



VENCE EL MIEDO A LA CÁMARA

DESCUBRE CÓMO SOLTAR LA VERGÜENZA HABLAR
CON NATURALIDAD Y CONECTAR
DESDE TU AUTENTICIDAD



Anggy Cañizares

PARA TI

Estoy feliz de que estés aquí.

Porque significa que estás dispuesta a mirar dentro de ti y avanzar. Este ebook es una guía sencilla y práctica aquí encontrarás herramientas que puedes usar en el momento que decidas... si así lo deseas. No está hecho para presionarte. Está hecho para acompañarte. Por eso, quiero hablarte desde mi experiencia, el cariño que siento por las redes sociales nació cuando llegué a los Estados hacer amistades aquí, se me hizo muy difícil.

Y la verdad... eso es más común de lo que se dice. Existe mas gente triste que feliz. Personas que hoy conoces y mañana no se acuerdan de ti. Para ese entonces me sentía en una burbuja mental. Empece a sufrir depresión, pero no quería aceptarlo. Y para ponerle la cereza al pastel, al poco tiempo fallece mi hermana. Me encontré en un silencio emocional que dolía demasiado, es algo que simplemente se tiene que vivir para saber lo que se siente. Yo sentía que no tenía voz, que nadie me escuchaba pero dentro de mí, algo quería salir, quería expresarme, quería mostrar lo que amaba: COCINAR, grabarme editar y compartir lo que hacia, fue mi antidepresivo.

Así que un día me dije:

“No quiero seguir sola. Voy a mostrar lo que amo hacer.”

Recuerdo que compré un trípode en TEMU, ese aparatito que sostiene el teléfono para grabar y amiga... ¡me costó solo \$10! Más barato, imposible. Ese fue mi primer compañero en mis videos de cocina.

Y pasó algo que no esperaba:
me encantaba grabar, editar, compartir. Pero también había un problema:
mi trabajo me absorbía no tenía tiempo me frustraba porque quería dedicarme a esto, pero necesitaba ingresos estables. Así que lo hacía solo en mis días libres a escondidas, a ratos con ilusión y cansancio.

Y surgió otro reto:
Quería hablarle a quienes me veían, quería crear una comunidad, pero no sabía cómo hacerlo no sabía cómo conectar, así que comencé a estudiar sobre comportamiento humano, comunicación, relaciones...
Y entendí algo que quiero que grabes en tu corazón:

No existe formula para conectar con los demás.
No hay truco. No hay guion perfecto.
Lo único que tienes que hacer es:

SER TU MISMA

Hoy sigo formándome en marketing digital, redes sociales, comportamiento del consumidor, ventas. Y aunque este mundo es amplio, no es tan complicado como parece. Lo importante es empezar con lo que tengas desde donde estés.

Si lo haces con miedo: está bien.

Si lo haces con timidez: también está bien.

Lo importante es que lo hagas.

Hoy puedo decir que el mundo digital me ha regalado nuevas oportunidades, conexiones, conocimiento, técnicas y herramientas.

Pero sobre todo: Me ha devuelto la voz, tengo confianza, me siento motivada a crear, innovar, me inspiro todos los días, con todo lo que aprendo.

Este ebook lo hice con muchísimo amor

Y si decides dar el paso, aquí estaré para guiarte y acompañarte. Disfrútalo, empieza con lo que tienes, y nunca subestimes lo que puede pasar cuando te atreves a ser tú.

Un abrazo enorme,

A handwritten signature in a cursive script, appearing to read 'Anggy'.

INTRODUCCIÓN

Este mini ebook no es solo sobre cámaras. Es sobre ti. Sobre cómo dejar de esconder tu voz, tu energía y tu mensaje por miedo a “no hacerlo perfecto”. Hoy vamos a desmontar esas voces internas que te dicen “me veo ridícula”, “no sé qué decir”, “no soy como los demás”. Porque la cámara no necesita una versión perfecta de ti. La cámara necesita una versión auténtica, real, viva y presente. Y tú estás lista para mostrarla.



¿POR QUÉ NOS PARALIZA LA CÁMARA?

El verdadero miedo no es a la cámara... es a ser vistos.

Muchas veces no es que no sepas qué decir frente a la cámara. Lo que pasa es que sientes una voz interior diciéndote:

"No es suficiente", "se van a reír", "¿y si me critican?", "¿y si no lo hago bien?"

