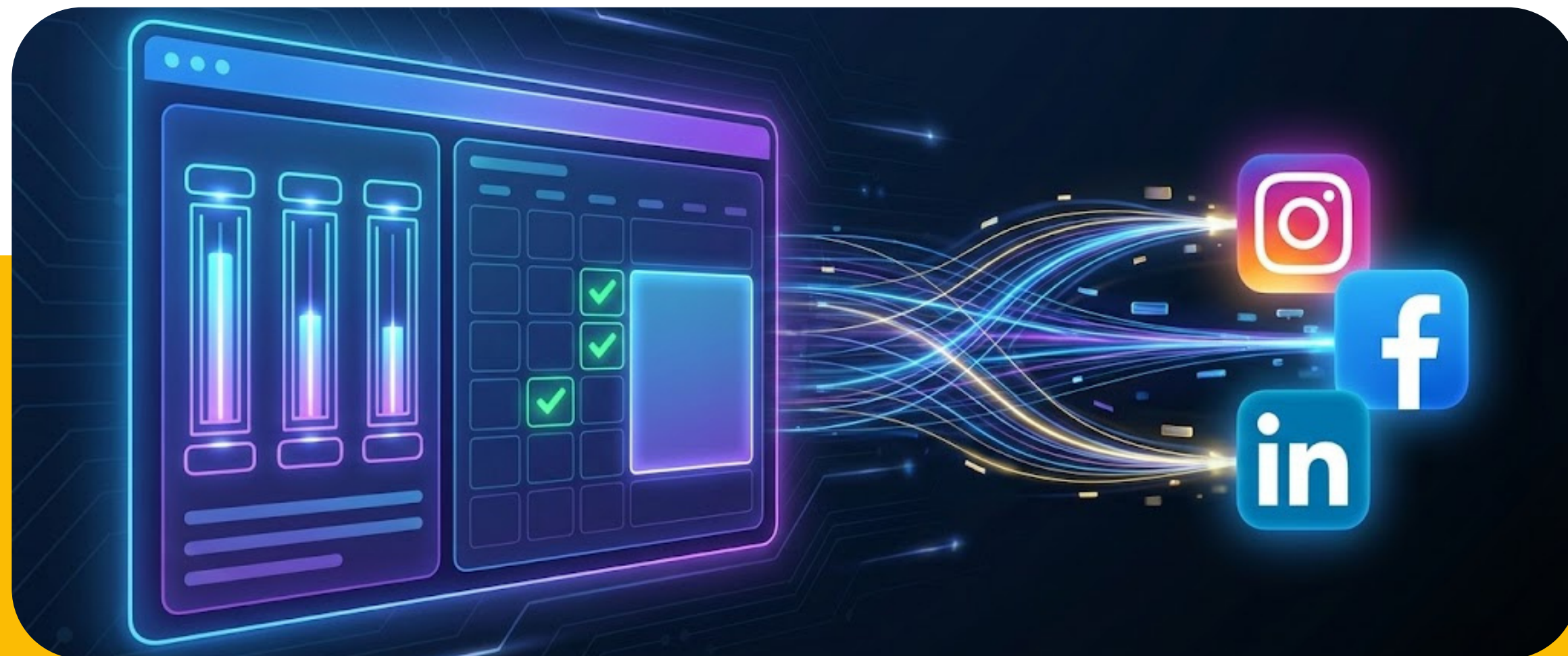
Resumen y Tareas para casa



Paso 1: Define tus 3-4 pilares de contenido.

Paso 2: Decide tu frecuencia realista (ej: martes y jueves).

Paso 3: Bloquea 2 horas en tu agenda la semana que viene para crear el contenido del mes siguiente.



Gracias por acompañarnos

Ayudanos a mejorar rellenando esta encuesta



www.cosmomedia.es

