



Mini guía

Presencia Digital

*Construye tu marca personal,
conecta con tu audiencia y
consigue oportunidades reales.*

¡Eleva tu marca y tu carrera!

*“Aprovecha el ecosistema
digital y vuélvete visible para
los patrocinantes que deseas”*

Contáctame
+57 3212363460

**Mónica
Nieto**

www.monicanieto.com

¿Por qué necesitas presencia digital?

En el deporte moderno, lo que pasa fuera de la cancha importa tanto como lo que pasa dentro. Tu marca personal es tu segundo uniforme.

73%

de patrocinadores busca deportistas
activos en redes

4.8B

usuarios activos en redes sociales hoy

3x

más ingresos tienen atletas con marca
personal sólida

Una presencia digital bien construida te permite:

Atraer patrocinadores y marcas que se alineen con tus valores.

Conectar directamente con fans y crear comunidad leal.

Controlar tu narrativa: tú decides cómo el mundo te ve.

Abrir puertas a oportunidades de carrera post-deportiva.

Generar ingresos adicionales sin depender de un solo resultado.

Recuerda

No necesitas millones de seguidores. Necesitas la audiencia correcta. Un micro-influencer con 10K seguidores comprometidos vale más que una cuenta con 200K pasiva.

Elige tus plataformas con intención

No tienes que estar en todas partes. Elige 2–3 plataformas donde tu audiencia ya vive y domínalas antes de expandirte.

Plataforma	Ideal para...	Frecuencia sugerida
Instagram	Fotos, Reels de highlights, vida personal	4–6 posts/semana + Stories diarias
TikTok	Contenido viral, behind-the-scenes, tendencias	1 video/día (ideal)
YouTube	Vlogs, tutoriales, documentales personales	1–2 videos/semana
X / Twitter	Opiniones, tiempo real, noticias del deporte	2–5 tweets/día
LinkedIn	Networking profesional, vida post-deporte	2–3 posts/semana

Consejo de oro Empieza con Instagram + TikTok si eres menor de 30 años. Si tu deporte tiene audiencia más profesional (golf, tenis, esgrima), añade LinkedIn desde el inicio.

El contenido que sí funciona

El error #1 de los deportistas en redes: solo publicar resultados. La gente sigue personas, no trofeos.

La Regla 70 · 20 · 10

70%	20%	10%
Contenido de valor entrenamiento, técnica, motivación, tips	Contenido personal familia, hobbies, viajes, fracasos	Contenido comercial patrocinios, productos, promociones

Ideas de contenido por categoría

Behind the scenes: rutina de calentamiento, preparación mental antes de competir.

Educativo: explica las reglas de tu deporte, ejercicios, nutrición.

Storytelling: la lesión que casi te hizo rendir, tu primer entrenador.

Retos y tendencias: adapta los trends de TikTok a tu deporte.

Colaboraciones: aparece con otros atletas, staff médico o preparador físico.

Herramientas gratuitas

Canva (diseño) · CapCut (edición de video) · Notion (planificación) · Later o Buffer (programación de posts)

Construye tu marca personal

Tu marca no es tu logo. Es la sensación que la gente tiene cuando piensa en ti. Esa sensación se construye con consistencia.

Los 5 pilares de tu marca deportiva

1. Propósito	¿Por qué compites? Define en una oración tu 'por qué'.
2. Valores	Elige 3–5 valores que guíen todo tu contenido: disciplina, familia, superación...
3. Identidad visual	Color, tipografía, filtro de fotos consistente en todas las plataformas.
4. Tono de voz	¿Serio e inspiracional? ¿Cercano y divertido? Elige un tono y mantenlo.
5. Territorio	¿De qué hablas siempre? Sé conocido por algo específico.

Fórmula de bio perfecta

Deporte + logro clave	<i>Futbolista profesional · Campeón Nacional Sub-23</i>
Qué te hace único	<i>Especialista en dribling Formado en las calles de Medellín</i>
Tu misión/valor	<i>Inspirando a la próxima generación de atletas latinos</i>
Llamado a la acción	<i>Contacto para patrocinios Link en bio</i>

Monetiza tu presencia digital

Construir audiencia es el primer paso. Convertirla en ingresos es el objetivo.

Fuente	Barrera entrada	Cómo empezar
Patrocinios de marca	MEDIA	Indumentaria, suplementos, tecnología deportiva. Desde 5K seguidores activos.
Marketing de afiliados	BAJA	Recomienda productos con link único y gana comisión. Sin inventario.
Contenido de pago	MEDIA	Programas de entrenamiento, masterclasses, coaching 1:1. Alta margen.
Embajador de marca	ALTA	Acuerdo largo plazo. Requiere negociación formal y media kit profesional.
Monetización nativa	BAJA	YouTube AdSense, TikTok Creator Fund. Requiere volumen constante.

Tu Media Kit: la herramienta que abre puertas

El media kit es tu CV de influencer. Debe incluir:

Foto profesional y bio de 3–4 líneas

Estadísticas de cada red social (seguidores, alcance, engagement)

Audiencia demográfica (edad, país, género)

Colaboraciones anteriores y resultados obtenidos

Servicios y tarifas · Información de contacto

Recurso gratuito

Crea tu media kit con Canva (busca 'media kit deportista'). Actualízalo cada 3 meses con tus nuevas métricas.

Tu plan de acción: primeros 30 días

El mejor plan es el que realmente ejecutas. Hoja de ruta semana a semana para arrancar sin excusas.

SEMANA 1 Fundamentos

Elige 2 plataformas principales (recomendado: Instagram + TikTok).

Optimiza tu bio con la fórmula de la página anterior.

Define tus 5 pilares de marca y escríbelos.

Actualiza foto de perfil y portada con identidad visual consistente.

SEMANA 2 Primeros contenidos

Publica 3 posts de presentación: quién eres, tu historia, tu deporte.

Graba 1 video de entrenamiento con tips o explicación técnica.

Responde todos los comentarios (crea comunidad desde el día 1).

Sigue a 20 cuentas de tu nicho y comenta con valor real.

SEMANA 3 Consistencia y mejora

Establece calendario semanal de publicaciones (Notion o Google Cal).

Analiza qué contenido tuvo más engagement y crea más de eso.

Prueba 1 formato nuevo: Reel, carrusel, story poll, collab.

Únete a 1 comunidad online de deportistas o creadores de tu país.

SEMANA 4 Hacia la monetización

Crea la primera versión de tu media kit (aunque sea básico).

Identifica 5 marcas afines y envíales un DM presentándote.

Crea 1 pieza que demuestre expertise (tutorial, análisis, top 5).

Evalúa métricas del mes: alcance, seguidores, mejores posts.

Mentalidad clave

La consistencia supera a la perfección. Un post publicado HOY vale más que un post perfecto que nunca publicas. Empieza antes de estar listo.

Resumen y próximos pasos

Ya tienes todo lo que necesitas. El único paso que falta es el primero.

Las 7 reglas de oro del deportista digital

- Sé constante, no perfecto. La frecuencia gana.
- Muestra el proceso, no solo los resultados. Los fracasos conectan más.
- Interactúa con tu comunidad. Responde, pregunta, crea conversación.
- Cuida tu reputación digital. Todo es permanente. Piensa antes de postear.
- Diversifica plataformas con el tiempo. No dependas de un solo canal.
- Aprende de tus métricas. Los números te dicen qué le gusta a tu audiencia.
- Invierte en ti. Un curso, una cámara, un editor: tu carrera lo vale.

30 días para ver tus primeros resultados	90 días para tener una comunidad activa	1 año para monetizar tu presencia
--	---	---

Herramientas recomendadas

Herramienta	Link	Para qué
Canva	canva.com	Diseño gráfico gratuito
CapCut	capcut.com	Edición de video
Later	later.com	Programación de posts
Metricool	metricool.com	Analítica de redes
Notion	notion.so	Planificación de contenido

*Espero que este sea el primer paso
para lograr lo que tanto sueñas.*

*Si tienes dudas o necesitas ayuda, no
dudes en contactarme*

¡Eleva tu marca y tu carrera!

**Mónica
Nieto**

[@monicanieto](#)
www.monicanieto.com