GUÍA PRÁCTICA GRATUITA



ATRÉVETE A PUBLICAR*

Tu primera idea. Tu primer guion.

*Aunque todavía te dé miedo.

isra

Israel Subero
Director creativo
y asesor de marca personal
israelsubero.com

UNA NOTA DE ISRA*

Si llevas tiempo queriendo empezar,

esta guía es para ti.



Cuando empecé con mi marca personal, me encontré con cursos llenos de conceptos que no entendía. Con veintitantos años, yo quería hacer algo, pero entre métricas, engagement y tanta información, no sabía por dónde comenzar.

Me habría gustado tener cerca a un amigo que me dijera: **“Tú puedes. Vamos paso a paso. Empieza por aquí”.**

Con el tiempo he podido acompañar a personas que quiero a construir sus marcas personales. Con motivación, estrategia y herramientas claras, muchas de ellas hoy viven de lo que hacen. Esa cercanía es la que quiero compartir contigo.

Creé esta guía y la clase que la acompaña para ayudarte a atravesar esa primera barrera: **el miedo a mostrarte y comenzar.**

Úsalas juntas: mira la clase para ver cómo llevar las ideas a la práctica, pausa cuando lo necesites y vuelve a estas páginas para escribir y hacer los ejercicios a tu ritmo.

Si llevas tiempo queriendo empezar, quiero acompañarte a dar ese primer paso. No tienes que resolverlo todo hoy.

Con cariño,

isra

* Vamos paso a paso. Estoy contigo.

YO TAMBIÉN TUVE MIEDO*

Incluso después de haberlo hecho antes.

~~«Ya no soy nadie»~~

Eso me decía el miedo.



Entre 2016 y 2017 empecé a compartir pequeños clips de mi vida en Instagram. Al mudarme a Medellín, llamé a mi cuenta **Isra in Medellín**. Creció, llegaron seguidores y personas que me reconocían. Yo disfrutaba crear, aunque todavía no entendía qué era una marca personal.

En 2020 fundé **Space Agencia Creativa**. Tenía una audiencia, pero no sabía cómo conectarla con mi negocio. Después, Instagram bloqueó mi cuenta. Había dedicado años a construirla y era mi único canal. Me quedé sin ella.

Pasé un largo periodo sin publicar. Me dediqué a trabajar y, cuando quise volver, apareció el miedo. Había sido profesor, había dado charlas y seguía asesorando a otras personas. Sabía que tenía experiencia y un mensaje, pero frente a la cámara me sentía pequeño.

El miedo era como un monstruo que estaba siempre al acecho, haciéndome dudar de mí. Me comparaba con quienes ya estaban creciendo y me preguntaba: “¿Quién soy yo? ¿Por qué alguien va a confiar en mí si ya no tengo esos números?”.

Así vivía lo que yo sentía como síndrome del impostor. Había empezado a medir mi capacidad por mis seguidores, aunque mi experiencia seguía conmigo. Volver parecía escalar una pared gigante sin saber si del otro lado me esperaban burlas o indiferencia.

Un día le conté mi historia a un amigo. Le dije que no sabía cómo regresar. Su respuesta fue sencilla: **“Levántate y vuelve”.** No borró mis dudas, pero me dio un primer paso: poner el teléfono frente a mí y comenzar a hablar.

* Tu experiencia no desaparece con tus números.

LEVÁNTATE Y VUELVE*

Esta vez quería compartir lo que había aprendido en mi empresa y en las mentorías de marca personal y creatividad. Pensé en un formato que amaba: los podcasts.

Por esos días, dos días antes de mi cumpleaños, mi novio me regaló mi primera cámara. Hasta entonces había grabado con teléfonos. Ese regalo despertó en mí el compromiso de volver a intentarlo.

Empecé hablando de lo que sentía, como en un confesionario. Después creé una newsletter que enviaba a conocidos y que poco a poco llegó a otras personas. Fui recuperando la seguridad y aprendiendo a aceptar mi imagen, mi voz y mi manera de expresarme.

Atravesar esa barrera fue difícil. Por eso quiero acompañarte a **encontrar una idea, escribir tu primer guion y encender la cámara, aunque todavía sientas miedo.**

Puedes empezar con tu teléfono. La cámara fue parte de mi historia; no es un requisito para comenzar la tuya.

Esa fue mi forma de volver. En el siguiente capítulo quiero ayudarte a reconocer qué te está frenando a ti. Vamos a ponerle nombre, juntos.



Un primer paso también es un regreso.

¿QUÉ TE ESTÁ FRENANDO?*

Antes de encender la cámara, escúchate.



Vamos a ponerle nombre.

¿QUÉ TE ESTÁ FRENANDO?*

A veces quieres empezar, tomas el teléfono y algo te detiene. Te sudan las manos, te trabas o no sabes qué decir. Eso me contaba una amiga: su novio había publicado un video en TikTok que se volvió viral, mientras ella sentía que nadie miraba los suyos.

