

Semana 1:

Introducción al Programa: Empoderamiento Actoral

¡Bienvenido al programa "Empoderamiento Actoral"! Este es el inicio de un viaje transformador donde la actuación se convierte en una poderosa herramienta de desarrollo personal. En esta primera semana, exploraremos el innovador **"Método Actores 24/7"**, diseñado para ayudarte a descubrir tu verdadero potencial y alcanzar tus sueños.



SOBRE EL MÉTODO

Mi Trayectoria como Coach Actoral y Personal

Como coach actoral y personal, y fundador de la Academia Otto Salamanca, he integrado estas disciplinas por más de 10 años en América Latina, ofreciendo un curso único basado en el Método Actores 24/7 para ayudar a mis estudiantes a alcanzar sus sueños.



Coaching Empresarial

Brindo coaching actoral y personal a empresas, fortaleciendo la comunicación, el liderazgo y el desarrollo positivo de sus colaboradores.



Trabajo Comunitario

Por más de 30 años en El Salvador, he ayudado a personas vulnerables a generar liderazgo, autoconocimiento y reconocer sus fortalezas.



Transformación Trascendental

Decenas de personas han experimentado transformaciones significativas que impactan positivamente su vida personal, familiar y profesional.

☆ METODOLOGÍA EXCLUSIVA

El Método Actores 24/7: Una Revolución Personal

La actuación es una herramienta transformadora que va más allá de la interpretación escénica, fomentando el autoconocimiento y el empoderamiento. El *Método Actor 24/7* es una filosofía de entrenamiento integral que invita a vivir como intérprete en todo momento, convirtiendo cada experiencia cotidiana en material para el arte.

La actuación es el arte de vivir auténticamente, de ser consciente de cada momento y de elegir quién quieres ser en tu propia historia.





Cómo Actores 24/7 Transforma Tu Personalidad

Actores 24/7, un método de coaching diseñado para tu transformación personal y actuarial, probado con éxito en El Salvador y Latinoamérica. Aprenderás a usar herramientas de actuación para construir confianza, superar miedos, expresarte con autenticidad y convertirte en quien deseas ser. Este enfoque combina coaching, Programación Neurolingüística (PNL) y técnicas de actuación para elevar tu desempeño artístico y transformar tu vida personal.

- Autoconocimiento Profundo
Desarrolla una profunda conciencia de quién eres y cómo te presentas al mundo.
- Adaptabilidad en la Vida
Construye flexibilidad para navegar los desafíos de la vida con gracia y autenticidad.
- Inteligencia Emocional
Potencia la empatía y el manejo emocional para mejorar tus relaciones interpersonales.
- Confianza y Disciplina
Supera bloqueos y construye una confianza sólida para enfrentar cualquier reto.
- Crecimiento Personal Continuo
Garantiza una evolución continua cultivando tu cuerpo, mente y espíritu.

Tú Eres el Protagonista de Tu Propia Obra

Director y Actor

Nuestro desempeño depende directamente de nuestra actitud. Somos directores y actores a la vez. Solo hay que decidir de manera consciente el papel protagónico que deseamos desempeñar en nuestra vida.

Renacimiento Diario

Eres protagonista de la obra de tu vida, y eso te convierte en un actor o actriz permanente. Un ser que nace todos los días y que vive y muere cada 24 horas, con infinitas posibilidades de reinención.

Tu Decisión, Tu Escenario

Tú decides cuál es tu actuar. El escenario es tu entorno, el público es la humanidad. Cada día es una oportunidad para escribir un nuevo guion y actuar con autenticidad.

Actuación: Un Espejo del Autoconocimiento

La actuación te permite explorar emociones y descubrir aspectos ocultos de ti mismo, fomentando un autoconocimiento genuino. Este proceso te ayuda a entender tus motivaciones y patrones de comportamiento. La actuación se convierte en un espejo que refleja tu verdadero ser.

Transformación Integral a Través de la Actuación

La actuación puede ser una herramienta transformadora de tu vida al fomentar el autoconocimiento, la empatía, la confianza, la comunicación efectiva, la creatividad y muchas otras habilidades y cualidades fundamentales para el éxito personal y profesional.



Desarrollo Emocional

Es una enriquecedora forma de expresión artística y desarrollo personal que influye positivamente en tu vida diaria.



Terapia Emocional

La actuación sirve como terapia emocional y expresión artística, ayudando a lidiar con el estrés y la ansiedad.



Liberación Genuina

Permite procesar y liberar emociones mediante la interpretación, facilitando la sanación y el crecimiento personal.



¿Estás Listo?

Para el Empoderamiento Actoral

Este es el momento de dar el paso hacia tu transformación. El camino del actor es un camino de valentía, autoconocimiento y crecimiento constante. Prepárate para descubrir capacidades que ni siquiera sabías que tenías.

OBSTÁCULOS MENTALES

Creencias Limitantes para Tu Voz

¿Qué Son las Creencias Limitantes?

