



Semana 2: Autoconocimiento y Observación Actoral

Antes de cambiar tu voz, necesitas entender desde dónde estás actuando.

BIENVENIDA

Bienvenidos a la Semana 2

En esta etapa inicial del Curso Básico de Locución y Doblaje no estamos buscando perfección, técnica avanzada ni resultados inmediatos. Estamos construyendo algo mucho más importante: **conciencia**.

Durante estas primeras semanas vamos a observarte, escucharte y acompañarte para entender desde dónde estás iniciando tu camino como actor o actriz de voz. Todo lo que trabajemos aquí forma parte de un **diagnóstico personal y actoral** que se irá completando a lo largo del primer mes.

Este proceso no se trata de juzgar tu desempeño actual, sino de crear un mapa claro de tu punto de partida. Cada ejercicio, cada reflexión y cada observación son piezas fundamentales de tu desarrollo artístico.

El Sentido de Esta Semana

Esta semana tiene un objetivo muy claro y poderoso: **aprender a observar**.

Observar cómo te muestras ante los demás. Observar qué comunicas sin palabras. Observar quién eres hoy, antes de intentar convertirte en alguien distinto o aspirar a una versión idealizada de ti mismo.

La actuación no comienza cuando hablas frente a un micrófono o cuando interpretas un personaje. Comienza mucho antes, en el momento preciso en que te das cuenta **de quién está hablando a través de tu voz**.

Tu Proceso Actual

Estás en la fase de descubrimiento, donde la curiosidad y la honestidad son tus mejores herramientas.



Observación Actoral: La Mirada del Actor

En el Método Actores 24/7 entendemos un principio fundamental: **todo comunica**. Aunque no estés "actuando" conscientemente. Aunque no lo estés intentando. Aunque creas que no estás haciendo nada especial.

Tu postura, tu ritmo al hablar, tus pausas naturales, tu energía corporal y tu intención interna ya cuentan una historia completa sobre quién eres y cómo te relacionas con el mundo.

Hoy vamos a entrenar la mirada del actor: una mirada que no juzga ni critica, pero que sí **lee, comprende y reconoce** las señales que emites constantemente.

Análisis de Videos: Encuadre del Ejercicio

Propósito del Video

El video de presentación que subiste la semana anterior no se hizo para hacerlo "bien" o para demostrar habilidades técnicas.

Objetivo Real

Se hizo para **observar qué aparece** cuando te muestras de manera natural y espontánea.

Análisis Actoral

Ahora vamos a analizar algunos de esos videos desde una mirada actoral, no técnica. No buscamos errores ni fallas. Buscamos información valiosa.

Este análisis nos permitirá identificar patrones, tendencias naturales y características únicas de cada estudiante que serán la base para el trabajo futuro.

¿Qué Observamos en los Videos?



Al analizar un video desde la perspectiva actoral, un actor entrenado se pregunta:

- ¿Qué energía transmite esta persona?
- ¿Qué intención se percibe detrás de sus palabras?
- ¿Cómo maneja las pausas y los silencios?
- ¿Qué ritmo natural tiene su forma de hablar?
- ¿Qué sensación o impresión deja en quien lo observa?

No importa tanto **qué dice** la persona, sino **cómo lo dice** y qué revela ese "cómo" sobre su mundo interior.



La Voz Como Respuesta

Aquí hay un principio fundamental que debes comprender: **la voz nunca aparece sola**. Siempre, sin excepción, responde a algo más profundo.

La voz responde a un cuerpo que la sostiene. A una emoción que la colorea. A una intención interna que la dirige y le da sentido. A un estado de ánimo que la modifica. A una historia personal que la condiciona.

Por eso, antes de trabajar técnica vocal, ejercicios de respiración o modulación, necesitamos aprender a **escuchar la intención detrás de la voz**. Necesitamos desarrollar la capacidad de percibir qué está generando ese sonido particular en ese momento específico.

Voz sobre Imagen

Esta es una **tarea para realizar durante la semana**, no en clase. Es un ejercicio individual que requiere tiempo, atención y dedicación.