Ella usaba plantillas y contenido muy genérico, pero todavía no se atrevía a mostrar su cara. Yo veía a una persona con carisma y mucho por decir. Le dije que quizá el miedo estaba frenándola. Mostrarte no garantiza que un video se vuelva viral; puede ser una forma de compartir algo más propio, si eso es lo que quieres hacer.

* **La última vez que guardaste el teléfono sin grabar, ¿qué te dijiste? Por ejemplo: “Me veo raro”, “Me voy a trabar” o “Mejor mañana”.**

Escríbelo como te salga, aquí o en otro cuaderno. No necesitas una respuesta bonita. Puede ser: “Se van a reír”, “A nadie le importa” o “No sé por dónde empezar”. Esa frase nos da una pista de lo que te está frenando.

En el caso de mi amiga también aparecía la **comparación**: estaba mirando el resultado de otra persona para juzgar su propio camino. Si te pasa, cambia por un momento la pregunta “¿Por qué a él sí?” por esta:

* **¿Qué compartirías si no vieras las cifras de nadie? Por ejemplo: algo que aprendiste en el trabajo o un consejo que das a tus amigos.**

Prueba pequeña: escribe una idea que nazca de una experiencia tuya. Por ahora, no necesitas publicarla.

¿Y SI HABLAN DE MÍ?*

Dulce, una amiga creadora de contenido UGC a quien acompañé a construir su marca personal, me hablaba de otro miedo. Le preocupaba que sus primas, sus hermanos y las personas que la conocían vieran sus videos y empezaran a comentar sobre ella.

A veces no nos frena un desconocido. Nos frena imaginar la opinión de alguien que ya forma parte de nuestra vida. **El qué dirán tiene nombres y caras.** Por eso quiero detenerme aquí contigo:

* **¿De quién imaginas el juicio: mamá, papá, un tío, tu abuela? ¿Qué temes que diga? Por ejemplo: "Qué ridículo" o "Ahora se cree famoso".**

Yo quería recordarle a Dulce que lo que estaba construyendo le gustaba y tenía valor para ella. No podía prometerle que nadie la juzgaría. Las personas que nos quieren también pueden no entender lo que hacemos, y no podemos saber qué hay detrás de cada crítica.

Lo que sí podemos decidir es a qué opiniones darles espacio. Una observación respetuosa puede ayudarte a mejorar; una burla no tiene por qué dirigir tu camino. Tampoco necesitas contar toda tu vida para tener una marca personal.

* **¿Qué harías aunque esa persona no lo entienda: un tutorial, contar tu historia? ¿Qué prefieres dejar en privado: tu pareja, tu casa?**

Prueba pequeña: comparte un borrador con alguien que te trate con respeto. Pídele que te diga qué entendió de tu mensaje, no si le gustó tu apariencia.

¿QUIÉN SOY YO PARA HABLAR?*

Cuando llegué a Medellín era extranjero y no conocía a nadie. Sentía que hablaba diferente y dudaba de que alguien quisiera escucharme. Aunque tenía experiencia, pensaba que lo que podía decir no era suficientemente importante. Así viví esa sensación que yo llamaba síndrome del impostor.

Tal vez en tu caso aparece como **miedo a no ser suficiente**: “No soy tan profesional”, “Me falta aprender más”. O como **miedo a exponerte**: “No me gusta mi cara”, “Mi voz suena rara”. Son dudas distintas, aunque a veces lleguen juntas.

* **¿Qué te frena más: cómo te ves y suenas o sentir que no sabes suficiente? Por ejemplo: “No me gusta mi voz” o “No tengo un título”.**

No tienes que cumplir un ideal de belleza para compartir una idea. Tampoco necesitas presentarte como experto en todo. Puedes hablar con honestidad de lo que has aprendido, de lo que sabes hacer y también de tus límites.

A mí me ayudó dejar de mirar solo lo que me faltaba y reconocer lo que ya había vivido. No estaba empezando sin nada: mi experiencia seguía conmigo. Busca ahora una evidencia concreta de la tuya:

* **¿Qué has aprendido que podría ayudar a alguien? Por ejemplo: organizar un gasto, atender a un cliente o usar una herramienta. Cuenta tu caso.**

Prueba pequeña: graba 30 segundos explicando ese ejemplo. Puedes empezar así: “Algo que aprendí haciendo… fue…”. No tienes que compartirlo todavía.

¿PERFECTO O SIN UN RUMBO?*

Hay bloqueos que se parecen al miedo, pero conviene mirarlos de cerca. Si ya sabes qué quieres decir y llevas días repitiendo la toma, cambiando la luz o esperando el equipo ideal, puede estar apareciendo el **perfeccionismo**. Siempre hay un detalle más que corregir antes de permitirte avanzar.

* **¿Qué estás esperando: otra cámara, una casa más bonita, hablar sin trabarte? ¿Lo necesitas para que se entienda tu mensaje o estás posponiéndolo?**

Yo probaría con un límite amable: una idea, tres intentos y una revisión. Mira si se entiende y se escucha. Si el mensaje tiene un error importante, corrígelo; una pausa o una palabra menos elegante no tienen por qué borrar todo lo que hiciste.

