

SENTIDO DE VIDA - GESTOR DE LANDING PAGES SEMANALES

Guía Completa de Uso

Índice

1. [¿Qué es esta aplicación?](#)
 2. [Requisitos](#)
 3. [Instalación](#)
 4. [Primer Uso](#)
 5. [Guía Paso a Paso](#)
 6. [Funcionalidades Principales](#)
 7. [Preguntas Frecuentes](#)
 8. [Solución de Problemas](#)
 9. [Tips y Mejores Prácticas](#)
 10. [Soporte](#)
-

¿Qué es esta aplicación?

Sentido de Vida Landing Manager es una herramienta que te ayuda a gestionar **52 landing pages semanales** (una para cada lunes del año) sobre adicciones y recuperación.

¿Para qué sirve?

- Crear contenido de marketing educativo para atraer pacientes
- Publicar un nuevo landing page cada semana sin esfuerzo
- Generar archivos HTML listos para subir a tu sitio web
- Dar seguimiento al progreso anual de publicaciones
- Mantener presencia digital constante durante todo el año

¿Qué incluye?

- **52 semanas con contenido completo pre-escrito**
 - Temas organizados en 4 trimestres temáticos
 - Editor para personalizar cada landing page
 - Vista previa en tiempo real
 - Generador de HTML descargable
 - Dashboard con métricas de progreso
-

Requisitos

Lo Mínimo que Necesitas:

- Una computadora o laptop (Windows, Mac o Linux)
- Navegador web moderno (Chrome, Firefox, Edge, Safari)
- Conexión a internet (solo para subir los HTMLs a tu hosting)
- Acceso a tu hosting web (cPanel, FTP, o similar)

NO Necesitas:

- Instalar programas adicionales
 - Base de datos
 - Servidor especial
 - Conocimientos avanzados de programación
 - Pagar suscripciones
-

Instalación

Opción 1: Usar Directamente (Recomendado)

1. **Descarga el archivo:** [sentido_vida_landing_manager.html](#)
2. **Guárdalo en tu computadora** (por ejemplo en Escritorio o Documentos)

3. Haz doble clic en el archivo
4. Se abre en tu navegador automáticamente
5. ¡Listo! Ya puedes usarlo

Opción 2: Desde tu Hosting

1. Sube el archivo HTML a tu hosting
2. Accede desde cualquier navegador
3. La ventaja: puedes accederlo desde cualquier dispositivo

Respaldo Importante

 GUARDA UNA COPIA DE SEGURIDAD del archivo HTML original en:

- Google Drive
- Dropbox
- USB
- Correo electrónico

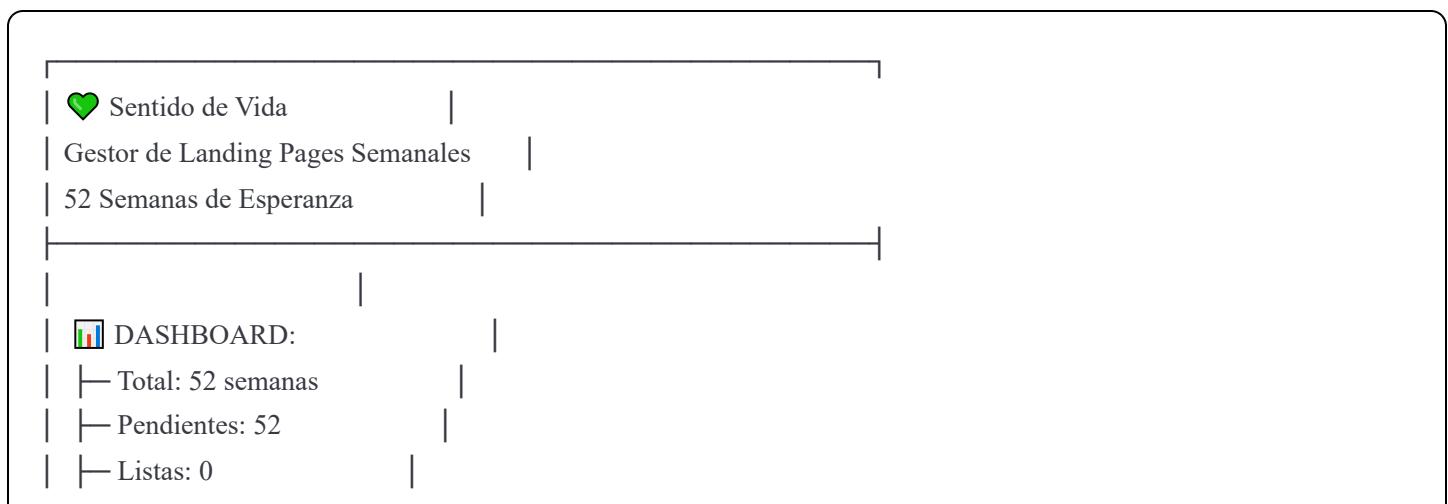
Si algo pasa, siempre tendrás el original.

