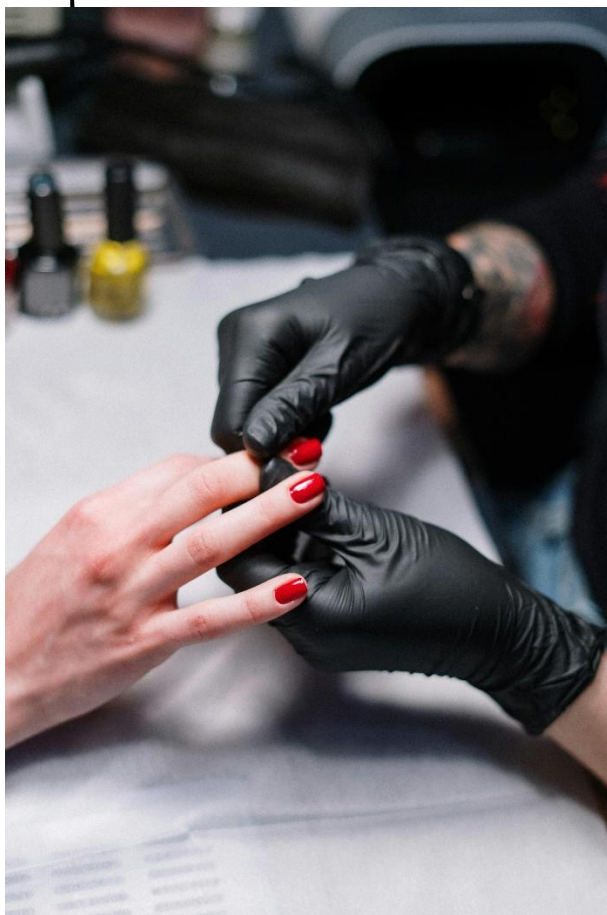


Recupera el Control de tu tiempo en la Mesa de Trabajo



Ximena Espíritu

Av. Nails: El Podcast

Episodio 06, recursos gratuitos.

🌟 Hola mi bella Nail Artista poderosa:

Gracias por acompañarme en este episodio de *Av. Nails*, donde hablamos sin filtro sobre esa pregunta que todas nos hacemos en algún momento:

¿Por qué me demoro tanto en mis aplicaciones?

Este documento es tu compañera práctica para profundizar en el tema del episodio 6. Fue creado para ayudarte a detectar con claridad qué está frenando tus tiempos... y cómo comenzar a tomar el control sin sacrificar la calidad de tu trabajo.

Aquí encontrarás **cuatro herramientas clave:**

1. **Checklist: “¿Estoy tardando por técnica o por inseguridad?”**

Un ejercicio de reflexión para identificar si tu lentitud viene de una habilidad que aún necesita refuerzo... o de un pensamiento limitante que te está saboteando.

2. **Checklist: “¿Mi mesa está lista para trabajar?”**

Usa esta lista antes de cada cita para asegurarte de que tu espacio de trabajo te aporta orden, claridad y eficiencia. Una estación lista te permite comenzar enfocada, sin distracciones innecesarias.

3. 🕒 **Plantilla de cronometraje real por etapa**

Una tabla imprimible para que puedas medir el tiempo real que inviertes en cada parte de tus aplicaciones. Lo que se mide, se mejora. Este registro será tu mejor aliado para trabajar con estrategia.

4. 🧠 **Mini guía imprimible: “5 Recordatorios Mentales para trabajar con confianza y soltar el perfeccionismo”**

Una hoja de apoyo emocional para tener cerca en tus jornadas. Porque tu mente también necesita entrenamiento para fluir sin miedo al error y reconectar con tu valor como artista.

Este descargable no es solo una herramienta técnica. Es un pequeño ritual de conciencia para ayudarte a soltar la frustración, recuperar el enfoque y avanzar hacia una práctica más fluida, profesional y disfrutable.

Recuerda: no se trata de correr, sino de avanzar con propósito.

Con cariño y enfoque,

Xime 🎨

Av. Nails Podcast

Checklist: “¿Estoy tardando por técnica o por inseguridad?”

Autoevaluación rápida post servicio para detectar el origen real de tu demora.