En cambio, si no sabes a quién le hablas ni qué quieres contarle, quizá te falta **claridad**. No todo se resuelve obligándote a ser valiente. A veces necesitas hacer más pequeña la tarea: hablarle a una persona sobre una sola cosa.

* **¿A quién quieres ayudar, con qué tema y para qué? Por ejemplo: a quien empieza a vender, con fotos de sus productos, para mostrarlos mejor.**

Por ejemplo: “Quiero hablarle a alguien que teme grabarse sobre cómo hice mi primer ensayo, para ayudarle a intentarlo sin publicar”. Esa frase ya te da un punto de partida.

Prueba pequeña: escribe tres líneas: qué le pasa a esa persona, qué aprendiste tú y qué podría probar hoy. Ese será el borrador de tu mensaje.

TÚ LLEVAS EL VOLANTE*

El miedo puede ir contigo.

La dirección la eliges tú.



Después de reconocer mi miedo y de aquella conversación con mi amigo, comencé a practicar. Me paré frente al espejo, encendí el teléfono y grabé sabiendo que no tenía que enseñárselo a nadie. Hice un video y después otro. Hablar frente a una cámara también se aprende practicando.

Quiero que te lleves esta imagen: **tú vas al volante y tus emociones viajan contigo.** No creo que tengamos que condenar el miedo ni pelear con lo que sentimos. Podemos escucharlo sin dejarle decidir cada paso. No necesitas sentir miedo para avanzar, ni esperar a que desaparezca para intentarlo.

* **¿Qué paso pequeño darás y cuándo? Por ejemplo: mañana, después del café, grabaré 30 segundos sin publicarlos.**

Te propongo empezar así: escribe una idea; graba unos segundos en privado; mira el video una vez y reconoce algo que sí funciona. En el siguiente intento, mejora una sola cosa. Cuando te sientas listo, compártelo con alguien de confianza o publica una pieza pequeña.

No tienes que hacerlo todo hoy. Practicar puede ayudarte a ganar familiaridad, aunque habrá días en que vuelvas a sentir nervios. Mide tu avance por lo que te atreves a intentar, no solo por cuántas personas te ven.

En el siguiente capítulo buscaremos lo que ya sabes y puede ayudar a alguien. Tal vez está más cerca de lo que crees. Vamos a descubrirlo.

* Pequeño también cuenta como avance.

LO QUE SABES PUEDE AYUDAR*

Eso que haces también tiene valor.



Descubre qué puedes compartir.

LO QUE SABES PUEDE AYUDAR*

A veces lo que sabes te parece demasiado sencillo para compartirlo. Pero freír bien un huevo, coser un botón, combinar prendas o explicar un trámite puede ayudar a alguien. Lo que haces con naturalidad quizá sea lo que otra persona quiere aprender.

Hagamos algo rápido: toma tu teléfono y escribe a tres personas que quieras y que te conozcan bien. Puedes copiar este mensaje:

“Estoy descubriendo qué puedo compartir con otras personas. Si hoy tuvieras que pedirme un consejo, ¿sobre qué sería? ¿Por qué me buscarías a mí?”

Quizá tu mamá diga que sabes organizar, una amiga te pida ayuda para vestirse y un compañero valore cómo explicas algo difícil. Las respuestas pueden coincidir o ser distintas. Anótalas aquí o en otro cuaderno:

01 _____

02 _____

03 _____

Estas respuestas son pistas, no etiquetas ni tres temas que debas enseñar. Te muestran lo que otros valoran en ti. Mientras llegan, piensa en tu experiencia:

* **¿Para qué suelen buscarte? Por ejemplo: elegir un regalo, ordenar una idea o resolver algo del trabajo.**

_____

_____

Subraya una respuesta que también te guste a ti. Ese cruce entre lo que otros valoran y lo que disfrutas es un punto de partida.

ENCUENTRA TU PRIMER MENSAJE*

Fui diseñador gráfico durante muchos años. En el camino descubrí que, además de diseñar, me gustaba organizar. Cuando trabajaba con otras personas, proponía cómo ordenar las ideas, repartir tareas y mejorar los procesos. Era algo que me salía con naturalidad.

Esa forma de organizar se unió a mi creatividad. Empecé a estudiar e investigar, fui mejorando y un día me propusieron dirigir el área creativa de una agencia. Hoy lo hago en dos agencias. Mi camino empezó al reconocer una combinación de habilidades que ya estaba usando.

* **¿Qué combinación ves en ti? Por ejemplo: cocinar y explicar con paciencia; diseñar y organizar; escuchar y hacer buenas preguntas.**

Presta atención a eso de lo que hablas y te brillan los ojos. Después busca una experiencia concreta: una vez que lo hiciste, algo que aprendiste o una ocasión en que ayudaste a alguien. El entusiasmo te da una pista; la experiencia te da algo que contar.

