



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 no buscamos perfección ni resultados inmediatos, sino construir **conciencia**. Durante estas semanas, realizaremos un **diagnóstico personal y actoral** para identificar tu punto de partida con naturalidad.

Este proceso no juzga tu desempeño, sino que mapea tu realidad actual; cada ejercicio y reflexión son piezas fundamentales para tu desarrollo artístico y tu crecimiento como actor o actriz de voz.

El Sentido de Esta Semana

Esta semana, el objetivo es **aprender a observar**: cómo te muestras, qué comunicas sin palabras y quién eres hoy antes de buscar versiones ideales.

La actuación no empieza frente al micrófono, sino en el momento en que reconoces **quién está hablando realmente 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 Actores 24/7, nuestra premisa es clara: **todo comunica**, incluso cuando no actúas conscientemente. Tu postura, energía y voz ya narran quién eres y cómo habitas el mundo.

Hoy entrenaremos la mirada del actor: una observación libre de juicios que **lee, comprende y reconoce** las señales que emites constantemente.

Análisis de Videos: Encuadre del Ejercicio

Propósito Natural

El video que subiste no busca la perfección técnica, sino observar qué aparece cuando te muestras de manera espontánea y auténtica.

Enfoque Actoral

Analizaremos el material bajo una mirada actoral. No buscamos errores ni fallas, sino información valiosa sobre tus patrones y características únicas.

¿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

Un principio fundamental: **la voz nunca aparece sola**; siempre responde a algo más profundo, como el cuerpo que la sostiene, la emoción que la colorea o la intención que la dirige.

Por ello, antes de abordar la técnica vocal, respiración o modulación, debemos aprender a **escuchar la intención detrás de la voz**. Es esencial percibir qué genera ese sonido particular en cada momento.

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

Exploraremos nuestra identidad a través de tres dimensiones, utilizando metáforas animales como arquetipos intuitivos para revelar rasgos profundos de nuestra personalidad sin racionalizaciones complejas.

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.

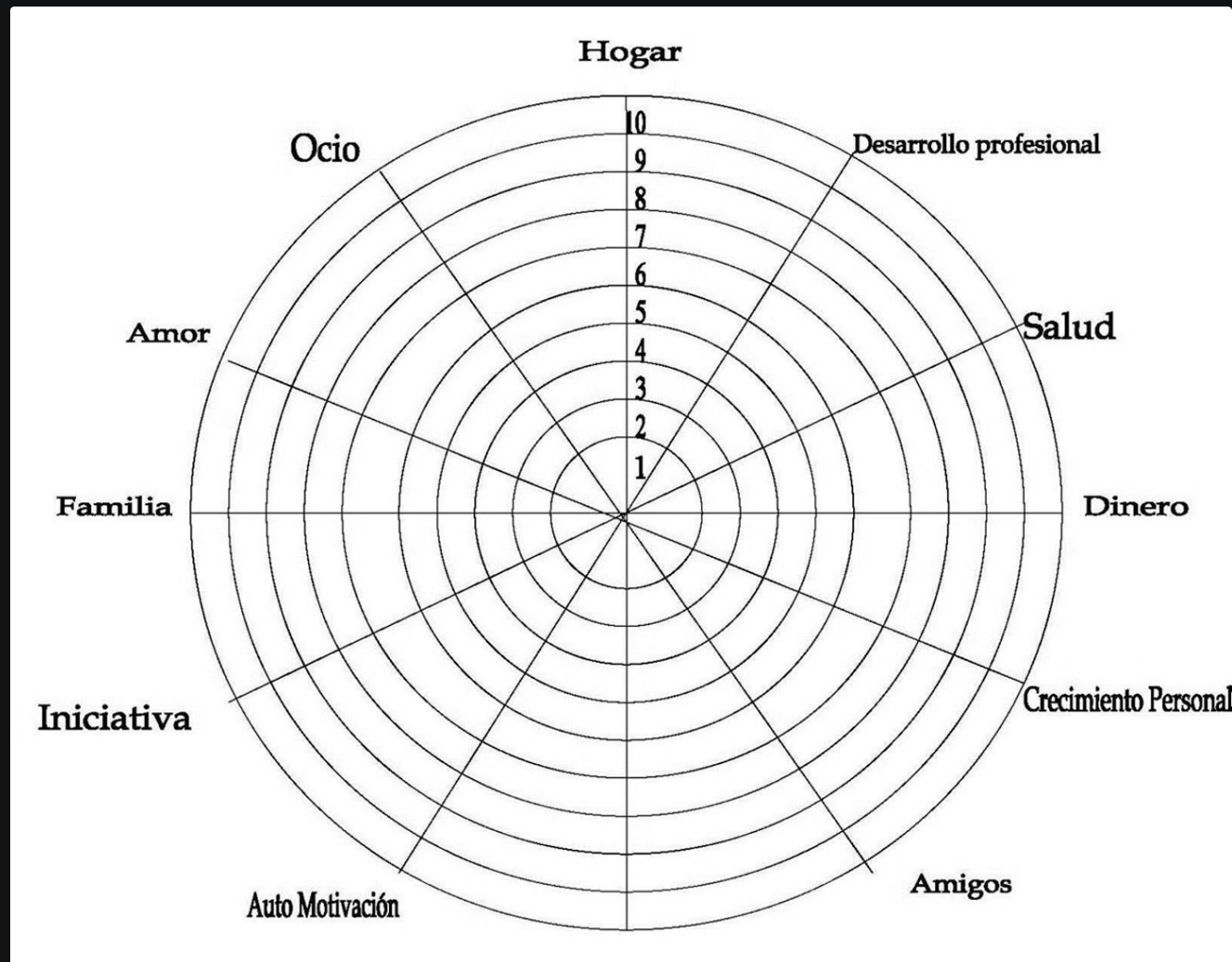


Tercer animal

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.

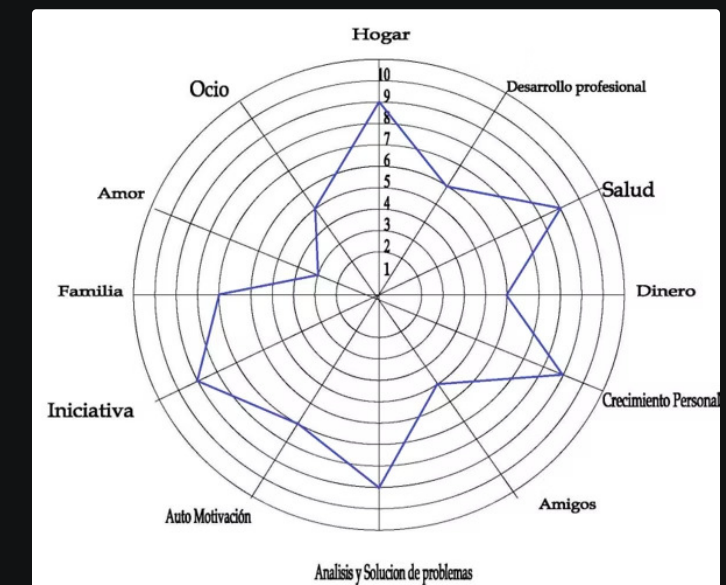
La Rueda de la Vida



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 trabajado hoy es parte de un proceso mayor que estamos construyendo. No buscamos evaluarte, sino recopilar información valiosa sobre tu esencia y forma de comunicar para definir tu punto de partida como actor o actriz de voz.

Recuerda que el autoconocimiento es el primer paso hacia la transformación consciente: sin conocerte solo repites patrones; al conocerte, finalmente puedes elegir.





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

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