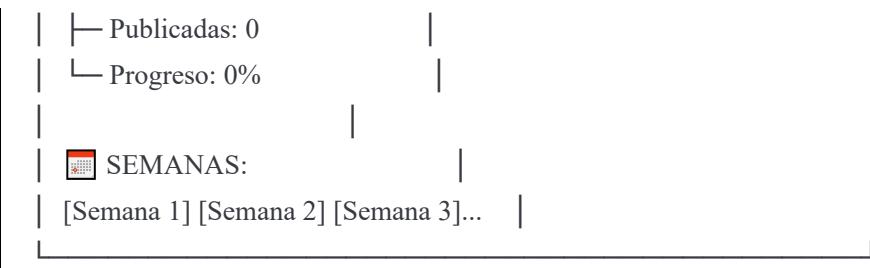
Primer Uso

Paso 1: Abre la Aplicación

Haz doble clic en el archivo `sentido_vida_landing_manager.html`

Paso 2: Verás Esto





Paso 3: Explora

- Haz clic en cualquier tarjeta de semana
 - Se abre un formulario con contenido completo
 - Cierra y abre otras semanas
 - Todo ya está pre-llenado para ti
-

Guía Paso a Paso

Objetivo: Publicar tu Primera Semana

Lunes por la Mañana (20 minutos totales)

PASO 1: Abrir y Revisar (5 minutos)

1. Abre la aplicación
2. Busca "Semana 1: El Primer Paso: Reconocer la Adicción"
3. Haz clic en la tarjeta
4. Se abre un modal (ventana) grande

Verás:

Información General

- Semana del Año: 1
- Fecha: [Lunes de esta semana]
- Estado: Pendiente
- Título: El Primer Paso: Reconocer la Adicción

Contenido del Landing Page

- Hero - Título Principal: "La Recuperación Comienza con una Decisión"
- Hero - Subtítulo: "Reconocer que tienes un problema..."
- Problema: "La adicción es una enfermedad..."
- Solución: "En Sentido de Vida ofrecemos..."
- Beneficios: "✓ Atención profesional..."
- Testimonio: "Llegué a Sentido de Vida sin esperanzas..."
- CTA: "Da el Primer Paso Hoy - Llámanos"

5. Lee todo el contenido

6. Abajo verás la **Vista Previa** de cómo se verá el landing

PASO 2: Personalizar (Opcional - 3 minutos)

¿Quieres cambiar algo? Edita cualquier campo:

Ejemplo:

- Cambias el CTA de: "Da el Primer Paso Hoy"
- A: "Comienza Tu Nueva Vida - Llama Ahora"

La vista previa se actualiza automáticamente

 **Tip:** No es obligatorio editar. El contenido original está optimizado.

PASO 3: Cambiar Estado y Guardar (1 minuto)

1. En el campo "**Estado**", selecciona: "**Lista**"
2. Haz clic en el botón " **Guardar**"
3. El modal se cierra
4. La tarjeta de Semana 1 ahora es **azul** (Lista)

PASO 4: Generar HTML (2 minutos)

1. Vuelve a hacer clic en **Semana 1**
2. Haz clic en el botón " Generar HTML"
3. Se descarga un archivo:

semanal_El_Primer_Paso_Reconocer_la_Adicción.html

4. Lo encuentras en tu carpeta de Descargas
-

PASO 5: Subir a tu Hosting (5 minutos)

Opción A - Con FileZilla (FTP):

1. Abre FileZilla
2. Conéctate a tu hosting
3. Navega a `public_html/` o `www/`
4. Crea carpeta `landingpages/` (si no existe)
5. Arrastra el archivo HTML ahí
6. URL final: `www.tudominio.com/landingpages/semanal.html`

Opción B - Con cPanel:

1. Entra a cPanel de tu hosting
 2. Abre "Administrador de Archivos"
 3. Ve a `public_html/`
 4. Crea carpeta `landingpages/`
 5. Sube el archivo HTML
 6. URL final: `www.tudominio.com/landingpages/semanal.html`
-

PASO 6: Verificar (1 minuto)

1. Abre la URL en tu navegador:

www.tudominio.com/landingpages/semana1.html

2. Verifica que se vea bien
 3. **Importante:** Prueba el botón de llamada desde tu celular
 4. Debe abrir el marcador con: 33 3196 2135
-

PASO 7: Registrar como Publicada (2 minutos)

1. Regresa a la aplicación
2. Abre **Semana 1** nuevamente
3. En el campo "**URL de la Landing Publicada**", pega:

https://www.tudominio.com/landingpages/semana1.html

4. Cambia "**Estado**" a: "**Publicada**"
5. Haz clic en " **Guardar**"

La tarjeta ahora es **VERDE** con borde de éxito 

El dashboard actualiza:

- Publicadas: 1
 - Pendientes: 51
 - Progreso: 2%
-

PASO 8: Promocionar (5 minutos)

En Facebook:

EL PRIMER PASO HACIA TU NUEVA VIDA

Reconocer que tienes un problema con las adicciones es el acto más valiente que puedes hacer.

Esta semana hablamos sobre cómo dar ese primer paso que puede salvarte la vida.

 Lee más: www.tudominio.com/landingpages/semana1.html

 ¿Necesitas ayuda? Estamos aquí 24/7
33 3196 2135

#SentidoDeVida #Recuperación #Zapotlanejo

En Instagram: Mismo texto + foto inspiracional

En WhatsApp: Comparte el link en grupos de familias

¡FELICIDADES!

Has publicado tu primera semana. El próximo lunes repites el proceso con Semana 2.

Tiempo total invertido: 20-25 minutos

Funcionalidades Principales

1. Dashboard de Métricas

El dashboard te muestra:

- **Total:** 52 semanas (siempre)
- **Pendientes:** Semanas que no has trabajado
- **Listas:** Semanas revisadas pero no publicadas
- **Publicadas:** Semanas en línea
- **Progreso:** Porcentaje del año completado

Se actualiza en tiempo real.

2. Filtros

Filtro por Trimestre:

- Q1 - Conociendo las Adicciones (Semanas 1-13)
- Q2 - El Camino de la Recuperación (Semanas 14-26)
- Q3 - Familia y Apoyo Social (Semanas 27-39)
- Q4 - Mantener la Sobriedad (Semanas 40-52)

Filtro por Estado:

- Pendiente
- Lista
- Publicada

Cómo usar:

1. Selecciona un filtro en el menú superior
 2. Solo se muestran las semanas que coinciden
 3. Útil para planear por trimestre
-

3. Editor de Contenido

Cada semana tiene 8 campos editables:

Campo	Descripción
Hero - Título	Título principal grande
Hero - Subtítulo	Mensaje de esperanza
Problema	Describe el problema de adicción
Solución	Cómo ayuda Sentido de Vida
Beneficios	Lista con formato ✓
Testimonio	Historia de recuperación
CTA	Frase para llamar a la acción
URL	Donde publicaste el landing
Notas	Notas internas del equipo

4. Vista Previa

Mientras editas, la sección de abajo muestra cómo se verá el landing:

- Actualización en tiempo real
- Ver colores y formato
- Detectar errores antes de publicar

5. Generador de HTML

El botón " Generar HTML" crea un archivo completo con:

- Todo el contenido de la semana
- Diseño responsive (móvil, tablet, desktop)
- Información de contacto de la clínica
- Botón de llamada funcional
- Sin dependencias externas
- Listo para subir y publicar

6. Exportar / Importar

Exportar:

- Guarda todo tu progreso en archivo JSON
- Úsalo como respaldo mensual
- Guárdalo en Google Drive

Importar:

- Restaura desde un respaldo
- Migra datos a otra computadora
- Recupera si algo sale mal

Cómo exportar:

1. Haz clic en " Exportar"
2. Se descarga: `sentido_de_vida_52_semanas.json`
3. Guárdalo en lugar seguro

Cómo importar:

1. Haz clic en " Importar"
 2. Selecciona tu archivo JSON
 3. Los datos se restauran
-

7. Estados de Semana

Las tarjetas cambian de color según el estado:

Estado	Color	Significado
Pendiente	Gris/Blanco	No trabajada
Lista	Azul	Revisada, lista para publicar
Publicada	Verde con borde	En línea y activa

❓ Preguntas Frecuentes

¿Necesito internet para usar la app?

No. La aplicación funciona offline. Solo necesitas internet para:

- Subir los HTMLs a tu hosting
- Promocionar en redes sociales

¿Puedo usar la app en mi celular?

Sí, pero no es ideal. La app es responsive, pero editar textos largos es más cómodo en computadora.

Recomendamos:

- **Computadora:** Para crear y editar
- **Celular:** Solo para revisar rápido

¿Puedo cambiar el contenido pre-escrito?

Sí, totalmente! Todo es editable:

- Títulos
- Textos
- Testimonios
- CTAs
- Lo que quieras

El contenido original es solo una base profesional.

¿Qué pasa si borro el caché del navegador?

Si borras el caché, pierdes tu progreso (estados, URLs, ediciones).

Solución: Exporta respaldos regularmente (mínimo 1 vez al mes).

¿Puedo usar la app en varias computadoras?

Sí, pero con un paso extra:

1. En Computadora A: Exporta tu progreso (JSON)
2. Pasa el JSON a Computadora B (USB, email, Drive)
3. En Computadora B: Importa el JSON

Los datos no se sincronizan automáticamente.

¿Tengo que publicar exactamente los lunes?

No. Los lunes son sugerencia porque:

- Buena práctica: consistencia semanal
- La gente inicia cambios los lunes

Pero puedes publicar cualquier día.

¿Puedo saltarme semanas?

Sí. No es obligatorio publicar las 52. Puedes:

- Publicar 26 (cada 2 semanas)
- Publicar solo las que te parezcan relevantes
- Cambiar el orden

La app solo te ayuda a organizarte.

¿Cuánto cuesta usar esta app?

\$0 pesos. Es gratis. No hay:

- Suscripciones
- Licencias
- Pagos ocultos

- Límites de uso

¿Puedo compartir la app con otras clínicas?

Sí, pero: La app tiene los datos específicos de Sentido de Vida (teléfono, dirección, etc.).

Si otra clínica la quiere usar, necesitaría una versión personalizada con sus datos.

¿Los HTMLs funcionan en cualquier hosting?

Sí. Son archivos HTML estándar que funcionan en:

- Hostinger
- GoDaddy
- Bluehost
- HostGator
- SiteGround
- Cualquier hosting web

Solución de Problemas

Problema 1: No puedo abrir la aplicación

Síntomas: Doble clic no hace nada

Soluciones:

1. Click derecho → "Abrir con" → Selecciona tu navegador (Chrome, Firefox)
2. Arrastra el archivo a una ventana del navegador abierta
3. Verifica que el archivo termine en `.html`

Problema 2: Se ven raros los caracteres (á, é, í, ó, ú, ñ)

Síntomas: Vez "Ã³" en lugar de "ó"

Causa: Problema de codificación

Solución:

1. Asegúrate de que el archivo esté guardado como UTF-8
 2. Si usas Notepad++: Encoding → UTF-8
 3. Regenera el HTML desde la app
-

Problema 3: Perdí mi progreso

Síntomas: Todo volvió a "Pendiente"

Causa: Se borró el localStorage del navegador

Solución:

1. Si tienes respaldo JSON: Importa desde " Importar"
 2. Si no tienes respaldo: Deberás empezar de nuevo
 3. **Prevención:** Exporta respaldos cada mes
-