* **¿Qué pregunta podrías responder con un ejemplo tuyo? Por ejemplo: "¿Cómo combino esta camisa?" o "¿Cómo organizo mis tareas?".**

Elige una sola pregunta. No tiene que definir toda tu marca personal: basta con que puedas responderla con honestidad y que quieras seguir explorando ese tema.

Tu primer ensayo: explica qué harías, cuenta un ejemplo real y deja un consejo sencillo. Así conviertes algo que sabes en algo que puede servirle a otra persona.

¿Ya apareció un tema que te entusiasma? En el siguiente capítulo lo convertiremos en una primera idea. Vamos paso a paso.

ELIGE TU PRIMERA IDEA*

No tienes que contarlo todo hoy.



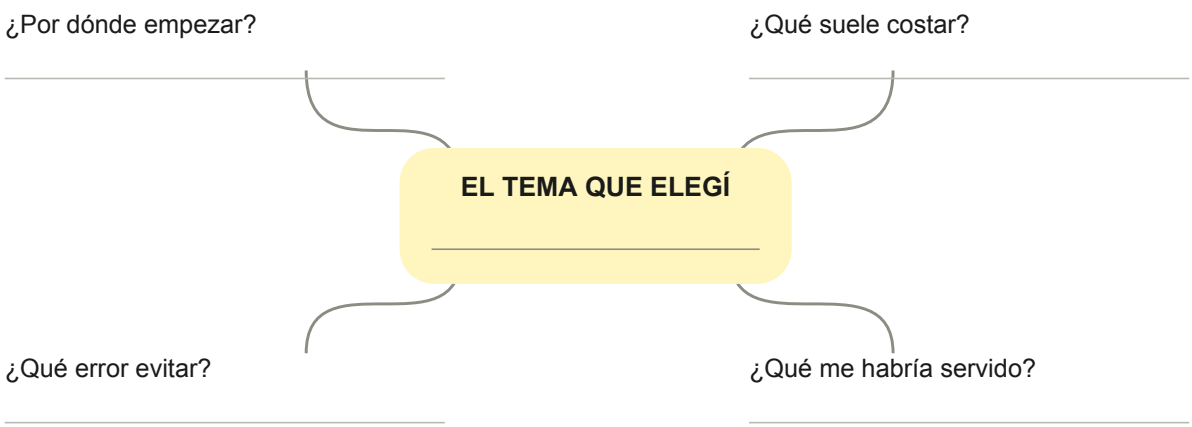
Una idea es suficiente para empezar.

DE MUCHOS TEMAS A UNA SOLA IDEA*

Ya escuchaste lo que otros valoran en ti. Ahora vuelve al tema que elegiste: ¿también te interesa a ti? No vamos a definir toda tu marca hoy. Vamos a encontrar algo pequeño que puedas compartir, en un **video, un artículo o un post**. El primer paso no tiene un único formato.

Una pista útil: **¿qué te habría gustado saber hace cinco años que hoy puedes explicar?** También puede ser algo que aprendiste hace poco. No tiene que resumir todo tu mensaje de marca; úsalo para encontrar una primera idea.

Tu tema al centro; tus preguntas alrededor.



Por ejemplo: si elegiste **organizar tareas**, podrían surgir "¿Qué hago primero?" o "¿Cómo evito dejar todo para el viernes?". Elige una pregunta del mapa y concreta:

Una persona	Ej.: alguien que empieza su primer trabajo.
Una pregunta	Ej.: ¿cómo elijo qué hacer primero el lunes?
Un consejo	Ej.: anota tus tareas y elige una prioridad.

Conserva esa idea. En el siguiente capítulo la convertiremos en un guion que suene a ti, con tus palabras y tu manera de hablar.

* Tu primer mensaje puede ser sencillo.

ESCRIBE COMO HABLAS*

Que se escuche tu voz, incluso en el papel.



La idea es tuya. La voz también.

DALE FORMA A TU MENSAJE*

Ya elegiste una idea. Ahora vamos a darle orden. La creatividad ayuda, pero también necesitamos una estructura para que quien nos escuche entienda el mensaje. **La edición, la luz y el lugar suman; empieza por tener algo claro que decir.**

La inteligencia artificial puede ayudarte a organizarlo. A mí me gusta hablarle: le cuento mi idea como se la contaría a un amigo. Tú también puedes escribirla. Lo importante es darle tus experiencias, tus palabras y lo que realmente piensas; pedir “hazme un guion” no le da todo ese contexto.

01 / GANCHO 0–5 s

Nombra una situación que la persona reconozca.

02 / IDEA 5–15 s

Di qué quieres que entienda.

03 / EJEMPLO Y CONSEJO 15–45 s

Cuenta algo concreto y propone un paso.

04 / CIERRE 45–60 s

Deja una invitación relacionada con tu mensaje.

Un ejemplo completo: perder el miedo.

¿Llevas días queriendo publicar y siempre lo dejas para después? A mí también me pasó. Ya había creado contenido, pero al volver sentía que no tenía nada que decir. Un amigo me dijo: “Levántate y vuelve”.

