

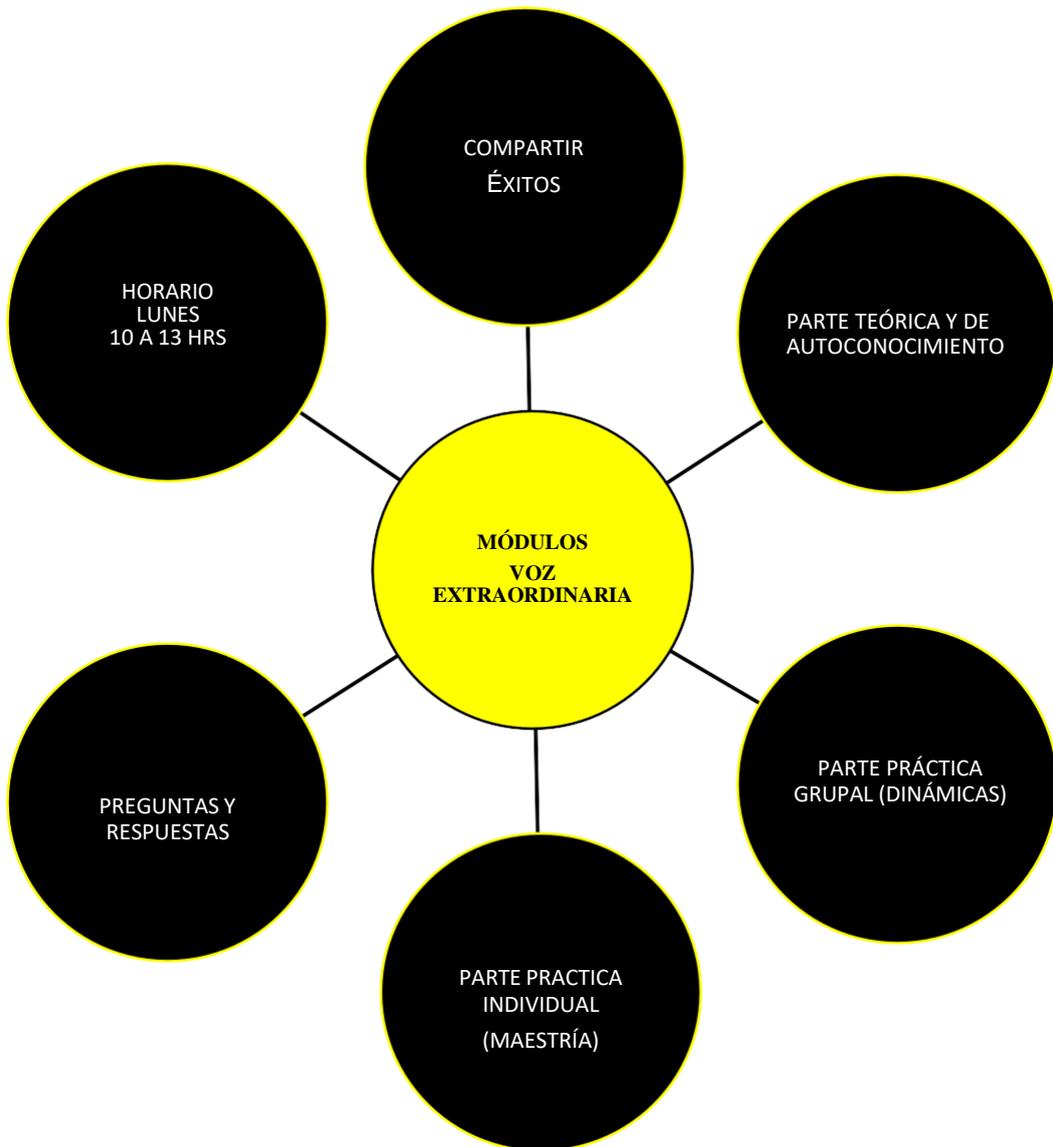
PROGRAMA DE MENTORING ONLINE  
GRUPAL E INTENSIVO.

