



CLASE 3. LA VULNERABILIDAD- EL MIEDO DESDE LA ACTUACIÓN



SOMOS ACTORES 24/7

Contenido 1:

Actualización personal

- La vulnerabilidad-
El miedo
- Tarea: dibujo mi miedo más profundo.

Todos somos
actores para la
vida,
todos
somos
actores 24/7

Ricardo Villacorta
coaching & mentoring



ACTORES 24/7, es un método de actuación para la vida que se fundamenta en tu propio ser, por lo que lo vuelve único, irrepetible y novedoso, es un método que gira alrededor de ti y se adapta a tu vida diaria y a tu vida actoral, impulsándote a convertir tus sueños en objetivos.

La vulnerabilidad es el poder que nos permite reconocer y ser conscientes de nuestras debilidades. La Vulnerabilidad nos hace capaces, nos conecta con nosotros mismos y los demás, nos permite mostrarnos y salir de nuestra zona de confort.

Brené Brown: habla de mostrarse, de aceptar la vulnerabilidad y de ser auténtico



Brené Brown es una académica y escritora estadounidense, actualmente profesora e investigadora en la Universidad de Houston. Durante los últimos quince años se ha dedicado a estudiar la vulnerabilidad, el coraje, la vergüenza, y la empatía.

Aceptar plenamente la vulnerabilidad apoyándose en lo que nos hace vulnerables, nos hace hermosos.

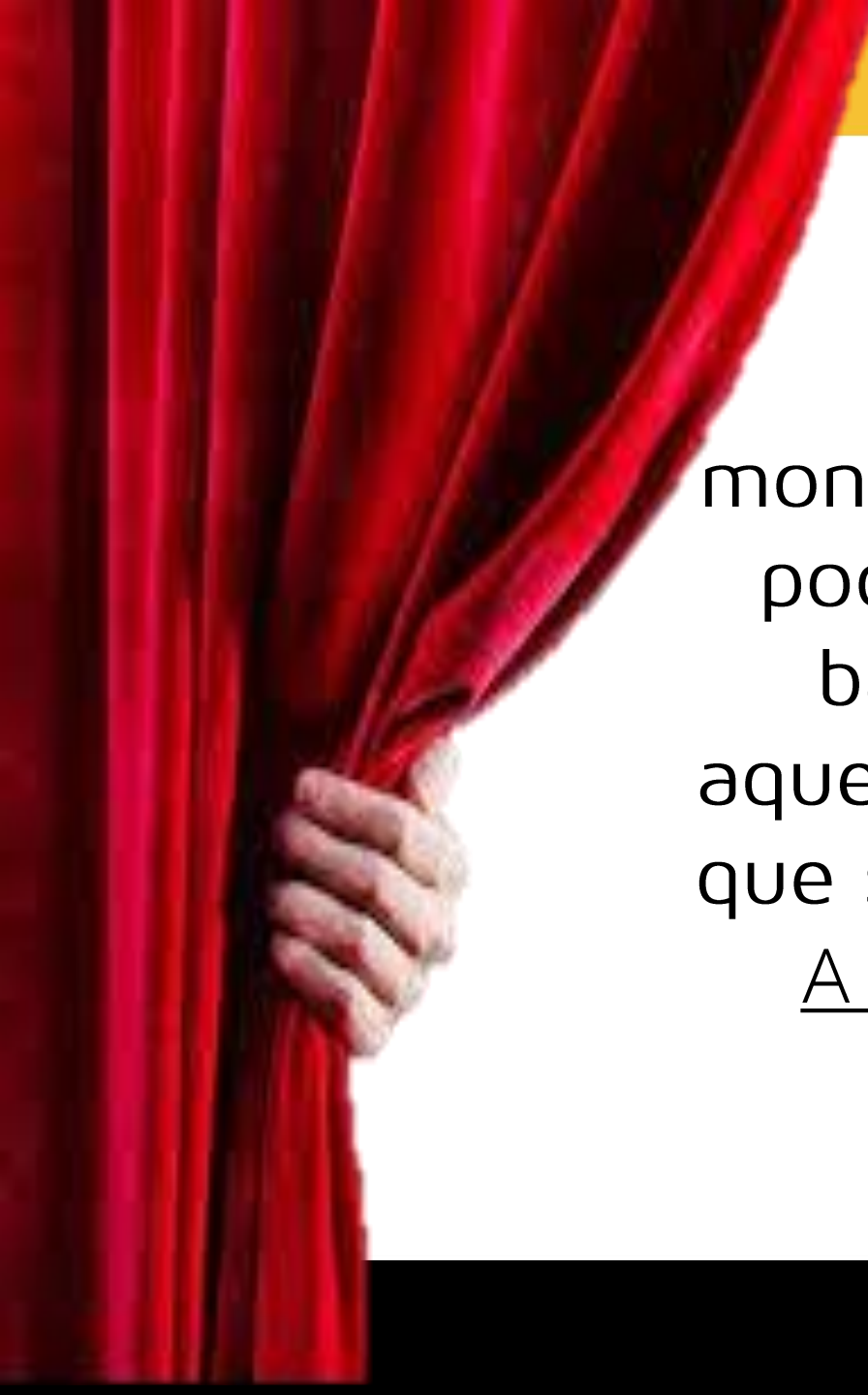
Sin evitar la sensación de incomodidad que nos produce, pero aceptando la necesidad para poder vivir.

- El coraje de ser imperfectos.
- Ser amables y compasivos con uno mismo para poder serlo con los demás.
- Autenticidad por encima de lo que “debería o no debería ser” para “Ser”.



Los héroes no son los que no tienen miedo, son los que hacen y se enfrentan a las cosas, es decir van de manera consiente enfrentándose a sus miedos





En el escenario de nuestra vida
montamos una actuación diaria que no
podemos negarnos a presentar, y el
backstage de esta obra son todas
aquellas actitudes, inseguridades, dudas
que se mantienen ocultas o se guardan.
A eso le vamos a denominar MIEDO.

Los psicólogos defienden que el miedo aparece en nuestro ser cuando valoramos una situación determinada y vemos que puede haber alguna amenaza para nosotros: ya sea física, mental, social.

1. Temor (se siente a lo desconocido que no sabes que va a pasar)
2. Miedo (conoces lo que va a pasar por que ya te ha pasado antes)
3. Horror (estas en esa situación y sabes que te puede pasar algo)
4. Terror (sabes que tu vida está en grave peligro)
5. Pánico (delirio psicótico de irrealidad fuga interna constante)

La El miedo a hablar en público se conoce con el término “Glosofobia”,

El miedo a hablar en público esta íntimamente relacionado con:

- Hacer el ridículo
- Ser humillado
- Miedo a perder el control



¿Cuál crees que es tu miedo más profundo?

Primero debes comenzar analizando cada uno de tus temores. (de lo pequeño a lo complejo) es decir : temor a las animales, a los payasos e incluso a los climas, hospitales, etc.



1. Miedo a la soledad.
2. Miedo al futuro.
3. Miedo al fracaso.
4. Miedo a perder el control.
5. Miedo al "qué dirán".
6. Miedo a no ser suficientes