No empecé con toda la seguridad. Empecé practicando, sabiendo que no tenía que publicar ese video. Haz una prueba: toma una idea y cuéntala frente al teléfono como se la contarías a un amigo. Si te trabas, vuelve a intentarlo.

No tienes que resolverlo todo hoy. Quédate con esta idea: un primer ensayo también cuenta. Por aquí seguiremos hablando de cómo dar ese paso con tu marca personal.

Los tiempos son una guía, no una obligación. Lee el ejemplo en voz alta y cronómetralo: recorta si supera un minuto, sin acelerar tu forma de hablar.

* Dilo como se lo contarías a un amigo.

AHORA HAZLO SONAR A TI*

Piensa en alguien cercano y cuéntale tu idea a la IA con tu voz o por escrito. Por ejemplo: “Yo no digo ‘potencia tu presencia’; digo ‘anímate a mostrar lo que haces’”. No hay una palabra que pruebe que un texto viene de una IA: la pregunta es **¿yo lo diría así?**

Completa estas frases y luego díctalas.

Le hablo a…
Ej.: alguien que quiere publicar, pero le da miedo.

Quiero responder…
Ej.: ¿cómo hago mi primer intento?

Mi consejo y mi experiencia son…
Ej.: ensaya en privado; así empecé yo.

Yo suelo decir… / Yo nunca diría…
Ej.: “vamos paso a paso” / “optimiza tu potencial”.

“Con lo que acabo de contarte, ayúdame a crear un guion de 30 a 60 segundos para un reel de Instagram o Facebook, o un TikTok. Antes de redactar, hazme tres preguntas, una a la vez, para entender mi idea, mi experiencia y cómo hablo. Usa mis palabras y expresiones; no inventes datos ni anécdotas. Organízalo en gancho, idea, ejemplo con consejo y cierre. Quiero un inicio que conecte sin exagerar y un cierre que invite a seguir explorando este tema conmigo, sin decir ‘sígueme’ ni ‘suscríbete’. Si falta algo, pregúntame”.

Ahora léelo en voz alta. Cambia lo que no dirías, comprueba los datos y elimina experiencias inventadas. Conserva tu acento y tus palabras cotidianas. Cronométralo y ajústalo hasta que puedas decirlo con naturalidad.

Cuando lo revises, envíame tu guion por mensaje privado a mi Instagram. Así sabré por dónde vas. En el siguiente capítulo vamos a grabarlo con lo que ya tienes. Vamos allá.

GRABA CON LO QUE TIENES *

Tu primer intento no necesita un estudio.



Empieza con lo que está a tu alcance.

UNA VENTANA. UN TELÉFONO. UN INICIO*

ANTES DE GRABAR: LIMPIA LA LENTE.
Pasa suavemente un paño limpio de microfibra por la cámara delantera o trasera que vayas a usar. Las huellas pueden quitar nitidez; limpiar la lente puede mejorar la imagen.

A veces creemos que necesitamos la mejor luz, el mejor micrófono y la mejor cámara para empezar. Esas herramientas pueden mejorar el resultado, pero **no son la base para dar el primer paso.**

Mi amiga Dulce también sentía que le faltaban elementos. Un día fui a su casa y observé la sala. Tenía una ventana por la que entraba una luz que le iluminaba muy bien la cara. Le dije: **“Aquí tienes todo. Comencemos por acá”.**

Su funda tenía unas ventosas para sujetar el teléfono. Lo fijó en la ventana, aprovechó esa luz y grabó su primer video: una presentación sencilla, con mucho miedo, pero la hizo. No tenía micrófono. Más adelante le regalé unos micrófonos sencillos que compré en Temu, y le sirvieron para continuar.

Después vino otro video, y otro. Hoy graba con una Osmo Pocket, tiene un iPhone de mayor calidad y micrófonos DJI. Pero su historia empezó antes de tenerlos: **con lo que había en casa y la decisión de intentarlo.**

Mira a tu alrededor. ¿Qué tienes hoy? Por ejemplo: una ventana, un teléfono, una mesa firme o un rincón tranquilo.

Prueba con el guion que acabas de escribir: **ponte de frente a la luz, apoya el teléfono de forma estable y graba diez segundos en un lugar tranquilo.** Revisa si se te ve y se te escucha. Ajusta una cosa y vuelve a probar.

Si prefieres escribir o diseñar, empieza con una nota, un borrador o las herramientas que ya manejas. No hace falta comprar todo para hacer tu primer intento.

Ya comprobaste la luz y el sonido. Ahora toma el guion que escribiste: vamos a prepararnos para grabarlo completo, a tu manera.

TÚ ERES LA ESTRELLA*

Este es tu momento de brillar.

Tu guion ya tiene una voz: la tuya.



