

Nombre y apellidos

María Asunción León Alvarado

Correo electrónico

maruchileonoratoria@gmail.com

Teléfono

687856594

Información del proyecto piloto

Nombre del proyecto

El Poder de tu voz. Técnicas Teatrales Aplicadas para Hablar en Público

Descripción breve

Una metodología para llevársela puesta

El arte de convencer y entusiasmar a los demás por medio de la palabra adecuada, a través de un discurso convenientemente estructurado y con una entonación apropiada y una dicción clara, es algo que se puede aprender.

Una presencia integra y orgánica, en la que tienen armonía y consonancia, el lenguaje corporal, la entonación, e incluso la fuerza expresiva de la mirada, determinan el éxito o el fracaso de un orador.

Adquirirás la postura, la actitud y las cualidades adecuadas para expresarte y comunicarte de un modo seguro, ligero y brillante.

Y practicarás ante la cámara llevándote un video editado para tus redes sociales.

Área de experimentación

Problemática urbana abordada

Empresarios y empresarias o personas que en relación con hablar en público:

- _ Necesitan tener las herramientas para expresarse a pesar de que tiene mucho que decir.
- _ Saben que no son capaces de expresar todo su potencial.
- _ Saben que son poderosas o poderosos pero no saben cómo sacar su voz.
- _ Cómo trasladar eso que tienen, que saben, que ofrecen, a la vida pública, como p.ej. un video para RRSS
- _ Quieren ser libres a la hora de expresarse. Sin inhibiciones
- _ Saben que se boicotean y se atascan
- _ Se sienten inseguros con su cuerpo y su gestualidad en las exposiciones públicas.
- _ Necesitan organizar sus discursos.
- _ Se sienten acelerados y atropellados sin control del tiempo que quieren imprimir a su exposición.
- _ Creen que no son capaces de captar la atención de su audiencia.
- _ Tienen dificultades con su voz, volumen, timbre, falta de regulación.
- _ Se sienten monótonos, con sensación de aburrir a la audiencia.

_ Quieren superar alguna dificultad con respecto a su comunicación

Ubicación del proyecto

Guardería de El Embarcadero de ALDEALAB y otros espacios. Para el último día hacer algo para toda la comunidad en la cafetería.

Pruebas propuestas

- 1) Nos centraremos en el trabajo con técnicas que apoyan el desarrollo de una voz sana y preparada para ser escuchada en público. Sesiones de ortofonía.
- 2) Indagaremos en los recursos que nos ofrece el buen uso de la voz, del ritmo y cadencia en el momento de captar y mantener la atención de un auditorio, propiciando tranquilidad, precisión y disfrute en el uso de la palabra. Lecturas dramatizadas.
- 3) Potenciaremos las características más específicas de cada individuo, permitiendo que aflore su modo natural de ser y consiguiendo que se comunique de una manera directa y sencilla. Ejercicios de presencia y conciencia.
- 4) Exploraremos el territorio de la presencia escénica. Ejercicios psicofísicos de conciencia corporal.
- 5) Además, aprenderás durante tres sesiones a cómo enfrentarte a una cámara y como editar tus videos de manera rápida y atractiva para las redes sociales, con apps como Cap Cut o Canvas, Y así crear un branding de marca personal único.

Duración de las pruebas

- Programa de 24 horas de 13:00h a 14:30/ 2 días por semana durante los meses de septiembre y octubre. Un total de 8 sesiones. Además de un encuentro donde ese invitará a toda la comunidad para que cada uno de los participantes presente su proyecto hablando en público. (1 hora y 30 aprox.)
- Entrenarás la voz y el cuerpo como lo hacen los actores y actrices profesionales. 40 minutos ejercicios psicofísicos y vocales x sesión
- Aprenderás a estructurar el discurso de modo que puedas conectar con lo que quieres decir y cómo lo quieres decir. 30 minutos de ejercicios prácticos de discursos individuales X sesión.
- Aprenderás a utilizar la respiración, el ritmo, la entonación y la proyección para comunicar de manera efectiva y cautivar a tu audiencia. 20 minutos lecturas dramatizadas X sesión.
- Además aprenderás durante seis sesiones a cómo enfrentarte a una cámara y como editar tus videos de manera rápida y atractiva para las redes sociales, con apps como Cap Cut o Canvas, Y así crear un branding de marca personal único.

Objetivos

Objetivos principales

- Encontrarte contigo mismo en público, desde tu autenticidad y en un

espacio seguro.

- Ser capaz de estar solo en público disfrutando y sostenido el momento.
- Conectar con tu verdad y hacérsela creer al público.
- No tener muletillas al hablar.
- No hacer movimientos innecesarios.
- Perder la rigidez.
- Comprender la importancia de la postura física, mental y emocional y la relación entre ellas.
- Ser más directo y más claro en la comunicación.
- Escuchar tu voz y disfrutar con ella.
- Tener una estructura del discurso clara.
- Tener el conocimiento de cómo el público recibe el discurso para que le llegue amablemente.
- Entender y apreciar el valor de las palabras.
- Tener el coraje de ser visto.
- Desarrollar una percepción espacial que te permita ocupar tu propio espacio con respeto y firmeza.

Innovación y contribución social

Elementos innovadores

Metodología propia y única creada a partir de **mi** experiencia personal y profesional.

Hoy en día donde todo se ofrece de un modo virtual y digitalizado. la presencia y la creación de comunidad y de intercambios colaborativos es sin duda una de las mayores innovaciones.

Y sin dejar atrás las nuevas tecnologías, daré unas orientaciones para hablar ante la cámara en un trabajo colaborativo con Juan Diego, de *Visual Growth Studio* que en tres sesiones nos mostrará las posibilidades de una cámara de *Smart phone* y como editar tus videos de manera rápida y atractiva para las redes sociales, con apps como Cap Cut o Canvas, Y así crear un branding de marca personal único.

Impacto social

El hecho de que un grupo de personas que están acostumbradas a encontrarse en un contexto determinado de trabajo, se descubran aprendiendo juntos, algo que no habían hecho nunca, ayuda a crear nuevos y diferentes vínculos, a mirarse y escucharse de una manera distinta a como lo habían hecho hasta este momento.

Estos programas empoderan a las personas y mejoran la comunicación y por tanto apoyan la eficacia y el trabajo colaborativo

Evaluación y seguimiento

Indicadores de éxito

El programa es fundamentalmente práctico, el éxito se va viendo en la evolución de los participantes y su experiencia con los distintos entrenamientos y ejercicios.

Además haremos una primera evaluación de como se enfrenta de un modo práctico a hablar en público con sus propios móviles y una evaluación final para observar la evolución y lo que han sido capaces de integrar. Como resultado tangible se llevarán un pequeño video, hecho por ellos mismos con el contenido que elijan para colgar en sus redes. Además de hacer su exposición en público para toda la comunidad de ALDEALAB el ultimo día en la cafetería, encima del escenario,