01

Selecciona un video

Escoge el video de un compañero o compañera que te haya llamado la atención por alguna razón específica.

03

Transcribe el guion

Saca el guion exacto de lo que dice ese compañero, palabra por palabra, incluyendo pausas.

02

Elimina el audio

Quita completamente el audio original del video utilizando cualquier programa de edición.

04

Graba tu interpretación

Graba tu propia voz sobre ese guion, sincronizándola con la imagen del video.

Claves del Ejercicio

Intenta copiar el estilo

Observa el estilo único de tu compañero y busca comprenderlo desde adentro.

Respetar las pausas

Las pausas son tan importantes como las palabras. Obsérvalas con atención.

Observa el ritmo

Cada persona tiene un ritmo natural. Identifícalo y respétalo.

Percibe la intención

¿Qué quiere comunicar realmente? Ve más allá de las palabras.

Este ejercicio tiene un propósito muy claro y específico: no es doblaje profesional. No buscamos imitar voces de manera técnica o perfecta.

Buscamos **entender cómo una voz responde a una intención y a una imagen**. Queremos desarrollar la capacidad de leer las señales visuales y traducirlas en decisiones vocales conscientes.

Entrega de la Tarea



Indicaciones Importantes

- Esta tarea **NO se comparte en el grupo** de WhatsApp ni en ninguna plataforma pública
- El video se envía **de forma privada al maestro**, únicamente por **mensaje directo de WhatsApp**
- Es un ejercicio individual y personal que forma parte de tu proceso de evaluación
- Será revisado **la próxima semana** como parte integral del proceso de evaluación continua

La confidencialidad de este ejercicio es importante porque permite que cada estudiante explore y experimente sin la presión de la exposición pública. Es un espacio seguro para el aprendizaje.

Whiplash: El Precio de la Excelencia

El cine es una gran escuela para los actores. Las películas nos muestran, sin filtros ni adornos, la exigencia real del camino artístico, la disciplina necesaria para alcanzar la maestría, el conflicto interno del artista y el precio emocional que a veces pagamos por perseguir nuestros sueños.

Whiplash es una película que confronta, incomoda y genera reflexiones profundas sobre la relación entre maestro y alumno, sobre los límites de la exigencia y sobre qué estamos dispuestos a sacrificar por nuestro arte.



Preguntas para Reflexión

Después de ver *Whiplash*, tómate un tiempo para reflexionar honestamente sobre estas preguntas:

Conexión personal

¿Qué me dijo esta película a nivel personal? ¿Qué resonó en mi interior?

Identificación

¿Con qué personaje conecté más profundamente? ¿Por qué?

Confrontación

¿Qué me confrontó o incomodó? ¿Qué parte de mí tocó la película?

Proceso propio

¿Qué me recordó de mi propio proceso de aprendizaje y crecimiento?

No hay respuestas correctas o incorrectas en este ejercicio. Solo hay experiencias honestas y reflexiones auténticas que te ayudarán a conocerte mejor como artista.



Ejercicio de Autoconocimiento

El Ejercicio de los Animales

Ahora vamos hacia adentro, hacia un territorio más íntimo y personal. Este ejercicio poderoso nos permite observar nuestra identidad desde tres dimensiones distintas y complementarias.

Usaremos metáforas animales que revelan rasgos profundos de nuestra personalidad sin necesidad de racionalizar demasiado o construir explicaciones elaboradas. Los animales representan arquetipos y energías que todos reconocemos intuitivamente.

Retrospectiva en Tres Dimensiones

Nombra **tres animales**, uno por uno, siguiendo este orden específico:



Primer animal

Quién soy en realidad. Mi energía natural, mi impulso base, mi esencia sin filtros.



Segundo animal

Cómo cree la gente que soy. Lo que proyecto hacia afuera, la imagen que los demás perciben.



Tercer animal

Cómo creo que soy o en qué me estoy convirtiendo. Lo que estoy trabajando internamente, mi aspiración.