Ya escribiste tu guion y lo hiciste sonar a ti. Ahora llega el momento de tomar una decisión: usar lo que tienes y comenzar a grabar. No necesitas esperar a sentirte completamente seguro. **Tú eres la estrella de este momento.**

Busca una prenda con la que te guste mostrarte. Báñate, péinate, arréglate como te haga sentir bien. Te cuento algo mío: cuando voy a grabar contenido, **hasta me perfumo**. Aunque nadie al otro lado pueda olerlo, a mí me cambia la actitud. Me siento listo para presentarme.

Se lo he preguntado a varios creadores y me han contado que también lo hacen: prepararse les cambia el ánimo. Encuentra tu propio ritual. No tiene que ser complicado ni costoso; se trata de sentirte cómodo contigo.

Busca un lugar silencioso y un rato en el que puedas estar tranquilo. Puede ser tu habitación con la puerta cerrada, o un momento en que haya menos movimiento en casa. Si compartes el espacio, pide unos minutos sin interrupciones. No necesitas que todo sea perfecto, solo darte un poco de espacio para intentarlo.

Pon el teléfono, respira y graba la primera frase. Después, la siguiente. Si titubeas, te trabas o pierdes el hilo, haz una pausa y vuelve a decir esa parte. No tienes que hacerlo bien a la primera ni resolver todo el guion de una sola vez.

Por ahora, no te preocupes por cómo se verá terminado. Guarda esa primera grabación, incluso si tiene pausas o errores. Ya hiciste algo que antes te daba miedo: pusiste tu mensaje frente a la cámara.

En el siguiente capítulo vamos a revisar esa primera grabación y darle permiso de salir, aunque no sea perfecta. Pero primero, dale a grabar. Te espero del otro lado.

DALE PERMISO A TU PRIMERA VERSIÓN *

No tiene que ser perfecta para empezar.



Revisa lo importante. Luego, date permiso.

UN PRIMER CORTE. TU VOZ INTACTA*

Antes de corregirlo todo,

mira lo que sí funciona.



Ya tienes tu primera grabación. Quizá te trabaste o repetiste una frase; quizá esta vez salió un poco mejor. Antes de borrarla, mírala completa una vez. **Busca una idea que se entienda, un ejemplo útil o un momento en que suenes a ti.** Eso merece quedarse.

- ☐ **Reconozco algo que funciona.** Por ejemplo: expliqué bien el consejo o hablé como cuando converso con un amigo.

Tengo dos maneras de hacerlo. A veces grabo por partes en TikTok: digo una frase, detengo la toma y continúo con la siguiente. Procuro terminar cada idea sin cortar las palabras. Así reduzco el trabajo de quitar esperas después. Otras veces grabo todo y luego hago los cortes en un editor, como **Edits, CapCut o el propio editor de TikTok.** Elige uno; no necesitas aprenderlos todos.

- ☐ **Recorto lo que distrae.** Una toma repetida, una equivocación o una espera larga antes de empezar. Quito algún “eh…” si entorpece la idea; no necesito borrar cada respiración.

- ☐ **Escucho mi ritmo.** Si quiero un mensaje ágil, acorto esperas. Si mi forma de hablar es pausada, la conservo. Dejo los silencios que ayudan a entender o a sentir lo que digo.

- ☐ **Compruebo el audio.** Si hay ruido, puedo probar reducción de ruido, como la que ofrece CapCut. Escucho el resultado: si la voz sigue sin entenderse o se distorsiona, vuelvo a grabar esa parte en un lugar más tranquilo.

Puedo dejar pasar una pausa natural, una sonrisa nerviosa o un fondo sencillo. Corregiría una frase que cambie el sentido, un dato incorrecto o una voz que no se entiende.

* Edita para que se entienda, no para esconderte.

LO IMPORTANTE ANTES DE PUBLICAR*

Marca, ajusta y sigue.

No quiero que esta lista se convierta en otra excusa para esperar. Úsala para comprobar lo esencial y darle una oportunidad a lo que ya hiciste.

- ☐ **Mi mensaje está claro.** Respondo una pregunta y dejo un consejo. Puedo resumirlo en una frase. Si añadí demasiados temas, me quedo con uno.

- ☐ **Mi audio se comprende.** Escucho el video completo a un volumen normal. Si añadí música, no tapa mi voz. Si el contenido es escrito, reviso que el texto se lea bien.

Los subtítulos pueden ayudar a quien ve el video sin sonido y a personas con dificultades auditivas. Te recomiendo usarlos si puedes, pero no convertirlos en otra barrera para empezar. **No garantizan alcance.** Si los generas automáticamente, revisa nombres, palabras y que coincidan con lo que dices.

- ☐ **Mi texto de acompañamiento aporta algo.** Puede completar el consejo o abrir una conversación. Por ejemplo: “Hoy hice mi primer ensayo. ¿Qué idea llevas tiempo queriendo compartir?”.

  Mi texto de acompañamiento:

  _____

  _____

- ☐ **Elijo cuándo lo publicaré.** Una fecha concreta me ayuda a pasar de “algún día” a una decisión. Por ejemplo: este viernes, después de desayunar.

