Plan de contenido Carolina - Vida Plena.

Los guiones de los reels de diciembre de 2026.

6	6
reels	minutos de guion, aprox.

1	Video 1 - Persona doble:	≈ 45 s
2	Video 2 - Doble cámara:	≈ 45 s
3	Video 3 - Orgánico:	≈ 1 min 20 s
4	Video 4 - Historia Personal	≈ 55 s
5	Video 5 - Hablando a cámara pero alistándose o haciendo algo en la...	≈ 1 min 5 s
6	Video 6 - Estilo podcast:	≈ 1 min 20 s

Por Wagner&Carter

Reel 1

≈ 45 s · 115 palabras

Video 1 - Persona doble:

Guion	Temas: Intentar olvidar vs Perdonar
Desarrollo	Intentar olvidar: evitar hablar de lo que pasó. Perdonar: poder hablar de ello sin culpa y sin quedarme atrapada en el tema Intentar olvidar: hacer como si nada hubiera pasado. Perdonar: reconocer lo que pasó sin tener que negar lo que siento. Intentar olvidar: decir que todo está bien, aunque todavía haya cosas por resolver. Perdonar: dejar de usar lo ocurrido como una deuda pendiente. Intentar olvidar: esperar que la otra persona cambie para poder estar en paz. Perdonar: comprender que mi proceso no tiene que depender de sus decisiones. Intentar olvidar: creer que perdonar implica retomar la comunicación Perdonar: entender que puedo perdonar y aun así elegir mantener distancia.
Referencia	Referencia de estilo instagram.com/p/DXiJcE1Dimn

Reel 2

≈ 45 s · 114 palabras

Video 2 - Doble cámara:

Gancho	Yo le pedí a Dios que arreglara mi relación
Desarrollo	Me quedé meses, llorando cosas que no sabía ni cómo explicarle a nadie y durante mucho tiempo pensé que eso quería decir que no me estaba oyendo. Hoy lo veo distinto, no creo que Dios mande el dolor, creo que no me dejó sola adentro. Mi fe no me ahorró nada, me acompañó mientras lo atravesaba. Y eso cambió algo: dejé de esperar que me rescataran y empecé a preguntarme qué estaba aprendiendo ahí. No te voy a decir que la fe resuelve. A mí no me resolvió. Me sostuvo, que es otra cosa, porque el cambio, el salir de ahí, tenía que decidirlo yo.
Referencia	instagram.com/p/DEapP-Cg1sM

Reel 3

≈ 1 min 20 s · 202 palabras

Video 3 - Orgánico:

Gancho	Este año me casé Y esa es la parte que se ve. (Fotos y videos de la boda)
Desarrollo	(Fotos y videos de material adicional que podamos utilizar) Lo que no se ve son los años de antes, una relación que me costó muchísimo dejar, y que dejé igual. Un diario que empecé un 29 de octubre porque no sabía qué más hacer con lo que sentía. Años en los que pensé que no iba a volver a estar bien, durante mucho tiempo creí que esas historias habían sido un fracaso, que eran los años perdidos. Hoy pienso distinto, porque fue ahí donde aprendí a no desaparecerme. A no armar mi vida esperando que alguien se quedara. A estar bien conmigo antes de estar bien con alguien. Y cuando llegó Shane, llegó a una mujer que ya se había encontrado. No a una que andaba buscando quién la completara. Esa es la parte de la historia que me importa contar.
Cierre	(Regresar a las fotos y videos de la boda) No me casé y por fin fui feliz. Aprendí a ser feliz, y después me casé. Convertirlo en video usando fotos de Carolina y Shane. Tanto de su vida juntos como de la boda.
Referencia	instagram.com/p/DeKs_K1DQlp

Reel 4

≈ 55 s · 134 palabras

Video 4 - Historia Personal

Indicaciones	Tema: Hay cosas que aprendí sobre el amor viendo a mi familia
Gancho	Yo aprendí lo que era el amor mucho antes de saber qué significaba la palabra.
Desarrollo	Muchas cosas las fui copiando de cómo se hablaban en mi casa. De como se observaba a una persona que pasaba mucho tiempo sin tener una relación romántica, de como se percibía una vida ¨exitosa¨. Eso se te queda adentro como se te queda un idioma. Sin que te des cuenta de que lo estás aprendiendo. Y un día, ya de grande, me escuché haciendo algo y pensé: esto no lo decidí yo. Hay cosas de ahí que atesoro y me pienso quedar con ellas. Hay otras que me tomó años entender que no eran mías.
Cierre	No te estoy pidiendo que revisés tu infancia. Te estoy preguntando algo más actual: ¿Cuánto de lo que hacés cuando amás lo elegiste vos?

Reel 5

≈ 1 min 5 s · 159 palabras

Video 5 - Hablando a cámara pero alistándose o haciendo algo en la cocina:

Indicaciones	Tema: ¿Qué pasa cuando vas a terapia?
Gancho	Hay algo que me hubiera gustado entender mucho antes sobre ir a terapia. Y es que no se trata de llegar y que alguien te diga qué hacer con tu vida.
Desarrollo	Cuando yo empecé mi proceso, había muchas cosas que no entendía de mí misma. Y una de las partes más importantes fue empezar a hacerme preguntas que antes ni siquiera me había planteado. También darme cuenta de que a veces una puede estar muy convencida de algo y, cuando empieza a verlo desde otro lugar, descubre cosas completamente diferentes. Y bueno, no es que una salga de cada sesión con todo resuelto. En mi caso ha sido un proceso de ir entendiendo, cuestionando y trabajando muchas cosas con el tiempo.
Cierre	Y creo que eso es algo que vale la pena compartir: pedir acompañamiento no significa que alguien más vaya a vivir tu vida por vos, sino que podés encontrar ayuda para comprender mejor lo que estás viviendo vos.

Reel 6

≈ 1 min 20 s · 196 palabras

Video 6 - Estilo podcast:

Indicaciones	Tema: ¿Quién lee tu historia antes de que sea un libro?
Gancho	Déjame y te cuento, hay algo de escribir un libro que yo no me imaginaba. Y es lo enriquecedor que puede sentirse que otra persona lea algo que durante mucho tiempo fue solamente mío.
Desarrollo	Porque una cosa es escribir para mí, para darme apoyo en un momento muy difícil, para aclarar mis ideas y otra es pensar en como lo va a entender alguien más. En mi caso, este libro ha pasado por distintas etapas de revisión. Una bellísima fue compartir el material con un grupo de personas para que me hicieran observaciones y me dijeran qué cosas les resultaban claras y cuáles no. Y eso me hizo ver el texto desde un lugar diferente. Ya no se trataba de como yo lo había vivido, si no de como ellos, desde sus vidas, desde sus historias de amor y deasamor, tomaron esa páginas y las hicieron suyas, ahí los retoques se volvieron, más que un trabajo, un llamado.
Cierre	Creo que una de las partes más increíbles de escribir “Un diario para enamorarte de ti" ha sido aprender a dejar que esas páginas tengan una vida fuera de mi diario. Y todavía me emociona pensar en eso.