

¡Hola y bienvenida!

Esta es la **lista exacta de tomas** que usamos para capturar contenido de alta conversión, alineado con tu marca, que puedes reutilizar en redes sociales, páginas de venta, anuncios y más. Seas creadora de contenido, emprendedora o dueña de negocio, esta lista te ayudará a:

- ✓ Optimiza tus sesiones de fotos – Ya no tendrás que adivinar qué tomas necesitas
- ✓ Crea una biblioteca de contenido evergreen – Perfecta para storytelling, marketing y construcción de marca
- ✓ Mantente constante en redes – Desde power moves de CEO hasta detrás de cámaras espontáneos, estas tomas mantendrán tu contenido fresco y atractivo.

XO,

Patricia de Epika Haus

LISTA DE TOMAS PARA FOTOS:

Tomas generales:

- ☐ Laptop abierta en el piso/escritorio con notas alrededor
- ☐ Sosteniendo una taza de café
- ☐ Acomodándose las joyas/el cabello mientras miras hacia otro lado
- ☐ Recostada en un sofá o silla, momento de jefa relajada
- ☐ Sosteniendo un cuaderno abierto con planes de contenido de tu marca a la vista
- ☐ Sentada afuera con café, lentes de sol y cartera de lujo
- ☐ Caminando con una taza de café en la mano, elegancia sin esfuerzo
- ☐ Momento leyendo una revista/periódico
- ☐ De pie junto a un escritorio con una mano sobre la mesa, lista para presentar
- ☐ Toma de perfil a mitad de conversación, mostrando reflexión

- ☐ Toma en movimiento ligeramente desenfocada caminando hacia adelante – sensación de movimiento e impulso
- ☐ Primer plano de la mano hojeando guías/lead magnets
- ☐ Escribiendo en el celular con una sonrisa sutil – momento de “cerrando negocios”
- ☐ Manos ajustando la cámara del celular para grabarte
- ☐ Tomando una foto detrás de cámaras de algo en la laptop
- ☐ Sosteniendo el celular en alto, interactuando con contenido (scrolleando, seleccionando, publicando)
- ☐ Desorden real del espacio de trabajo (sin posar): notas, laptop, café, calendario, todo dispuesto de forma auténtica
- ☐ Toma espontánea con enfoque suave acomodando mangas, anillos o joyas
- ☐ Mirando fuera de cámara como si estuvieras conversando con alguien
- ☐ Cabello detrás de la oreja, un poco despeinado pero intencional
- ☐ Echándote un blazer al hombro de forma natural y sin esfuerzo
- ☐ Toma con periódico – pasando páginas o sosteniéndolo abierto con una taza de café
- ☐ Manos sosteniendo un libro abierto o una revista de negocios
- ☐ Perfil con fondo ligeramente desenfocado – vibe soñadora y de storytelling
- ☐ De pie en una puerta, estilo silueta con luz suave

Tomas de elementos:

- ☐ Toma cenital de un tablero/calendario de estrategia de contenido
- ☐ Pila de libros de negocios y el celular colocado prolijo
- ☐ Periódico doblado con café y lentes de sol
- ☐ Flat lay del celular, laptop, IGH y café sobre una superficie neutra
- ☐ Mano escribiendo algo poderoso en una libreta
- ☐ Primer plano de manos apoyadas en un escritorio, mostrando anillos/joyas con la laptop en el encuadre

Tomas de merch (si aplica):

- ☐ Extendiendo el merch (productos)
- ☐ Productos de marca acomodados en flat lay sobre la mesa
- ☐ Pila de productos/recursos de tu marca

- ☐ Sosteniendo tu bebida favorita (o patrocinada) con el fondo en enfoque suave
-

LISTA DE TOMAS DE VIDEO:

Power Moves de CEO (Segura y aspiracional)

- ☐ Primer plano de tacones caminando sobre el piso
- ☐ Cámara lenta: lanzarte el blazer/suéter/cartera sobre los hombros
- ☐ Manos acomodando anillos o abotonando un blazer
- ☐ Quitándote los lentes de sol antes de entrar a una habitación
- ☐ Manos hojeando o scrolleando tu lead magnet
- ☐ Sosteniendo una taza de café con una sonrisa leve antes de dar un sorbo
- ☐ Toma con enfoque suave escribiendo en la laptop con el fondo desenfocado
- ☐ Cerrando la laptop y respirando profundo – “pausa de CEO”
- ☐ Entrando al encuadre y sentándote en el escritorio – lista para trabajar
- ☐ ‘Power move’ en cámara lenta (levantarte, ajustar el blazer, alejarte caminando)
- ☐ Cerrando la laptop de forma dramática para cerrar la jornada

Estilo de vida y marca personal (Natural y cercana)

- ☐ Pasándote la mano por el cabello mientras miras por la ventana
- ☐ Sonrisa espontánea reaccionando a algo fuera de cámara
- ☐ Cámara lenta: alcanzar la taza de café y dar un sorbo
- ☐ De pie cerca del escritorio, pasando suavemente páginas de un cuaderno
- ☐ Corriendo la silla antes de sentarte a trabajar
- ☐ Abriendo la laptop y ajustando el ángulo de la pantalla
- ☐ Sacando el celular y scrolleando (reflejo de la pantalla en lentes o ventana)

- ☐ Dejando los lentes de sol sobre la mesa junto al café y la laptop
- ☐ Respondiendo mensajes en el celular