La distancia o cercanía entre estos tres animales revela información valiosa sobre tu autoconocimiento y tu proceso de desarrollo personal.

Claves del Ejercicio

Principios Fundamentales

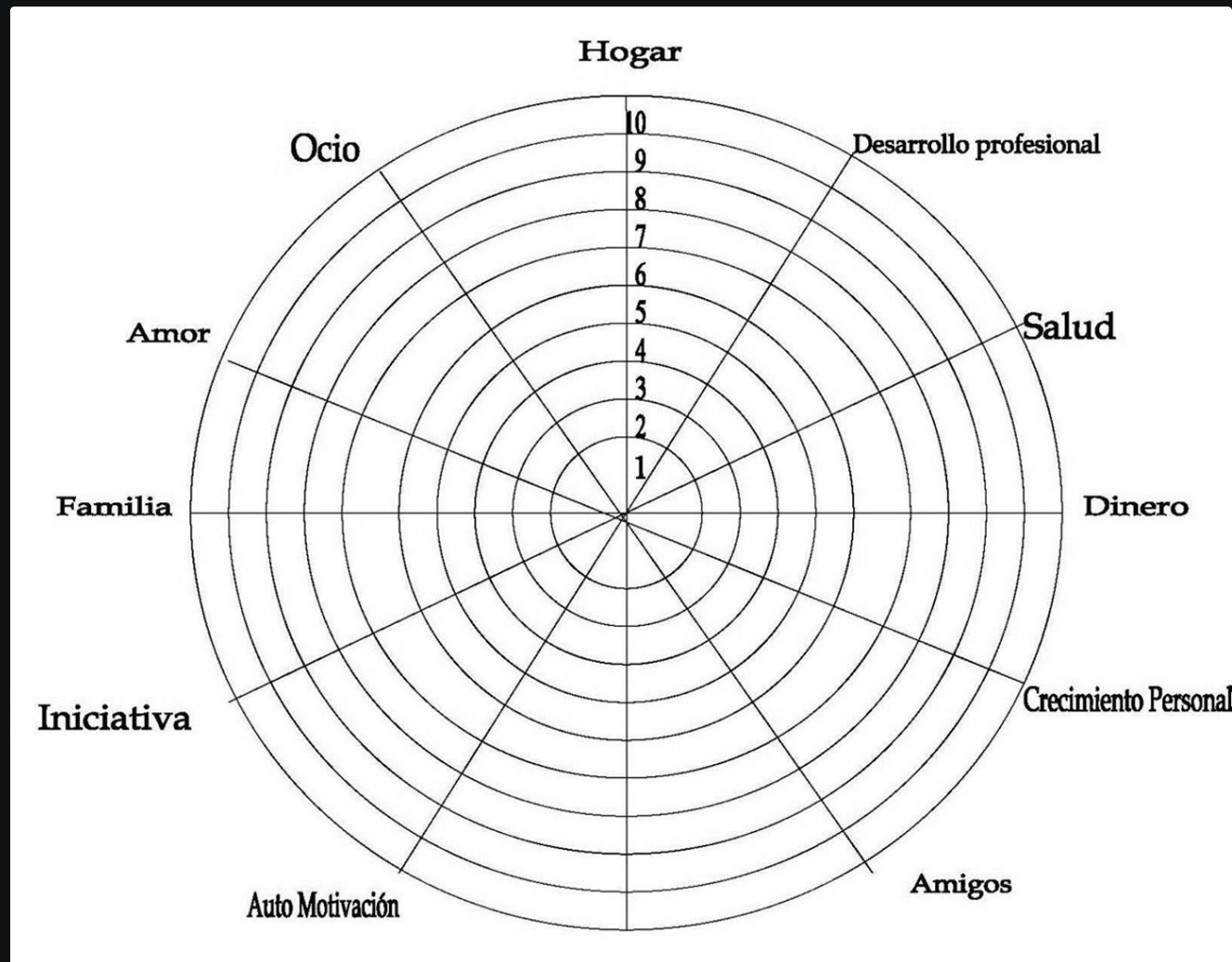
Este ejercicio requiere honestidad y simplicidad. No lo compliques más de lo necesario.