  Mi fecha: _____

Cuando lo esencial esté listo, date permiso de publicar. No necesitas una voz de locutor ni una edición llena de efectos. En el siguiente capítulo te espera el reto: publicar durante tres días y celebrar cada intento. Vamos allá.

Hecho, aunque no sea perfecto.

Tu primera versión ya cuenta.



Herramientas: TikTok Edits CapCut

* Tu primera publicación no tiene que ser la última versión.

ES HORA DE PUBLICAR*

Tres días para darle espacio a tu voz.



Este paso también merece celebrarse.

MIRA LO QUE YA LOGRASTE*

Antes de pulsar publicar, quiero que te mires. Reproduce ese video y reconoce a la persona que está ahí: **eres tú, haciendo algo que antes te daba miedo.** Elegiste una idea, escribiste un guion, te grabaste y revisaste tu primera versión. Eso merece una pausa y un aplauso.

Creé esta guía gratuita para acompañarte hasta este momento. Tal vez todavía sientas nervios, y está bien. No necesitas que desaparezcan por completo para reconocer el paso valiente que acabas de dar.

* **¿Qué hiciste hoy que antes posponías? Por ejemplo: escuchar tu voz, mostrar tu cara o terminar una grabación sin borrarla.**

Ahora sí: publica tu video en **la red donde te sientas más cómodo**. Puede ser Instagram, TikTok o la que ya uses. Hoy no necesitas estar en todas ni resolver dónde está tu público ideal. Necesitas darle una oportunidad a tu mensaje.

Etiquétame en tu publicación y envíamela por mensaje a mi Instagram. Dime: “Isra, hice el reto”. Quiero verte, celebrar contigo y acompañarte en este comienzo. Si elegiste escribir un post o un artículo, también cuenta: comparte esa primera versión.

* **¿Dónde vas a publicar? ¿Qué te gustaría decir junto a tu contenido? Ejemplo: “Me daba miedo empezar, pero hoy quise compartir esto contigo”.**

Y aquí viene el reto: repetiremos este pequeño acto de valentía durante tres días. En la siguiente página vas a elegir tus fechas y dejar registro de cada intento. Vamos juntos.

TRES DÍAS.
UN PRIMER PASO*

Te propongo **tres días seguidos**: una idea, un guion sencillo y una publicación cada día. Si no puedes hacerlos consecutivos, elige tres fechas que sí puedas cumplir. Este es un reto para practicar; **no tiene que convertirse en tu frecuencia habitual de publicación.**

DÍA 01 Fecha: _____ ☐ Publiqué

Publica la idea que ya preparaste.

Mi idea: _____

Al hacerlo aprendí: _____

DÍA 02 Fecha: _____ ☐ Publiqué

Responde otra pregunta sobre ese mismo tema.

Mi idea: _____

Al hacerlo aprendí: _____

DÍA 03 Fecha: _____ ☐ Publiqué

Comparte un consejo o algo que aprendiste al intentarlo.

Mi idea: _____

Al hacerlo aprendí: _____

No midas este reto solo por las vistas. Mira también si te atreviste, si tu idea se entiende y qué puedes mejorar en el siguiente intento. **Cada publicación es práctica, no un examen de tu valor.**

* **Imagina que han pasado cinco años: ¿en quién quieres convertirte y qué quieres compartir? ¿Quién te inspira y por qué? Ej.: una profesora que explica con calma o un creador que habla sin fingir.**

Te felicito: preparaste tu mensaje y le diste una oportunidad. Antes de pensar en lo que sigue, vamos a reconocer lo que ya lograste. En el siguiente capítulo haremos una pausa para mirar tu avance. Nos vemos allá.

RECONOCE TU AVANCE*

Lo hiciste. Date un momento para reconocerlo.



Mira todo lo que ya te atreviste a hacer.

LO HICISTE. RECONÓCELO*

Lo lograste. Y antes de pensar en lo que falta, quiero que te des unas palmaditas y te digas: **“Lo hice. Lo logré”.** Esa idea que llevaba tiempo dando vueltas en tu cabeza ya tiene una primera versión que otras personas pueden ver. Pasar de pensarlo a hacerlo merece que te felicites.

Yo te felicito, pero también quiero que tú lo hagas. No pases por encima de este momento. Tal vez para alguien más sea un video, un post o un artículo. Tú sabes todo lo que hubo detrás para atreverte a publicarlo.

* **¿Qué hiciste que hoy merece un “lo logré”? Por ejemplo: terminaste tu guion, dejaste de repetir una toma o publicaste aunque te temblaran las manos.**

¿Cómo te sientes? Puede haber alegría, alivio y miedo al mismo tiempo. Quizá ya publicaste y todavía te preocupa lo que diga alguien que te conoce. **Sentir miedo después de hacerlo no borra tu avance.**

Con la práctica puedes ir ganando confianza, aunque habrá días más fáciles que otros. Recuerda la imagen del volante: el miedo puede acompañarte sin decidir cada movimiento por ti. Hoy ya tomaste una decisión importante.

