

♦ GUÍA GRATUITA

*auditoría express de tu perfil de **instagram***

Un checklist con ojo estratégico para revisar tu perfil en 30 minutos. Bio, grilla, highlights e historias.

✓ DESCARGABLE · IMPRIMIBLE · GRATIS

ANTES DE EMPEZAR

*Tu perfil de Instagram trabaja por vos cuando no estás.
La pregunta es: ¿está haciendo bien su trabajo?*

Esta guía te va a llevar por los cuatro elementos fundamentales de tu perfil con preguntas concretas y criterios claros. No necesitás ser experta en redes. Necesitás honestidad y 30 minutos.

Revisá cada sección como si fuera la primera vez que alguien entra a tu perfil. Porque eso es exactamente lo que pasa: alguien que no te conoce llega, mira, y en menos de 8 segundos decide si se queda o se va.

▣ CÓMO USAR ESTA GUÍA

Marcá cada ítem con ✓ (bien), Δ (puede mejorar) o ✕ (falta). Al final, contá tus triángulos y cruces — ahí está tu próximo paso.

las 4 áreas que vas a revisar

01 — Tu bio: lo primero que ven. Tiene que decir quién sos, para quién y qué hacer.

02 — Tu grilla: la primera impresión visual. Coherencia, identidad, ritmo.

03 — Tus highlights: la navegación de tu perfil. Lo que guardás dice mucho de vos.

04 — Tus historias recientes: cómo te mostrás en el día a día.

01 *tu bio*

8 segundos para convencer. Cada palabra tiene que trabajar.

☐ **Foto de perfil clara y profesional**

¿Se ve bien tu cara? ¿Tiene buena iluminación? ¿Representa lo que querés transmitir?

☐ **Nombre y apellido (o nombre de marca) completo**

El campo "nombre" es indexable. Ponélo bien y ayuda a que te encuentren.

☐ **Queda claro qué hacés en los primeros segundos**

Alguien que no te conoce, ¿en 5 segundos entiende a qué te dedicás?

☐ **Queda claro para quién es lo que hacés**

¿Nombrás a tu cliente ideal? ¿Quién se tiene que sentir aludido?

☐ **Hay un diferencial o propuesta de valor**

¿Por qué elegirte a vos y no a otra persona que hace lo mismo?

☐ **Tiene un llamado a la acción (CTA)**

¿Le decís al visitante qué hacer? Escribime, bajate la guía, reservá tu lugar...

☐ **El link en bio está actualizado y es relevante**

¿A dónde manda ese link? ¿Es el lugar correcto para alguien que te acaba de descubrir?

☐ **El tono suena como vos (no como un robot)**

¿Se puede leer en voz alta sin que suene forzado?

▣ EL ERROR MÁS COMÚN EN LAS BIOS

Hablar de lo que sos en lugar de lo que hacés por el otro. "Emprendedora apasionada" no le dice nada a nadie. "Te ayudo a vender sin perder tu voz" sí.

MIS NOTAS SOBRE LA BIO

02 *tu grilla*

La primera impresión visual. Lo que se ve antes de que lean una sola palabra.

- ☐ **Hay coherencia visual (colores, tipografías, estilo)**
¿La grilla tiene una estética reconocible, o parece un tablero de Pinterest sin criterio?
- ☐ **Se nota a qué te dedicás sin leer los captions**
Zoom out de tu perfil. ¿Qué transmite la imagen en conjunto?
- ☐ **Las imágenes tienen buena calidad y luz**
No necesitás cámara profesional, pero sí fotos donde se vea bien.
- ☐ **Hay variedad de formatos (foto, video, carrusel, texto)**
Una grilla mono-formato cansa. La variedad da ritmo y mantiene el interés.
- ☐ **El contenido es relevante para quien te sigue**
¿Cada post le aporta algo a tu cliente ideal? ¿O subís por obligación?
- ☐ **Publicás con cierta consistencia (no hay baches de meses)**
La constancia genera confianza. No tiene que ser todos los días, pero sí regularidad.
- ☐ **Los captions tienen voz y valor real**
¿Se puede leer sin la imagen y aun así aportar algo? ¿Suenan como vos?
- ☐ **Usás hashtags con criterio (no al azar)**
Pocos y relevantes son mejor que muchos y genéricos.

MIS NOTAS SOBRE LA GRILLA

03 *tus highlights*

La navegación de tu perfil. Lo que permanece dice mucho de lo que priorizás.

- ☐ **Tenés highlights organizadas y con nombres claros**
¿Una persona nueva sabe qué va a encontrar en cada una antes de abrirla?
- ☐ **Las portadas tienen coherencia visual con tu perfil**
No tienen que ser perfectas, pero sí coherentes con tu estética.
- ☐ **El contenido dentro es reciente y relevante**
Highlights con stories de 2021 desactualizan tu perfil. Revisalas cada 3 meses.
- ☐ **Incluís una highlight de "quién soy" o "sobre mí"**
Es la forma más rápida de conectar con alguien que llega nuevo a tu perfil.
- ☐ **Hay una highlight de servicios o productos**
¿Cómo te contrata alguien que llega por primera vez? Que se vea fácil.

04 *tus historias recientes*

Tu presencia en el día a día. El lugar donde la gente te conoce de verdad.

- ☐ **Publicás historias al menos 3-4 veces por semana**
La regularidad en stories es lo que mantiene la presencia y el alcance activos.
- ☐ **Mostrás tu proceso, tu día a día, tu persona**
¿La gente te ve a vos, o solo ve contenido producido?
- ☐ **Usás stickers de interacción (pregunta, encuesta, etc.)**
La conversación genera conexión. Una pregunta simple puede abrir diálogos reales.
- ☐ **Cuando ofrecés algo, las stories tienen CTA claro**
¿Le decís explícitamente qué hacer? "Escribime", "swipe up", "link en bio".

TU RESULTADO

¿cómo quedó tu perfil?

Contá cuántos ítems marcaste con ✓ sobre el total de 25. Eso es tu score de perfil.

¿qué significa tu puntaje?

20-25

Perfil sólido. Hay detalles para pulir, pero tu perfil ya está trabajando bien por vos.

13-19

Base buena, oportunidades claras. Hay 2 o 3 áreas que, si las mejorás, van a cambiar bastante tu alcance y conversión.

7-12

Vale la pena revisar desde adentro. El perfil necesita trabajo, pero la buena noticia es que hay mucho por ganar.

0-6

Por acá empieza el camino. No pasa nada — es el punto de partida. Trabajá primero la bio y la grilla.

MIS PRIORIDADES DE MEJORA

✦ EL SIGUIENTE PASO

sabés dónde estás. ahora veamos adónde vas.

Una auditoría te muestra el mapa. Una consultoría te ayuda a trazar el camino. Si querés trabajar tu perfil, tu comunicación y tu estrategia con alguien que te entiende — estoy acá.

[quiero mi consultoría →](#)

También te espero en @humanacreativa

*"al final, las personas no se conectan
con lo perfecto. se conectan con lo
real."*

— HUMANA CREATIVA