**MÓDULO 1.**

**EL DESTINO:**

**EL CAMINO DE TU VOZ**



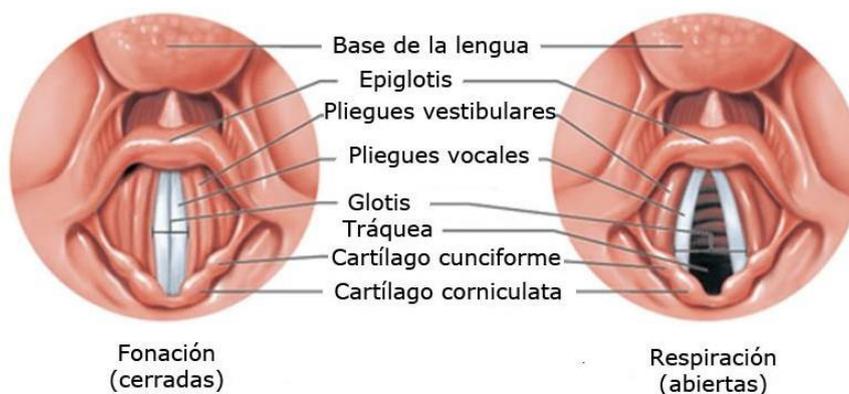




## 1. ¿QUÉ ES LA VOZ?

La **voz** es el sonido producido cuando el aire es expulsado a través de la laringe y hace que vibren **las cuerdas vocales**.

### DIBUJO DE LAS CUERDAS VOCALES



La imagen de la izquierda corresponde a las cuerdas cerradas, la de la derecha corresponde a las cuerdas abiertas, mientras se respira o no se fona.

## En la producción del sonido Interfieren 3 elementos:

1. Una fuente de aire: Intensidad y duración
2. Un vibrador: cuerdas vocales
3. Resonador: emisión del sonido

**Órganos articulatorios:** los dientes, la lengua, los labios, el paladar, los alvéolos superiores y el velo del paladar.

**Órganos de resonancia:** las fosas nasales, la faringe, la boca y el paladar, aunque en realidad, resuena todo nuestro cuerpo.



## **2. EL TABÚ DE TU VOZ**

### **¿No te gusta tu voz cuando la escuchas grabada?**

Seguramente cerca del 100% de personas han tenido un momento en sus vidas en el que han escuchado su voz y no les ha gustado. Es completamente normal y de hecho, hay una explicación a esto. Desde que eres un bebé, llorabas y gritabas, el único sonido que has escuchado de ti mismo es el que resuena a través del interior de tu cuerpo. En otras palabras, el que rebota y resuena dentro de tu cuerpo: en tus vísceras, en tus huesos, en tu musculatura... y ese es el sonido al que te has acostumbrado porque es el que has escuchado siempre.

Ese es el sonido que se ha producido en tu cuerpo desde siempre y al que te pasas escuchando continuamente a lo largo de tus días. Por ello, si escuchas tu voz a través de un reproductor de voz, la mayoría de las veces no te reconoces.

Las vibraciones del sonido en nuestro cuerpo hacen que tú escuches el sonido diferente a cómo sale y lo que sucede es que las ondas sonoras que emitimos al hablar viajan, eso hace que muchas de las bajas frecuencias se pierdan y los matices que tu escuchabas dentro de tu cuerpo se pierdan y cuando te oyes grabado, tu percepción cambia drásticamente.

Por ese motivo, cuando una persona se oye grabada y se reconoce inmediatamente y no le supone un cambio en su percepción, significa que ya conoce perfectamente el sonido de su voz y sabe cómo va a salir proyectada. Es decir, que en el momento que está grabándose ya sabe cómo va a ser el resultado de esa grabación.

Ejemplo doblaje.

RECOMENDACIÓN: Empezad a grabaros en casa

**PROGRAMA de AUDIO A UTILIZAR: AUDACITY**

<https://www.audacityteam.org/download/>



### 3. TU VOZ ES TU BRANDING

**“La voz humana es el instrumento más hermoso de todos, pero, a la vez, es el más difícil de tocar”,** Richard Strauss.

Tu voz es única e irrepetible, es tu sello personal, tu nota autógrafa. Cómo hablas, cómo entonas y modulas tu sonido, con qué ritmo, con qué volumen la proyectas, el color de tu voz, tu timbre, qué palabras utilizas y la energía que emana de ti cuando la verbalizas, dicen todo de ti, te define.