- **No se actúa el animal.** No tienes que imitar comportamientos ni movimientos. Solo nómbralo.
- **No se explica demasiado.** Confía en tu primera intuición. La mente racional puede complicar lo que es simple.
- **No se juzga.** No hay animales mejores o peores. Cada uno representa energías válidas y necesarias.

Solo se **nombra, se escucha y se toma conciencia** de lo que surge de manera espontánea.

Este ejercicio no busca respuestas inmediatas ni conclusiones definitivas. Busca abrir preguntas importantes y generar reflexión profunda sobre quién eres realmente.

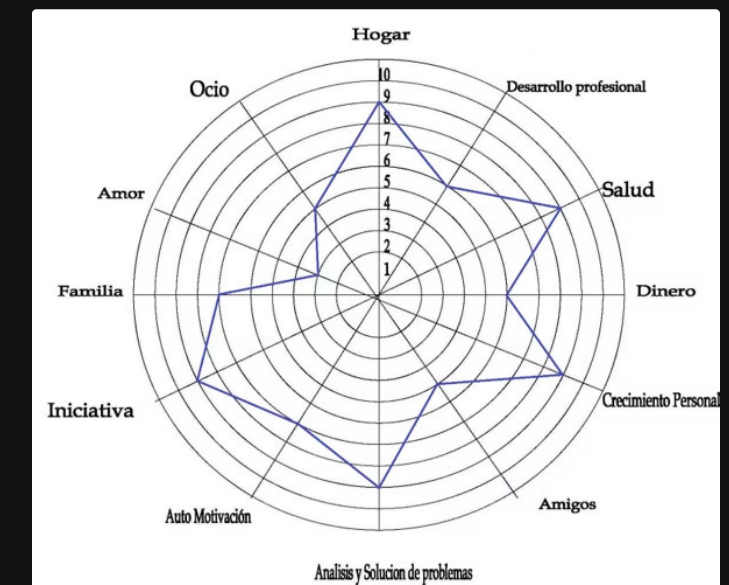
La Rueda de la Vida



Para cerrar la semana, vamos a presentar una herramienta práctica y poderosa que te ayudará a observar tu vida de forma integral y equilibrada: **la Rueda de la Vida**.

Esta herramienta visual nos permite ver de manera clara y objetiva dónde hay equilibrio en nuestras vidas y dónde hay áreas que requieren atención, cuidado o desarrollo.

No es un ejercicio para crear culpa o frustración, sino para generar conciencia honesta sobre tu situación actual.



Tarea

Completa Tu Rueda de la Vida

Descarga

Descarga el diagrama de la Rueda de la Vida desde la plataforma del curso.

Completa

Llena cada área con total honestidad.
Evalúa del 1 al 10 tu satisfacción en cada aspecto de tu vida.

Reflexiona

No es un examen que apruebes o repruebes. Es un mapa personal de tu situación actual.

Este ejercicio lo analizaremos más adelante, como parte del proceso acumulativo del primer mes. Toda esta información se integrará para crear un diagnóstico completo y personalizado de tu punto de partida como actor de voz.

Cierre de la Semana

Todo lo que trabajamos hoy, cada ejercicio y cada reflexión, forma parte de un proceso más grande y significativo que estamos construyendo juntos.

No estamos sacando conclusiones definitivas todavía. No estamos evaluando si eres "bueno" o "malo" en esto. Estamos **levantando información valiosa** sobre ti, sobre tu forma de comunicar, sobre tu esencia actoral.

Esta información, aparentemente simple pero profundamente reveladora, nos permitirá al final del primer mes tener una lectura clara, objetiva y completa de dónde estás parado hoy y desde dónde vas a iniciar tu verdadera carrera como actor o actriz de voz.

El autoconocimiento es el primer paso hacia la transformación consciente. Sin conocerte, solo puedes repetir patrones. Conociéndote, puedes elegir.





**El actor que no se
observa, repite.**

**El actor que se
observa, elige.**