Problema 4: El botón de llamada no funciona

Síntomas: Click en "Llama Ahora" no hace nada

Diagnóstico:

1. ¿Estás en celular o computadora?
2. En computadora es normal que no funcione (no hay app de llamadas)
3. En celular debe abrir el marcador

Solución:

- Prueba desde un celular
 - Verifica que el HTML tenga: `(tel:3331962135)`
-

Problema 5: El HTML no se ve en mi hosting

Síntomas: Error 404 o página en blanco

Checklist:

1. ¿Subiste el archivo a la carpeta correcta? (public_html o www)
2. ¿El nombre del archivo es exacto? (sensible a mayúsculas)
3. ¿La URL es correcta? (debe terminar en .html)
4. ¿Diste permisos de lectura al archivo? (chmod 644)

Solución:

- Verifica la ruta en el administrador de archivos
 - Prueba subir a la raíz primero: www.tudominio.com/semana1.html
-

Problema 6: El diseño se ve mal en móvil

Síntomas: Texto muy pequeño o botones cortados

Causa: El HTML es responsive, pero algunos hostings añaden código extra

Solución:

1. Abre el HTML en tu computadora directamente (doble clic)
 2. Si ahí se ve bien, el problema es del hosting
 3. Contacta a soporte de tu hosting
-

Problema 7: No puedo exportar / importar

Síntomas: Nada pasa al hacer clic

Solución:

1. Verifica que tu navegador permita descargas
 2. Revisa la carpeta de Descargas
 3. Algunos navegadores bloquean descargas automáticas:
 - Chrome: Click en el ícono de descarga (esquina superior derecha)
 - Permite la descarga
-

Tips y Mejores Prácticas

Organización

Ritual de Lunes:

- Dedica 20-30 minutos cada lunes
- Misma hora (ej: 8:00 AM)
- Crea un recordatorio en tu celular
- No lo pospongas (consistencia es clave)

Planificación por Lotes:

- Dedica 2 horas un día al mes
- Revisa todas las semanas del mes siguiente
- Haz ajustes necesarios
- Marca como "Lista" las que estén bien
- Los lunes solo generas HTML y publicas

Edición de Contenido

Cuándo Personalizar:

- Tienes un testimonio real reciente (con permiso)
- Hay evento especial (día mundial de...)
- Promoción especial de la clínica
- El contenido original no aplica a tu contexto

Cuándo NO Editar:

- "Por editar" sin razón específica
- Si no mejoras el original
- Si no estás seguro

El contenido original ya está optimizado.

Optimización para Conversión

CTAs Efectivos:

-  "Llama Ahora: 33 3196 2135"
-  "Comienza Tu Recuperación Hoy"
-  "Da el Primer Paso - Contáctanos"

Evita:

-  "Click aquí"
-  "Más información"
-  CTAs vagos

Seguimiento

Crea una Hoja de Excel con:

- Semana #
- Fecha publicación
- Título
- URL
- Visitas (Google Analytics)
- Llamadas recibidas
- Consultas generadas

Analiza cada mes:

- ¿Qué semanas generaron más tráfico?
- ¿Qué temas generaron más llamadas?
- Optimiza contenido futuro

Respaldos

Rutina de Respaldos:

- Cada inicio de mes: Exporta JSON
- Guarda en 3 lugares:

1. Google Drive
2. Dropbox o USB
3. Correo electrónico propio

Nombra los archivos claramente:

- `sentido_vida_enero_2025.json`
- `sentido_vida_junio_2025.json`

Promoción

No Solo Publique - Promociona:

Cada semana:

1. Publica en Facebook (página de la clínica)
2. Publica en Instagram
3. Comparte en WhatsApp (grupos de familias, ex-pacientes)
4. Considera email si tienes lista de contactos

Usa Imágenes:

- Crea imagen simple en Canva
- Frase del hero como texto
- Logo de Sentido de Vida
- Acompaña tus posts de Facebook/Instagram

Móviles Primero

Recuerda: >70% de tráfico web es desde móviles

- Siempre prueba tus landing pages desde tu celular
- El botón de llamada es la feature más importante
- Textos cortos y escaneables



¿Tienes Dudas?