Técnica:

- ¿Tuve que limar más de lo normal?
- ¿Apliqué producto de más o fuera de lugar?
- ¿Cambiaste muchas veces de broca o pincel?
- ¿Tuviste que rehacer alguna parte?

Inseguridad:

- ¿Sentí que dudaba en cada paso?
- ¿Me costó decidir color, forma o diseño?
- ¿Sobretrabajé por miedo a que no quedara bien?
- ¿Me distrajo pensar en si la clienta estaría feliz?

Reflexión final (escríbela):

→ ¿Qué me gustaría mejorar la próxima vez?

→ ¿Qué hice bien hoy que puedo reconocer?

MINI CHECKLIST

“Mi estación está lista para trabajar”

Usa esta lista antes de cada cita para comenzar con claridad, orden y enfoque.

HIGIENE Y DESINFECCIÓN

- Mis manos y las de la clienta están desinfectadas
- Superficies y herramientas limpias y sanitizadas
- Guantes, cubrebocas o barrera de protección listos (si aplica)

HERRAMIENTAS PREPARADAS

- Empujador, alicate y brocas organizadas
- Lámpara conectada y funcionando
- Pinceles limpios y en buen estado
- Lima, taco y toallas listas

PRODUCTOS A LA MANO

- Base, color y top coat listos
- Gel constructor o BIAB (si aplica)
- Aceite de cutícula disponible
- Removedor, primer y alcohol preparados



ORGANIZACIÓN Y LOGÍSTICA

- Ficha o historial de la clienta revisado
- Referencia del diseño confirmada
- Cronómetro o reloj visible
- Celular en modo silencio



ENTORNO ARMÓNICO

- Espacio ventilado y sin distracciones
- Música o ambiente adecuado (si lo uso)
- Energía personal: estoy presente y disponible



Recuerda: Una estación lista = una mente más libre para crear.

Planilla editable: “Cronómetro de tiempos por etapa”

Úsala para cronometrar tus servicios paso a paso y detectar cuellos de botella o avances con el tiempo.

<u>Etapas del servicio</u>	<u>Tiempo estimado (min)</u>	<u>Tiempo real (min)</u>	<u>Observaciones y/o Dificultades</u>
<u>Preparación del espacio</u>			
<u>Recepción y diagnóstico inicial</u>			
<u>Retiro de material anterior</u>			
<u>Preparación de la uña natural</u>			
<u>Aplicación de gel/acrílico/softgel ..</u>			
<u>Esmaltado o decoración</u>			
<u>Finalización (top, aceite, etc)</u>			
<u>Fotos y cobro</u>			
<u>TOTAL DEL SERVICIO</u>			

 Puedes imprimir varias hojas o usar una tabla digital por cada tipo de servicio (BIAB, polygel, esmaltado, etc), también puedes editarla para que se adapte a tu rutina de trabajo y tus procesos.

 Mini guía imprimible: “5 Recordatorios Mentales para trabajar con confianza y soltar el perfeccionismo”

1. **“He practicado para estar aquí.”**
→ Confía en tu experiencia, incluso si no todo sale perfecto.
2. **“Una uña no define tu valor.”**
→ El error técnico no es personal. Es aprendizaje.
3. **“Lo sencillo también es bello.”**
→ No sobretrabajes buscando impacto: muchas veces, menos es más.
4. **“Respetar mi tiempo es parte de mi profesionalismo.”**
→ No se trata solo de resultados, sino de cuidar tu energía.
5. **“Hoy lo hago con lo que tengo, y eso es suficiente.”**
→ A veces no hay condiciones ideales. Aun así, lo haces bien.

 *Puedes imprimirlo y pegarlo cerca de tu lámpara como recordatorio diario.*

👉 Gracias por darte este tiempo contigo misma

Confío en que estas herramientas te sirvan para tomar decisiones más conscientes, trabajar con más ligereza y seguir creciendo como profesional del mundo uñas. No estás sola en este camino, y cada pequeño ajuste que haces con intención, cuenta.

Te deseo orden, enfoque y mucho disfrute en cada aplicación.

🎧 Recuerda que cada **viernes hay un nuevo episodio** del podcast *Av. Nails* en mi canal de YouTube, donde seguimos conversando de forma honesta sobre técnica, mentalidad y el arte de vivir de las uñas.

¡Nos escuchamos pronto!

Con cariño,

Xime 💅

Av. Nails Podcast