Las creencias limitantes son una percepción de la realidad que nos impide crecer, desarrollarnos como personas o alcanzar todas esas cosas con las que soñamos. Es algo que realmente no es cierto, pero sí lo es para nuestra mente, y eso es lo que vale para nosotros, por lo que lo damos por válido.

Estas creencias actúan como barreras invisibles que nos mantienen atrapados en patrones de comportamiento que no nos sirven. Identificarlas es el primer paso para liberarnos de ellas.



Ejemplos Comunes de Creencias Limitantes

"Mi voz es fea"

Esta creencia niega tu unicidad vocal y te impide explorar el verdadero potencial de tu instrumento natural.

"No sirvo para esto"

Una autoevaluación destructiva que cierra puertas antes de intentar abrirlas realmente.

"Es un gasto por gusto"

Minimiza la inversión en ti mismo y en tu desarrollo profesional y personal.

"Estás perdiendo tu tiempo"

Desvaloriza el proceso de aprendizaje y crecimiento personal que estás experimentando.

"En esto no hay trabajo"

Una generalización que ignora las múltiples oportunidades en la industria del doblaje y la locución.

"Siempre fracaso"

Un patrón de pensamiento que predetermina resultados negativos antes de intentarlo.



Ejercicio Importante: Enumera tus propias creencias limitantes. Reconocerlas es el primer paso para transformarlas en creencias potenciadoras.

Define Tus Objetivos: Personal vs. Emprendedor

Objetivos Personales

- Desarrollar confianza en tu voz
- Superar miedos y creencias limitantes
- Mejorar tu autoestima y autoconocimiento
- Expresarte auténticamente
- Alcanzar equilibrio emocional

Objetivos Emprendedores

- Construir una carrera profesional en locución
- Desarrollar tu marca personal como actor de voz
- Crear tu demo profesional
- Establecer conexiones en la industria
- Generar ingresos con tu talento vocal

Primera Impresión: ¿Quién Soy?

1

Presentación Individual

Saluda y veamos qué impresión dejas. Esta es tu oportunidad de mostrarte tal como eres, sin filtros ni pretensiones. La autenticidad es tu mejor carta de presentación.

2

Tarea en WhatsApp

Prepárate para la crítica constructiva. Graba un video espontáneo con un saludo, no más de 30 segundos. La espontaneidad revela tu verdadero yo.

3

Contenido del Video

Debe incluir: tu nombre completo, tu nacionalidad y tu sueño con tu voz. Sé específico y apasionado al compartir tu visión.

Esto cuenta: Tu primera presentación es fundamental. Muestra quién eres realmente, no quién crees que deberías ser.

Ejercicio Final: Visualización y Anclaje

Este poderoso ejercicio de visualización te ayudará a conectar con tu potencial y a crear un anclaje emocional positivo que podrás usar siempre que lo necesites. Lee lentamente y permite que cada palabra resuene en tu interior.

"Ahora, con los ojos cerrados y la respiración calmada, imagina que estás frente a un micrófono en un estudio de grabación. Siente la atmósfera tranquila del lugar: las paredes insonorizadas, la luz suave, el aire fresco."

"Observa los pequeños detalles: el brillo de tu computadora, el confort de tus audífonos, la calidez de tu espacio. Lentamente, acerca tu mano al micrófono. Respira hondo una vez más. Al exhalar, deja que tus miedos y dudas salgan con el aire."

"Visualiza que estás a punto de presentarte ante un público o ante un director de casting que valora tu esfuerzo y tu potencial. Siente la seguridad cómo crece en tu interior, como si una luz cálida se encendiera en tu pecho y se fuera expandiendo por todo tu cuerpo."

"Escucha mentalmente cómo te presentas: 'Hola, mi nombre es [tu nombre], y mi voz es mi herramienta de expresión y creación. Estoy aquí para descubrir mi potencial, para aprender y crecer con cada experiencia. Me permito sentir confianza, me permito creer en mí, me permito disfrutar de este camino de la actuación de voz.'"

"Observa tu postura: estás erguido, con la barbilla ligeramente levantada, sintiendo una profunda seguridad. Nota cómo tu respiración fluye con calma y tu pecho se expande con cada inhalación. Siente gratitud hacia ti mismo por dar este paso. Percibe esa confianza vibrando en tu cuerpo y guardándola en tu memoria, para que puedas acceder a ella siempre que la necesites."

WHIPLASH



Tarea: La Peli - Conectando con la Emoción Cinematográfica

El Cine Como Maestro de Actuación

Las películas son laboratorios de emoción humana. Los grandes actores nos enseñan, en cada escena, cómo habitar verdaderamente un personaje, cómo transmitir matices sutiles de sentimiento, cómo usar la voz y el cuerpo para contar historias que nos transforman.

"El cine es un espejo en el que vemos reflejada nuestra propia humanidad. Como actores, aprendemos a sostener ese espejo con honestidad y valentía."