

SESIÓN 2

Tu Personaje en
Cámara y Tu Identidad
Como Host

WORKSHEET
THE **RED** LAB
S T U D I O

1. Las 3 Palabras Clave

Propósito: Definir tu personalidad en cámara en tres palabras con las que puedas ser identificado/a en tu Video-Podcast

Ejercicio

1. Elige tus 3 palabras

Elige 3 a 5 palabras que quieras que tu audiencia asocie contigo como host.

Piensa en *emociones, tono, estilo, valores, sensaciones*.

Ejemplos:

- Claro/a, confiable, directa
- Relajado/a, inspirador/a, intuitivo/a
- Técnico/a, apasionado/a, estructurado/a
- Elegante, emocional, reflexivo/a
- Cercano/a, empoderado/a, disruptivo/a

Escribe las tuyas:

2. Úsalas en tus siguientes vídeos

Ten presente estas palabras clave y déjalas visibles mientras grabas tus videos de práctica esta semana.

3. Tu brújula expresiva

Esas palabras deben ser tu brújula expresiva. Los videos que hagas deben reflejar el sentido de tus palabras clave. Si una toma no refleja eso, vuelve a grabarla. La idea no es buscar la perfección sino la coherencia.

2. Tu Voz Sin Filtro

Ejercicio

1. Grabación en Audio

Graba un audio contigo misma (solo voz, sin video) hablando sobre un tema que realmente te importa o te entusiasma.

No lo ensayes. Solo habla. Como si estuvieras contándoselo a alguien que te cae muy bien. Es importante que te escuches con compasión, no con crítica.

1. Revisión y Feedback

Escúchate y anota:

- ¿Cómo te sentiste escuchando tu voz grabada?
- ¿Dónde te notaste impostando algo?
- ¿Qué partes fluyeron sin esfuerzo?
- ¿En qué tono te sentiste más conectada con tu mensaje?

3. Encuentra Tu Arquetipo

Ejercicio

1. Elige un tema.

Elige un tema que domines o que puedas explicar con claridad y emoción.

Puede ser algo que enseñas, una idea que defiendes, una historia personal, o una reflexión que te importa.

NOTA: Debe ser el mismo tema para los tres videos. Así podrás compararlos con mayor objetividad.

2. Graba y Revisa

Graba **tres versiones del mismo video**, cada una representando un arquetipo diferente.

Una vez que grabes los tres videos, míralos con neutralidad, no con juicio.

Hazlo con los ojos de quien está buscando **claridad, no perfección**.

No tienes que elegir “*cuál actuación es la mejor*”, sino más bien empezar a verte con otros ojos, desde afuera pero **sin juicio ni crítica**.

3. Feedback

Queremos que puedas reconocer:

- *Qué estilo se siente más auténtico*
- *Cuál te da más seguridad*
- *Con cuál arquetipo sientes más comodidad*
- *Y cuál tiene más potencial de conexión con tu audiencia*

- *¿Cuál de estas versiones me representa mejor como comunicadora?*
- *¿Dónde me sentí más yo, más en mi centro, más alineada con lo que quiero proyectar?*
- *¿En cuál me noté forzándome?*
- *¿Cuál de estos estilos podría sostener durante 10, 20, 50 episodios?*
- *¿Qué estilo me gustaría desarrollar más como parte de mi evolución?*

Lo que buscas no es ponerte una máscara ni encasillarte en un molde.

Buscas un estilo comunicativo que te represente, que puedas sostener con naturalidad y que te ayude a conectar.

Puedes incluso mostrarlos a la comunidad de The RED Lab y preguntar:

- *¿Cuál te pareció más auténtico?*
- *¿En cuál conectaste más conmigo?*
- *¿Cuál transmite mejor lo que quiero enseñar?*