**EL SER HUMANO INVIERTE MÁS DEL 75% DEL TIEMPO HABLANDO**, la voz es su principal herramienta de comunicación, surge de una forma natural en el ser humano, no le cuesta pues lo ha hecho siempre. Sin embargo, cuando tiene que comunicar frente a otras personas, esa exposición hace que la persona se muestre rígida, poco natural e incómoda.

**Para que una comunicación sea efectiva**, una voz debe ser enérgica, expresiva, que emocione, natural, fluida, agradable, clara y bien dicionada. Por lo tanto...

### 4. LA VOZ DEL QUE COMUNICA HA DE SER

#### DIPTONGO

**Enérgica**, en cuanto **o a** su alcance y resistencia. Para **esto es** indispensable dominar la respiración, base fundamental de la fonación.

**Clara**, en su pronunciación, lo que supone una correcta producción de cada uno de los sonidos que forman el idioma ya sean aislados, fonemas, o combinados, sílabas y palabras dando **o a** cada uno de ellos exactamente el valor que le corresponde. **A eso** se llama DICCIÓN.

**Expresiva**, en su entonación, ritmo, intensidad y timbrado, de tal manera que sea **a el** texto percibido por el oyente, no solo por el significado de cada palabra sino por el sentido **o exacto** del mensaje explicitado por la entonación, la velocidad, las pausas, etc. Esto constituye la expresión.

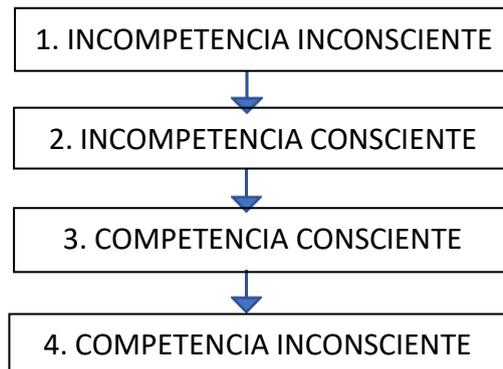
#### RITMO-PAUSAS-DICCIÓN



---

## 5. EL PROCESO DE APRENDIZAJE

Hay **cuatro fases** en el proceso de formación en cualquier actividad, habilidad o negocio, que debes conocer:



### **ETAPA 1: INCOMPETENCIA INCONSCIENTE**

Esta es la fase por la que no sabes todavía cómo vas a adquirir la habilidad en hacer algo, en esta fase reconoces la incompetencia en esta habilidad además de intentar reconocer el valor que te va a reportar una vez sepas el enfoque que vas a darle para conseguirlo. Todavía no sabes cuáles son las herramientas que necesitas para adquirir la habilidad, pero el tiempo que pases intentando descubrirlo es lo que te llevará a la siguiente fase.

### **ETAPA 2: INCOMPETENCIA CONSCIENTE**

En esta fase eres completamente consciente de cuáles son tus limitaciones y bloqueos tanto personales como profesionales, todavía no sabes cómo vas a enfrentarlas, cometer errores va a ser crucial para progresar en el proceso de aprendizaje. En esta fase habrá momentos en los que no sepas afrontar los miedos y bloqueos que surgen en el proceso y tendrás la sensación de que no avanzas o si serás capaz de superarlos. La aceptación de estos conceptos hará que avances.

### **ETAPA 3: COMPETENCIA CONSCIENTE**

En esta etapa, ya has invertido muchas horas en la práctica, has tomado las acciones para hacer consciente las habilidades que has adquirido. Sin embargo, todavía no lo has integrado en tu naturaleza, estás en ese momento en el que ya sabes hacer algo bien, pero tienes todavía que pensarlo para hacerlo.



#### **ETAPA 4: COMPETENCIA INCONSCIENTE**

Esta es la última fase del aprendizaje. Ya eres plenamente competente. Ya has practicado las horas necesarias para ejecutarla sin pensar. La has integrado en tu naturaleza. Puedes hacerlo hasta incluso, haciendo otras tareas porque ya forma parte de algo natural en ti. Ya estás en condiciones de enseñar a otros y vives tu profesión con total libertad y alegría.

