



Mini-Cuaderno de Reflexión

“Mis Relaciones Reales”

Introducción:

Este cuaderno es un espacio para ti. Aquí podrás observar tus emociones, tus creencias y tus prácticas al tratar con tus clientas. Reflexionar te ayudará a transformar la frustración en claridad y a fortalecer relaciones reales, humanas y sostenibles.

Tómate unos minutos tranquilos para contestar cada pregunta. No hay respuestas correctas; lo importante es tu sinceridad.



BLOQUE 1 – Reconociendo mis emociones

Pregunta 1:

¿Cómo me siento cuando una clienta no cumple mis expectativas?

Describe con detalle tus emociones (frustración, enojo, tristeza, cansancio...) y en qué parte del cuerpo las sientes.

Pregunta 2:

¿Qué situaciones concretas me generan más tensión o desgaste?

Haz una lista de ejemplos reales.

 BLOQUE 2 – Ajustando mi comunicación

Pregunta 3:

¿Qué puedo cambiar en mi comunicación para evitar estas situaciones?

Piensa en tus precios, horarios, políticas, forma de explicar procedimientos, tono, lenguaje no verbal.

Pregunta 4:

¿Qué límites necesito aclarar o reforzar para proteger mi energía?

Haz un listado de tus límites no negociables.

 BLOQUE 3 – Fortaleciendo la conexión

Pregunta 5:

¿Qué gestos puedo implementar para fortalecer la conexión con mis clientas?

(Puede ser personalizar la cita, recordar detalles personales, ofrecer agua o música, escuchar activamente...)

Pregunta 6:

¿Qué puedo hacer para que mi espacio y mi energía sean acogedores sin dejar de ser profesionales?

💡 **BLOQUE FINAL– Compromiso personal**

Escribe en una frase corta tu compromiso para mejorar tus relaciones reales con tus clientas a partir de hoy.

“Mi compromiso es: _____

RECUERDA

“La lealtad no se construye con perfección, sino con conexión: humanizar la relación con cada clienta es el camino para que confíen y vuelvan.”

 Checklist Exprés**“Pequeños gestos que fidelizan”**

Este checklist es tu recordatorio rápido de acciones simples que, repetidas en cada cita, crean experiencias memorables y relaciones más sólidas con tus clientas.

 Antes de la cita

- ☐ Revisa su historial o notas de visitas anteriores.
- ☐ Recuerda al menos **un detalle personal** (cumpleaños, preferencia, estilo).
- ☐ Ten el espacio limpio, con olor agradable y música lista.

 Al recibirla

- ☐ Salúdala por su nombre con una sonrisa genuina.
- ☐ Ofrécele agua, café o té.
- ☐ Confirma brevemente el servicio y tiempo estimado.

 Durante la cita

- ☐ Haz una **escucha activa**: permite que hable y muestra interés.
- ☐ Personaliza la experiencia:
 - Música a su gusto o playlist tranquila.
 - Ajustar luz o temperatura si es posible.
- ☐ Explica lo necesario sin abrumar (procesos, tiempos).
- ☐ Mantén tu teléfono en silencio o en modo profesional para que sienta tu atención plena.

 Al finalizar

- ☐ Muéstrale el resultado con entusiasmo, destacando algún detalle especial.
- ☐ Pregunta cómo se sintió con el servicio.
- ☐ Recuérdale de forma amable su próxima cita o políticas de mantenimiento.
- ☐ Despídete con gratitud y cercanía.

 Extras que suman

- ☐ Un mini mensaje después de la cita (por WhatsApp o Instagram): “Gracias por venir, ¡me encantó atenderte!”
- ☐ Guardar en tu agenda un detalle para mencionarlo en la próxima cita (viaje, hijos, mascota).
- ☐ De vez en cuando, ofrecer una recomendación personalizada (cuidado de uñas, colores nuevos, tendencias).

❤️ **Gracias por estar aquí corazón**

Gracias de corazón por descargar este recurso y dar un paso más en tu camino profesional. Lo creo con mucho cariño para que te inspire, te ayude y te acompañe en tu día a día como manicurista y creadora.

Si este material te fue útil, no te pierdas **todos los viernes los nuevos episodios del podcast AV. Nails** en mi canal de YouTube **Xnails**. Ahí seguimos conversando, compartiendo herramientas y reflexiones para crecer juntas en este oficio que amamos.

💡 **Suscríbete, activa la campanita y acompáñame cada viernes** para que no te pierdas ninguna novedad.