

SEMANA 4

El Miedo desde la Actuación

Curso Básico de Locución y Doblaje – Método Actores 24/7

Lo que no miras, dirige tu actuación.





El Sentido de Esta Semana

Cuando el miedo no es reconocido, se convierte en el director oculto de nuestras decisiones, operando desde las sombras e influenciando cada elección e interpretación.

Al traerlo a la luz y nombrarlo, recuperamos el poder de elegir cómo responder a él. Dejamos de ser controlados y nos convertimos en observadores conscientes de nuestra propia experiencia emocional.



¿Qué es el Miedo?

El miedo es una respuesta emocional que aparece cuando percibimos una amenaza. No necesita ser real para sentirse verdadero. Puede ser una amenaza física, emocional o social, pero su efecto en nosotros es inmediato y profundo.

Física

Peligro para nuestra integridad corporal o seguridad material

Emocional

Temor a ser heridos afectivamente, rechazados o abandonados

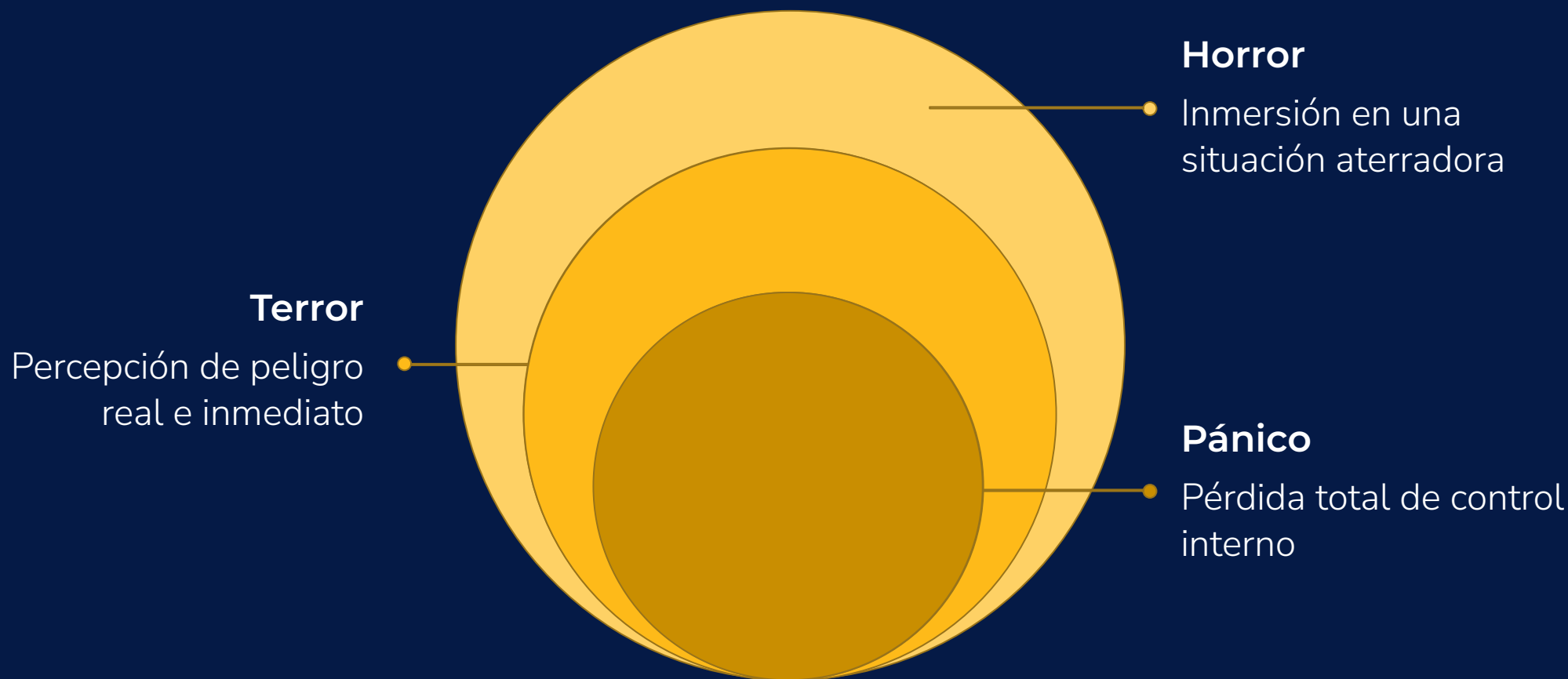
Social

Miedo al juicio, la exclusión o la pérdida de pertenencia

El miedo no siempre es racional, pero siempre influye en cómo actuamos y decidimos. Modifica nuestra voz, nuestra postura, nuestra presencia. Para un actor, comprender el miedo es fundamental porque será parte de muchos personajes que interpretaremos.