Modo trabajo y pensamiento estratégico (Enfocada y detrás de cámaras)

- ☐ Toma cerrada de dedos hojeando lead magnets/guías
- ☐ Primer plano de la mano destacando o subrayando notas clave o completando prompts
- ☐ Toma por sobre el hombro de la pantalla de la laptop con un documento de estrategia abierto
- ☐ Apilando documentos/manuales y acomodándolos
- ☐ Cámara lenta: dejando caer un lápiz sobre el cuaderno al terminar notas
- ☐ Sosteniendo el celular y gesticulando como si explicarás una idea a alguien
- ☐ Caminando de un lado a otro en una llamada (fondo suavemente desenfocado para efecto cinematográfico)
- ☐ Mostrando algo en la pantalla de la laptop a cámara – estilo educativo
- ☐ Explicando algo a cámara – hablando y señalando un tablero de estrategia
- ☐ Papeles/guías extendidos en el piso mientras las manos los hojean
- ☐ Sentada con otra persona, revisando ideas juntas
- ☐ Mirada a las notas + tecleando en la laptop – energía enfocada
- ☐ Pegando papeles/notas de estrategia en un tablero – momento de construir visión
- ☐ Tomas cenitales del caos del espacio de trabajo (desorden organizado, luego reset prolijo)

Creación de contenido y redes sociales Detrás de cámaras (Meta y entretenido)

- ☐ Montando un celular en un trípode para grabar contenido
- ☐ Primer plano de la pantalla del celular grabando Instagram Stories
- ☐ Tomando una foto de la pantalla de la laptop para IG stories
- ☐ Toma por sobre el hombro de tus notas de planificación de contenido con el nombre de tu marca escrito
- ☐ POV del celular scrolleando analíticas o estadísticas de engagement
- ☐ Toma por sobre el hombro de la pantalla del computador – contenido visible
- ☐ Hojeando páginas del lead magnet o del calendario

- ☐ Sentada en el escritorio con el trípode/cámara montado frente a ti – creación de contenido
- ☐ Grabándote con el celular – como detrás de cámaras de un Reel/Story
- ☐ Grabando un momento rápido detrás de cámaras hablando a cámara
- ☐ Primer plano de la pantalla del celular mostrando el feed de IG/planificación de contenido
- ☐ Scrolleando en el celular

Tomas emocionales y aspiracionales (Suaves, con historia)

- ☐ Exhalación en cámara lenta antes de empezar una tarea (momento reflexivo de CEO)
- ☐ Reclinada en una silla, manos detrás de la cabeza, momento de “absorbiéndolo todo”
- ☐ Pasando una página de un libro y subrayando una frase clave
- ☐ Movimientos suaves de manos mientras explicas algo en video
- ☐ Fondo desenfocado con Natalie en primer plano, trabajando en silencio

Enfoque en marca y producto (Para anuncios y promos)

- ☐ Ropa doblándose y guardándose prolija en el empaque
- ☐ Versión impresa de tu lead magnet siendo hojeada lentamente
- ☐ Primer plano de producto o bebida, toque suave al dejarlo sobre el escritorio
- ☐ Paneo lento por el espacio de trabajo (laptop, café, planner)
- ☐ Manos tecleando en el teclado con la pantalla encendida
- ☐ Cámara lenta: dejar caer tu workbook impreso o lead magnet sobre la mesa
- ☐ Dejando una cartera sobre el escritorio antes de ponerte a trabajar

Tomas con movimiento (Dinámicas y atractivas)

- ☐ Caminando hacia la cámara con confianza
- ☐ Bajándote de un auto y ajustando la cartera antes de avanzar
- ☐ Paneo rápido de la taza de café hacia ti trabajando
- ☐ Cámara siguiendo desde atrás mientras caminas por un espacio
- ☐ Girando la cabeza hacia la cámara con una sonrisa segura

- ☐ Transición con movimiento desenfocado – alcanzas algo y la cámara se inclina hacia arriba
- ☐ Mano echando el cabello hacia atrás en cámara lenta
- ☐ Toma de movimiento suave caminando por un espacio – movimiento natural y fluido
- ☐ Toma en cámara lenta girando la cabeza hacia la cámara
- ☐ Toma alejándote con enfoque suave
- ☐ Abriendo un cuaderno y pasando una página
- ☐ Sacando un journal y escribiendo algo motivacional

LISTA DE PROPS:

- ☐ Lead Magnets de tu marca (imprime guías gratis, etc. para usarlas como props, o tenlas descargadas en tu iPad o laptop para scrollear)
 - ☐ Calendario de escritorio o planner de negocios
 - ☐ Tus productos lifestyle favoritos
 - ☐ Vitaminas/suplementos
 - ☐ Café, matcha, jugo, agua con gas
 - ☐ Journal, planner o calendario
 - ☐ Etc
 - ☐ Buzos + sudaderas de tu marca (o en tonos de tu marca)
 - ☐ Trípode/props de creadora de contenido (micrófono de podcast, cámara de video, etc.)
 - ☐ Libros/Journals
 - ☐ Revistas
 - ☐ Tazas (con o sin marca)
 - ☐ Cartera/bolso
-

¿Quieres aprender a organizar tu año en tan solo 90 minutos ?

Te invito a mi workshop sobre planificación estratégica:

PLANIFICATE

Espero que te sea de utilidad.

Con mucho amor. Paty de epikahaus

<https://www.instagram.com/epikahaus/>