Esta aplicación fue creada específicamente para **Sentido de Vida Clínica de Rehabilitación en Adicciones A.C.**

Contacto de la Clínica:

- Teléfono: 33 3196 2135
 - Email: terehernandez2000@gmail.com
 - Dirección: Camino a las Islas #11, Zapotlanejo, Jalisco
-

Recursos Adicionales

Videos Tutoriales Recomendados (YouTube)

Busca estos términos para aprender más:

- "Cómo subir archivos HTML a cPanel"
- "Tutorial FileZilla español"
- "Google Analytics para principiantes"
- "Cómo crear posts en Facebook Business"

Herramientas Complementarias

Para Diseño:

- Canva (gratis) - Crear imágenes para redes sociales
- Remove.bg - Quitar fondos de fotos

Para Analytics:

- Google Analytics - Medir visitas (gratis)
- Google Search Console - Monitorear SEO (gratis)

Para Hosting:

- Hostinger - Hosting económico (~\$50-100 MXN/mes)

- FileZilla - Cliente FTP (gratis)
-

Checklist de Implementación

Semana 1 (Setup Inicial)

- Descargar la aplicación
- Guardar respaldo en 3 lugares
- Abrir y familiarizarse con la interfaz
- Revisar las primeras 4 semanas
- Verificar acceso a hosting web
- Instalar FileZilla (si usas FTP)
- Crear carpeta `landingpages/` en hosting

Semana 2-4 (Primeras Publicaciones)

- Publicar Semana 1
- Promocionar en Facebook
- Promocionar en Instagram
- Compartir en WhatsApp
- Publicar Semana 2
- Publicar Semana 3
- Publicar Semana 4
- Primer respaldo mensual

Mes 2-3 (Establecer Ritmo)

- Mantener publicaciones semanales
- Monitorear primeras métricas
- Ajustar estrategia de promoción
- Primera llamada rastreable desde landing
- Respaldos mensuales
- Completar Q1 (13 semanas)

Mes 4-12 (Mantener Consistencia)

- Publicación semanal sin falta
- Análisis mensual de métricas
- Optimización de contenido top performer
- Celebrar hitos (25%, 50%, 75%, 100%)

-
- Respaldos mensuales
 - Completar las 52 semanas
-

Palabras Finales

Esta herramienta fue diseñada con un solo propósito: **ayudarte a ayudar a más personas.**

Cada landing page que pubiques es una luz de esperanza para alguien que sufre en silencio. Cada llamada que recibas es una vida que puede cambiar.

No necesitas ser experto en tecnología. Solo necesitas:

- 20 minutos cada lunes
- Consistencia
- Un corazón que quiere ayudar

El contenido ya está escrito. Las herramientas ya están listas. Solo falta que tú des el primer paso.

Motivación Semanal

Recuerda esto cada lunes:

"52 semanas de contenido = 52 oportunidades de salvar una vida."

Alguien, en algún lugar, está buscando en Google "ayuda para alcoholismo" o "cómo dejar las drogas". Tu landing page puede ser la respuesta que estaban buscando.

Esa llamada que entra el martes podría ser gracias al landing que publicaste el lunes.

Glosario Rápido

Término	Significado
Landing Page	Página web de aterrizaje con objetivo específico
CTA	Call-to-Action, botón o texto que invita a actuar
HTML	Archivo de página web
Hosting	Servicio donde alojas tu sitio web

Término	Significado
FTP	Protocolo para subir archivos a hosting
JSON	Formato de archivo para respaldos
localStorage	Memoria del navegador donde se guardan datos
Responsive	Diseño que se adapta a móvil/tablet/desktop

Todo Listo

Ya tienes todo lo que necesitas:

-  La aplicación
-  El PRD (documento de producto)
-  Este README (guía de uso)

Ahora solo falta: **EMPEZAR.**

¡Mucho éxito con Sentido de Vida! 

Versión: 1.0

Fecha: Diciembre 2024

Última Actualización: Diciembre 2024

Agradecimiento

Gracias por tu labor en Sentido de Vida. Cada persona que ayudas es una familia que salvas. Cada contenido que publicas es semilla de esperanza.

Que estas 52 semanas sean 52 vidas cambiadas.

 **Adelante, campeón. El mundo necesita más personas como tú.**