

SESIÓN 4

Dominando Tu
Presencia Frente
a la Cámara

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

EJERCICIO # 1

MIRADA CONSCIENTE

1. Ponte frente a la cámara, solo para entrenar el contacto visual.
2. Mira a la lente por 30 segundos.
3. Observa qué emociones surgen.
4. Nota como la experiencia cambia de ser intimidante, a ser íntima

EJERCICIO # 2

GESTOS CON INTENCIÓN

1. Revisa con atención este párrafo corto:

“En un mundo donde todo el mundo parece estar gritando para ser visto, ser auténtico no es sólo una virtud... es una ventaja estratégica. Las personas no conectan con la perfección. Conectan con lo real. Con lo humano. Conectan con quién se atreve a mostrarse sin filtros, incluso cuando eso implica ser imperfecto. Mostrarte como eres no es debilidad. Es la forma más poderosa de crear confianza. Porque la autenticidad no se explica... se siente. Y cuando alguien te siente real, te escucha distinto.”

2. Marca en qué momentos puedes acompañar y marcar con cambio de tono, ritmo y apoyo de lenguaje no-verbal. (*Gesticulación, ojos, movimiento de cabeza, manos, etc*)
3. Grábalo en video y luego revísalo.
4. Pregúntate:
 - ¿Mis gesticulación, mi voz, mi lenguaje no-verbal refuerza lo que dije?
 - ¿Se siente automático o forzado?
 - ¿Qué puedo hacer mejor la próxima vez?

EJERCICIO # 3

CÓMO HALLAR EL TONO IDEAL

1. Lee el texto de la historia abajo con tres tonos diferentes:

Neutro (como si solo estuvieras informando).

Inspirador (como si motivaras a un amigo que lo necesita).

Dramático (como si contaras algo que marcó tu vida).

2. Escucha cada versión y analiza cuál conecta más contigo.
3. Lee y analiza la historia en profundidad, ubicando los puntos donde podrías poner pausas.
4. Marca con una línea los momentos en los que una pausa acentuaría el relato y lo haría más interesante.
5. Ahora incorpora cambios de tono sutiles que puedan enriquecer el relato.
6. Repite el texto incorporando esas pausas y tono, y escucha la diferencia.
7. Graba la historia en video
8. Mírate, escúchate y evalúa:

¿Tu voz se siente viva?

¿Se entiende lo que estás diciendo?

¿Dónde podrías subir o bajar el tono?

¿En qué parte te apuraste y perdiste fuerza?

Si al escucharte, tú mismo desconectas... es hora de ajustar.

Historia para ejercicio de modulación – “La caminata”

“Salí a caminar por el bosque como lo había hecho otras veces.
Llevaba una botella de agua, los audífonos, y la idea de desconectarme un rato.
Al principio, todo era perfecto: el sonido de las hojas, el aire fresco, ese silencio que solo se encuentra lejos del ruido.
Pero después de un rato, me di cuenta de que no sabía en qué punto del camino estaba.
No reconocía los árboles.
No había señal en el celular.
Y el sendero... ya no era un sendero.
Caminé un poco más. Pensando: debo estar cerca.
Pero mientras más avanzaba... más lejos me sentía.
Empecé a sudar. Pero no por el calor.
El pecho se me apretó. Mi mente se aceleró.
Empecé a imaginar más escenarios más perturbadores:
¿Y si nunca encuentro la salida? ¿Y si oscurece? ¿Y si me quedo sin agua?
Quise gritar. Pero algo me dijo: ¡detente!
Me senté en una roca. Cerré los ojos y respiré.
Me acordé de algo que leí una vez:
Cuando estés perdido, no corras. Quédate quieto/a. Y sólo escucha los sonidos a tu alrededor.
Así lo hice.
Y unos minutos después, escuché una voz.
Era un chico en bicicleta. Él vio mi cara y de inmediato supo que estaba perdido/a.
Con su mano me señaló el camino de vuelta como si fuera obvio.
Cuando salí del bosque, no dije nada, pero por dentro, sentí que algo cambió.
Entendí que lo que había sentido no era solo miedo a perderme.
Era miedo a no confiar en mí.
Y ese día... recuperé la confianza que en algún momento dejé abandonada en mi camino.”

EJERCICIO # 4

CÓMO CONTROLAR EL MIEDO ESCÉNICO

Parte 1 - Respiración + Afirmación

- Respira profundo cinco veces y luego di en voz alta varias veces:

“Mi voz tiene valor. Lo que tengo para compartir importa”

Parte 2 - Grabación Sin Ensayo

- Elige un tema que domines o que simplemente te guste.
- Prende tu cámara y habla sin leer, sin guión, sin buscar perfección.
- Habla por 1 minuto como si estuvieras compartiendo algo valioso con alguien que confía en ti.
- Observa cómo cambia tu tono, tu ritmo y tu lenguaje.

Parte 3 - Revisión Compasiva

- En vez de buscar fallas y criticarte, pregúntate:
 - ¿Qué me gustó de mi presencia?
 - ¿Dónde sentí conexión real con lo que decía?
 - ¿Qué me gustaría mejorar sin juzgarme?