Y claro... te bloqueas. Porque no nos paraliza la cámara en sí. Nos paraliza el miedo al juicio, al rechazo, a que nos señalen, a que nos comparen. Desde niñas, nos enseñaron a "portarnos bien", a no llamar la atención, a no hacer el ridículo. Por eso, cuando una cámara se enciende, se enciende también el miedo a fallar y no cumplir con esas expectativas.

¿QUÉ HAY DETRÁS DE ESTE MIEDO?

1. Miedo al qué dirán: tememos los comentarios malintencionados porque hemos sido heridos antes.
2. Miedo a mostrarnos vulnerables: como si equivocarse frente a otros nos quitara valor.
3. Miedo a ser juzgadas por cómo hablamos, lucimos o nos expresamos.
4. Miedo a no ser suficientes, a “no dar la talla” comparándonos con los demás.

FRASES INTERNAS COMUNES

“¿Y si me trabo?”

“¿Y si no me veo bien?”

“¿Y si no gusta lo que digo?”

“¿Y si se burlan?”

¿Y si todo eso pasara... y aún así tú seguirás avanzando?

Porque lo cierto es que quien te critique, no está más arriba que tú... solo está observando desde su propio miedo.

Actividad:

Identifica tu miedo raíz.

Responde estas preguntas en tu cuaderno o en una nota de tu celular:

- ¿Qué es lo peor que imagino que podría pasar si subo un video?
- ¿Alguna vez me han hecho sentir ridícula o expuesta?

- ¿Estoy dejando que esa experiencia del pasado controle mi presente?

Al identificar esto, dejas de luchar a ciegas contra un enemigo invisible.

Herramienta:

Transforma el miedo en conexión

La próxima vez que sientas miedo antes de grabar, di en voz alta:

“Tengo miedo, sí. Pero también tengo un mensaje. Y alguien allá afuera necesita escucharlo tal como soy.”

Mostrarte vulnerable frente a la cámara no es debilidad.

Es valentía.

Porque cada vez que hablas con miedo, lo estás venciendo.

Y eso... es inspiración pura para los demás.

LA TRAMPA DE LA PERFECCIÓN

Queremos hacerlo perfecto porque creemos que si fallamos, valemos menos. Pero detrás del “todo debe salir perfecto” hay miedo a decepcionar, a no gustar, a no ser suficiente.

La verdad es que... la perfección no conecta.

La autenticidad sí.

Actividad:

Haz una lista de tus imperfecciones. ¿Cuál de ellas puede ser parte de tu **ENCANTO**?

AUTENTICIDAD: TU SUPERPODER

La conexión nace de lo real. Cuando eres tú misma, la gente se queda.

Autenticidad es:

- ✓ No esconder tus pausas
- ✓ Aceptar tus muletillas
- ✓ Hablar como lo haces con tu mejor amiga

EJERCICIO:

Graba un video de 30 segundos sobre algo que te apasione. No lo repitas. Solo dilo.

RUTINA PRE-GRABACIÓN

Antes de grabarte, haz esto:

1. Respira profundo 3 veces
2. Sacude tu cuerpo como si bailaras
3. Di en voz alta: “Hoy elijo ser yo, sin filtros ni miedo”
4. Mírate a los ojos y sonríe

💡 La cámara no juzga. Solo te refleja.

TÉCNICA DEL VIDEO RIDÍCULO

Graba un video haciendo algo tonto o actuando como si fueras “muy mala” frente a la cámara.

Objetivo: que veas que lo peor ya lo hiciste y... ¡no pasó nada!

El miedo se enfrenta, no se evita.

PLAN DE ACCIÓN

Reto 3x3 – 3 días | 3 videos | 3 verdades tuyas

Día 1: Dilo con miedo

Día 2: Cuenta una historia personal

Día 3: Expresa tu visión con orgullo

Hazlo aunque tu voz tiemble. Tu mensaje lo merece.

Comparte tu experiencia en historias y etiqueta a @marketingconanggy con el hashtag #SinMiedoFrenteALaCámara. Vamos que si puedes!!

AFIRMACIONES PODEROSAS

Afírmate antes de grabar:

- Mi mensaje tiene valor, aunque no sea perfecto
- Me permito aprender en el camino
- No busco gustar a todos, busco conectar con quienes resuenan
- La cámara es solo un medio, yo soy el mensaje

ERES ESPECIAL

Gracias por llegar hasta aquí.

Hoy diste un paso de valor y autenticidad.

Esto no es el final. Es el inicio de tu presencia poderosa.