Niveles del Miedo

El miedo no es una sola cosa. Se manifiesta en distintos niveles de intensidad, cada uno con características propias. Reconocer estos niveles nos ayuda a entender nuestras reacciones y las de los personajes que interpretamos.



Como actores, experimentamos estos niveles tanto en nuestra vida personal como en nuestro trabajo interpretativo. Aprender a identificarlos nos permite transitar por ellos con mayor consciencia y control técnico, especialmente cuando necesitamos acceder a estas emociones en una interpretación.

El Miedo a Hablar

Glosofobia

El miedo a hablar en público se conoce como **glosofobia**. Es uno de los miedos más comunes en el ser humano, incluso por encima del miedo a la muerte en algunas encuestas.

Para un actor de voz, este miedo es una señal importante de trabajo interno. No es algo que debemos ignorar o superar rápidamente. Es un territorio que debemos explorar con paciencia y compasión hacia nosotros mismos.



Miedo al ridículo



Miedo a no ser suficiente



Miedo al rechazo



Miedo a perder el control

Miedos Cotidianos

Todos cargamos con miedos que aparecen una y otra vez en diferentes situaciones. Estos miedos no desaparecen solos. Se transforman cuando se **nombran y se observan**.



Miedo al fracaso

Temor a no alcanzar las expectativas propias o ajenas



Miedo al qué dirán

Preocupación por el juicio y la opinión de los demás



Miedo al futuro

Ansiedad por lo desconocido y lo que está por venir



Miedo a la soledad

Temor al aislamiento y la falta de conexión



Miedo a no ser suficiente

Sensación de no estar a la altura de lo que se espera

El primer paso para trabajar con estos miedos es reconocer cuál de ellos tiene más presencia en tu vida en este momento. No se trata de juzgarte, sino de mirarte con honestidad.

Pregunta Clave

Detente un momento. Respira. Permítete estar presente con lo que surge.

¿Cuál es el miedo que más se repite hoy en mi vida?

No lo analices. No lo justifiques. No busques explicaciones racionales ni trates de encontrar de dónde viene. Solo obsérvalo.

Permite que ese miedo tenga nombre. Déjalo existir sin tratar de cambiarlo. La transformación emocional comienza con el reconocimiento honesto, no con la negación o la explicación.

📌 Este es un ejercicio de consciencia, no de análisis. No hay respuestas correctas o incorrectas. Solo hay tu verdad en este momento.

Ejercicio Central

Mi Miedo Más Profundo

Ahora vamos a trabajar con ese miedo desde el **lenguaje simbólico**, no desde la explicación racional. El arte nos permite acceder a capas más profundas de nuestra experiencia emocional.

El dibujo, como lenguaje no verbal, nos conecta con aspectos de nosotros mismos que las palabras no pueden alcanzar. No importa tu habilidad técnica. Lo que importa es tu disposición a explorar.

Este ejercicio es una herramienta de autoconocimiento profundo. No es terapia, pero sí es un espacio de encuentro contigo mismo desde un lugar creativo y seguro.



Consigna del Ejercicio



Identifica tu miedo más profundo

Ese miedo que aparece una y otra vez, que reconoces en diferentes situaciones de tu vida



Represéntalo a través de un dibujo

Dale forma visual, color, textura. Hazlo tangible en el papel

📌 No importa si sabes dibujar. No buscamos estética. Buscamos **conciencia emocional**. Puede ser abstracto, figurativo, simbólico. Lo importante es que sea honesto.

Permítete explorar sin juicio. Este no es un ejercicio para mostrar habilidad artística, sino para conectar con una verdad interior y darle una forma externa. El proceso es más importante que el resultado.

Cierre e Integración

El miedo no desaparece cuando actúas. Desaparece cuando deja de dirigir tu actuación.

La vulnerabilidad no te quita fuerza. Te devuelve verdad.

Has dado un paso importante esta semana al enfrentar territorios internos que muchos prefieren evitar. El simple acto de observar tu miedo sin juzgarlo ya es un acto de valentía y transformación.

Recuerda que este es un proceso continuo. No se trata de resolver todo de una vez, sino de cultivar una relación más consciente contigo mismo. Cada momento de observación honesta es un avance en tu camino como actor.

La actuación verdadera nace de la capacidad de estar presentes con todo lo que somos, incluyendo nuestros miedos. Cuando aprendemos a habitarlos sin que nos dominen, accedemos a un rango expresivo mucho más amplio y auténtico.

Nos vemos en la siguiente semana. Lleva contigo lo que descubriste aquí.