* **¿Qué sentiste antes de publicar y qué sientes ahora? Ej.: antes, nervios; ahora, alivio, orgullo o ganas de revisar el teléfono a cada rato.**

Ahora vamos a mirar lo que aprendiste. Hay avances que no aparecen en las estadísticas, pero que te ayudan a seguir. En la siguiente página les vamos a poner nombre.

TU AVANCE NO CABE EN UN CONTADOR*

En este primer intento, las vistas, los seguidores y los me gusta **no bastan para decidir si tu mensaje tiene valor**. El alcance depende de distintos factores; una sola publicación no cuenta toda la historia. No conviertas ese número en un juicio sobre ti.

Esta guía no te prometió un video viral. Te acompañó a encontrar una idea, darle forma y atreverte a compartirla. Si diste ese paso, reconoce lo que hiciste. Y si aún te falta publicar, vuelve al reto: puedes retomarlo sin castigarte.

También cuenta como un logro...

- ☐ **Me expresé con mis propias palabras.** Mi mensaje sonó a mí.
- ☐ **Terminé una primera versión.** Dejé pasar una imperfección que no impedía entenderla.
- ☐ **Aprendí algo para la próxima.** Por ejemplo: acercar el teléfono o explicar una sola idea.

* **¿Qué aprendiste al hacerlo? ¿Qué repetirías y qué cambiarías? Ej.: conservar la luz de la ventana y hacer un guion más corto.**

No necesitas resolver toda tu marca personal hoy. El siguiente paso puede ser responder otra pregunta sobre el mismo tema. **Elige algo pequeño que puedas cumplir.**

* **¿Cuál será tu próxima publicación y cuándo la harás? Ej.: el jueves compartiré un consejo para organizar las ideas antes de grabar.**

Me alegra que le hayas dado una oportunidad a tu voz. Conserva lo que aprendiste: en el último capítulo veremos cómo darle estructura a tu marca personal y cuál puede ser tu siguiente paso. Nos vemos allá.

* Tu avance también está en lo que ahora te atreves a hacer.

TU SIGUIENTE PASO*

Ya empezaste. Ahora puedes darle dirección.



Tu marca personal empieza contigo.

DE EMPEZAR A CONSTRUIR*

Ya diste un primer paso: te atreviste a compartir algo tuyo. Ahora puedes empezar a darle estructura a tu marca personal. Publicar videos o artículos con frecuencia es una parte; también necesitas definir **qué quieres aportar, a quién puedes ayudar y cómo quieres que te recuerden.**

Piensa en la persona que te imaginaste dentro de cinco años. Tu marca personal puede ayudarte a acercarte a esa visión: hacer visible tu experiencia, construir confianza y abrir oportunidades de trabajo, colaboración o negocio.

Si quieres monetizarla, habrá que conectar lo que sabes con una necesidad real y una oferta que tenga sentido. Es algo que se construye con estrategia, práctica y ajustes. La visibilidad puede sumar, pero por sí sola no asegura ingresos.

Esto es lo que vamos a profundizar...

- ☐ **Tu mensaje y tu diferencia.** Qué puedes aportar desde tu experiencia y tu forma de ser.
- ☐ **Las personas a las que quieres llegar.** Qué necesitan y cómo puedes ayudarlas.
- ☐ **Tus canales y tu contenido.** Dónde comunicarte y cómo organizar una frecuencia sostenible.
- ☐ **Tu camino hacia la monetización.** Cómo dar forma a una oferta y conectar tu contenido con tus objetivos.

* **¿A qué te gustaría darle más claridad ahora? Ej.: a quién ayudar, de qué hablar o cómo ofrecer tus servicios.**

Si quieres que sigamos trabajando juntos, en la siguiente página te cuento cómo dar ese paso conmigo. Y, elijas lo que elijas, lo que acabas de lograr ya es tuyo.

* Dale estructura a eso que ya te atreviste a mostrar.

TU MARCA PERSONAL EMPIEZA CONTIGO*

Ese es el nombre del siguiente paso que quiero compartir contigo: un curso para profundizar en la construcción de tu marca personal y darle dirección a lo que ya comenzaste.

Allí compartiré lo que he aprendido como diseñador gráfico, director creativo de agencias y creador de mi propia marca personal. Vamos a trabajar el mensaje, la estrategia y las decisiones que te ayuden a construir con intención.

Visita mi página web para conocer el curso, consultar sus detalles y cómo inscribirte. Me encantará acompañarte en esta nueva etapa.

CONOCE EL SIGUIENTE PASO

israelsubero.com

Y quiero decirte algo antes de despedirme: **compres o no mi curso, me alegra que hayas llegado hasta aquí.** Haber tomado una idea, ponerle tu voz y atreverte a compartirla ya es un acto de valentía. No depende de lo que decidas comprar después.

Gracias por dejarme acompañarte. Ojalá vuelvas a estas páginas cada vez que necesites recordar que puedes dar un paso pequeño, incluso con miedo. Te mando todo mi cariño y un abrazo inmenso en la distancia.

Con cariño,

isra

Israel Subero

Director creativo y asesor de marca personal