## **6. EJERCICIOS PRÁCTICOS**

### **1. ESCRITURA EN UN DIARIO (recomendación) (SANACIÓN, INTENCIÓN Y CREACIÓN)**

«Hasta que el inconsciente no se haga consciente, el subconsciente dirigirá tu vida, y tú le llamarás destino», Carl Gustav Jung.

Escribe todas las experiencias de tu vida que recuerdes y que sabes que necesitas sanar. Cada experiencia la leerás tantas veces necesites hasta que la carga emocional pese cada vez menos.

### **2. TÉCNICA DEL ESPEJO (SANACIÓN) (recomendación)**

- Me enorgullezco de...
- Me perdono por...
- Me comprometo a...

### **3. PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA**

**ANTES DE NADA, para hablar bien primero hay que callar y escuchar.**

**TEST:** Responde a estas preguntas de manera sincera.



---

Cuando te encuentras en una situación de comunicación en la que tienes que escuchar...

- ¿Construyes tu respuesta a la vez que el otro sigue hablando?
- ¿Supones lo que va a decir antes de que lo diga?
- ¿Interrumpes para dejar claro tu punto de vista o para terminar las frases de la otra persona?
- ¿Desconectas y permites que tu mente divague en los temas que tienes pendientes?
- ¿Reaccionas con impulsividad ante ciertas palabras?

#### **EJERCICIO DE ESCUCHA ACTIVA SELECTIVA POR PAREJAS: Cuéntame algo...**

Cuéntale a tu compañero una historia tuya personal u otra historia que conozcas y quieras compartir. Cuando acabes, pídele a tu compañero que te cuente la historia que le acabas de contar, con todo lujo de detalles, todos los que recuerde.

- ¿Has sentido que tu compañero/a te ha escuchado?
- ¿Cómo te has sentido contando la historia de tu compañero/a?
- ¿Qué ha sido más difícil? Contar tu historia o la de tu compañero/a?
- ¿Qué aprendes de esta experiencia?

#### **4. EL DESTINO DE TU VOZ: ¿QUÉ QUIERES TRABAJAR DE TU VOZ?**

- Ejercicio 1: Escribe qué voz deseas tener y qué quieres trabajar de ella.
- Ejercicio 2: Busca tus modelos y referentes.
- Fíjate en esa persona que tiene la voz que tú desearías tener y empieza a observarla en vídeos.

#### **5. EJERCICIO VOCES Y ECOS:**

- Piensa y escribe el nombre de 3 personas con las que Sí tienes una buena comunicación ¿Por qué crees que la tienes?
- Piensa y escribe el nombre de 3 personas con las que No tienes una buena comunicación ¿Por qué crees que no la tienes?



---

## 6. EJERCICIO **HÁBLATE BIEN:**

- Empieza tu día con palabras positivas Libro TEC pág. 199-200
- El diálogo interno. Empecemos hablándonos bien.
- Leer CONTRATO DE COMPROMISO REAL CONMIGO MISMA 321 ACCION pág. 88

## 7. EJERCICIO **CARTA A TU VOZ:**

- 1º parte del ejercicio: Carta a tu voz.
- 2º parte del ejercicio: La leemos en voz alta en clase.

## 8. EJERCICIO DE **LECTURA EN VOZ ALTA:**

- 1º parte del ejercicio: Pág. 85 Viaje al Nuevo Mundo. (ritmo-pausas-dicción-diptongos)
- Autoevaluación (Recomendación: leer en voz alta 15 minutos al día)

## 9. **PRÁCTICA DE TEXTOS:**

- Poema de Walt Whitman (TEC)
- Obstáculos (321Acción)
- Cuando me amé de verdad de Charles Chaplin (en la plataforma)
- Spot de adidas
- Obra de MICROTEATRO (en la plataforma)

## 10. **AUTOEVALUACIÓN: HAZ CONSCIENTE TUS MAYORES MIEDOS, APRENDIZAJES Y LO QUE DEBES TRABAJAR:**

- Me preocupa que...Tengo miedo de...Me aterra que... (Vamos de menor intensidad a mayor intensidad)
- Hoy me he sorprendido de... He sido capaz de... Mi mayor aprendizaje hoy ha sido...
- Debo trabajar...



NOTAS:



NOTAS:



NOTAS: