

Programa Stanislavski para Abogados

Cada sesión es una inmersión total. A lo largo de 8 clases de 3 horas cada una, trabajarás de forma profunda y sin interrupciones. Gracias a nuestros grupos pequeños, cada hora invertida se traduce en un trabajo uno a uno, asegurando una habilidad real y duradera.

Clase 1: Los Primeros Pasos hacia la Autenticidad

El Gran Miedo a Hablar en Público. ¿Te ha pasado alguna vez que te preparas para un discurso y, de repente, en el momento de la verdad, tu mente se queda en blanco, la voz se quiebra y la tensión te paraliza? Esta primera clase es el punto de partida para que eso no te vuelva a pasar. No solo se trata de actuar, se trata de ser tú mismo sin miedo.

¿Qué vamos a hacer?

- **La prueba inicial:** Exploraremos juntos ese primer "miedo al escenario" que todos sentimos. Hablaremos de las expectativas y de cómo te sentiste al tener que actuar sin un método.
- **Disciplina sin Tensión:** Estableceremos las bases de una disciplina que no restringe, sino que te libera. Aprenderás por qué el rigor es clave para tu libertad creativa.
- **Del Ensayo a la Acción:** Descubrirás por qué una buena idea en tu cabeza no siempre funciona en la vida real. Empezaremos a usar el "**sí mágico**" para justificar tus acciones y hacer que cada movimiento sea real y auténtico.
- **Relajación y Presencia:** Te enseñaré ejercicios para liberar la tensión muscular que se acumula cuando estás nervioso. Verás cómo, al relajar tu cuerpo, tu mente se despeja.
- **El Poder de la Concentración:** Juntos, practicaremos a enfocar la atención en un objeto. Esta simple técnica es el primer paso para dominar una de las habilidades

más importantes: la **concentración en el escenario**, que te ayuda a ignorar las distracciones externas y a centrarte en tu objetivo.

Tarea para casa:

- Practica tus ejercicios de relajación muscular todos los días.
- Usa el "sí mágico" en situaciones cotidianas. ¿Qué pasaría si tu café estuviera envenenado? ¿Y si ese simple saludo fuera el último? Esto te ayudará a entrenar tu imaginación.
- Empieza tu **diario del actor** para registrar tus descubrimientos.

Lo que vas a lograr al final de la clase: Te irás con una comprensión clara de por qué la técnica es esencial, con ejercicios prácticos para empezar a aplicarlos, y con la sensación de que el miedo es solo un obstáculo que se puede superar.

Clase 2: Del Pensamiento a la Acción

En esta clase, vamos a pasar del “**qué pasaría si**” a la acción con propósito. Ya no solo pensarás como un actor, sino que empezarás a actuar como tal, con cada movimiento justificado por una verdad interna.

¿Qué vamos a hacer?

- **Elige tu propósito:** Te enseñaré a dividir tus argumentos en “unidades” y a definir objetivos claros para cada una. Así, nunca volverás a decir una palabra sin saber exactamente por qué la estás diciendo.
- **El poder de tu mente:** Exploraremos la diferencia entre solo soñar despierto y usar tu imaginación de manera activa y consciente para construir realidades convincentes, como si estuvieras creando tu propia película.
- **Relajación profunda:** Perfeccionaremos los ejercicios de relajación. Te darás cuenta de que, al liberar la tensión física, tu mente se vuelve más clara y tus acciones más fluidas.

- **Aprende a ignorar:** Te mostraré cómo crear un "**círculo de atención**", que te permitirá concentrarte en tus objetivos sin que el entorno o el público te afecten. Es la clave para experimentar la "**soledad en público**".
- **Conexión con la verdad:** Entenderás que las acciones físicas verídicas son la puerta de entrada a la emoción. Al creer en lo que haces, tus sentimientos surgirán de manera natural y auténtica.

Tarea para casa:

- Practica tu relajación a diario.
- Elige una acción simple, como preparar café, y dale un objetivo claro y una historia.
- Entrena tu concentración en diferentes entornos, como en el transporte público, notando detalles sin distraerte.

Lo que vas a lograr al final de la clase: Te irás con herramientas concretas para que tus acciones y palabras estén siempre respaldadas por un propósito, lo que te permitirá proyectar una confianza inquebrantable en cualquier situación.

Clase 3: El Poder de la Autenticidad

En esta clase, vamos a pasar del "**qué pasaría si**" a la acción con propósito. Ya no solo pensarás como un actor, sino que empezarás a actuar como tal, con cada movimiento justificado por una verdad interna.

¿Qué vamos a hacer?

- **La verdad en acción:** Exploraremos cómo lograr que tus palabras y gestos se sientan verdaderos, incluso en situaciones simuladas. Te darás cuenta de que la sinceridad no se actúa, se vive.
- **Tu memoria, tu aliada:** Te enseñaré a usar tu **memoria emotiva** para que tus propias experiencias y sensaciones se conviertan en la fuente de tus argumentos. No se trata de forzar emociones, sino de permitir que surjan de forma natural.

- **Conexión real:** Practicaremos la **comunicación no verbal**, aprendiendo a transmitir pensamientos y emociones con la mirada y la postura, creando un vínculo genuino con tu audiencia.
- **Ajuste y fluidez:** Descubrirás cómo adaptarte a las circunstancias cambiantes y a las reacciones de los demás en tiempo real. Esta habilidad es crucial para la improvisación y para manejar situaciones inesperadas.

Tarea para casa:

- Continúa con tus ejercicios de relajación.
- Observa cómo las personas se comunican sin palabras en tu día a día.
- Realiza una acción simple con un propósito interno profundo, como si fuera la tarea más importante de tu vida.

Lo que vas a lograr al final de la clase: Te irás con la capacidad de proyectar una autenticidad y una convicción que te darán un poder de persuasión inquebrantable en cualquier conversación o presentación.

Clase 4: La Estructura de un Discurso con Propósito

En esta clase, te enseñaré a organizar tus ideas de manera tan sólida que cada palabra tenga una intención. Ya no se trata solo de saber qué decir, sino de saber exactamente por qué y cómo decirlo.

¿Qué vamos a hacer?

- **Divide y vencerás:** Aprenderás a segmentar tus argumentos en "**unidades**" lógicas y a definir un "**objetivo**" para cada una. Te guiaré para que cada parte de tu discurso tenga un propósito activo y te dirijas a tu audiencia con absoluta claridad.
- **El ritmo de tu mensaje:** Exploraremos el "**tempo-ritmo**", que es el pulso de tu discurso. Descubrirás cómo la velocidad y la cadencia de tus palabras y movimientos influyen en la emoción y la persuasión, y cómo puedes usarlo a tu favor.

- **Acción con justificación:** Pondremos a prueba tus objetivos en situaciones con obstáculos. Esto te ayudará a adaptar tu plan a las circunstancias, como si estuvieras en una negociación real, garantizando que tus acciones sean siempre auténticas y lógicas.

Tarea para casa:

- Elige una tarea cotidiana y divídela en unidades, definiendo el objetivo de cada una.
- Observa a las personas en tu día a día y trata de identificar el tempo-ritmo de su habla y sus movimientos. ¿Qué te transmiten?
- Sigue escribiendo en tu diario sobre tus descubrimientos y progresos.

Lo que vas a lograr al final de la clase: Te irás con un método claro para estructurar tus argumentos y la habilidad de manejar el ritmo de tu voz y tus movimientos, lo que hará que tus discursos sean más convincentes y memorables.

Clase 5: Conectando el Todo: La Línea Inquebrantable de Acción

Hasta ahora, hemos trabajado con las piezas sueltas de un discurso: la relajación, la concentración, los objetivos. En esta clase, te enseñaré a unificarlo todo para que tu mensaje fluya de manera orgánica, coherente y con un propósito.

¿Qué vamos a hacer?

- **La línea del mensaje:** Descubrirás la **línea inquebrantable de acción**, que es el hilo invisible que conecta cada pensamiento, sentimiento y acción. Te ayudará a que tu discurso sea una historia continua y no una serie de puntos inconexos.
- **El gran objetivo:** Identificaremos el **súper-objetivo** de tu discurso: esa meta final y dominante que le da sentido a todo. Entenderás cómo esta meta principal galvaniza y unifica cada uno de tus pequeños objetivos.
- **Integración total:** Pondrás en práctica la integración de todo lo que hemos aprendido: la relajación, la concentración, la imaginación y el ritmo, para construir una acción fluida y justificada.

- **De lo consciente a lo espontáneo:** Te darás cuenta de cómo este trabajo sistemático sobre la estructura de tu discurso te libera, permitiendo que la inspiración y la espontaneidad surjan sin esfuerzo.

Tarea para casa:

- Elige una situación de tu día a día e identifica su súper-objetivo. Luego, traza la línea de acción que te lleva a él.
- Analiza a un personaje de una película o serie. ¿Cuál crees que es su súper-objetivo? ¿Cómo lo persigue a lo largo de la historia?
- Continúa con tus rutinas de relajación y concentración.

Lo que vas a lograr al final de la clase: Te irás con una habilidad fundamental para cualquier comunicador: la capacidad de estructurar un discurso con un propósito tan claro que cada palabra te acerque más a tu objetivo final, lo que hará tu mensaje poderoso e inolvidable.

Clase 6: La Mente, la Voluntad y el Sentimiento: El Motor de tu Discurso

En esta clase, te enseñaré a dominar los tres motores que impulsan cada una de tus acciones y palabras. Al entender cómo funcionan, podrás preparar tu mente, voluntad y emociones para que tu comunicación sea siempre auténtica y poderosa.

¿Qué vamos a hacer?

- **Los tres impulsores:** Identificaremos las tres fuerzas que nos mueven: la **mente** (nuestra lógica), la **voluntad** (nuestro deseo) y el **sentimiento** (nuestra emoción). Aprenderás a reconocer cuál de estas fuerzas está impulsando tus acciones en cada momento.
- **Elige tu punto de partida:** Descubrirás que puedes iniciar una acción o un discurso desde cualquiera de estas tres fuerzas. Por ejemplo, un discurso puede nacer de un pensamiento lógico, de un deseo de convencer o de un sentimiento fuerte.

- **Acción con convicción:** Pondremos a prueba cómo la interacción de estas tres fuerzas da vida a un discurso. Te darás cuenta de que, al preparar de forma consciente estos "impulsores", tu mensaje se vuelve más real y convincente.

Tarea para casa:

- Analiza tus decisiones diarias e intenta identificar qué fuerza (mente, voluntad o sentimiento) las impulsa.
- Elige un personaje de una serie o película y trata de identificar qué impulsa sus acciones en los momentos clave.

Lo que vas a lograr al final de la clase: Te irás con un conocimiento profundo de tu propio motor interno. Esta conciencia te permitirá usar tu lógica, tu deseo y tu emoción de forma estratégica para que cada una de tus acciones tenga un propósito, lo que te dará un control total sobre tu mensaje.

Clase 7: La Verdad Escénica: Conectando el Sentimiento

Ahora que ya sabes cómo estructurar tus ideas y discursos, nos enfocaremos en la emoción. Esta clase te enseñará a ser más auténtico y a que tus palabras no solo se escuchen, sino que también se sientan, porque, como dijo Stanislavski, *"el arte comienza cuando el sentimiento entra a formar parte de él"*.

¿Qué vamos a hacer?

- **Elige tu verdad:** Te enseñaré la diferencia entre la verdad de la vida real y la **verdad escénica**. Practicaremos cómo creer de verdad en una situación ficticia, haciendo que cada una de tus reacciones se sienta auténtica y no forzada.
- **Tus recuerdos, tu motor:** Usaremos tu **memoria emotiva** como un archivo personal de sensaciones y emociones. Aprenderás a "tocar" esos recuerdos para que te ayuden a evocar sentimientos genuinos en el momento, sin necesidad de fingir.
- **El poder de la acción:** Descubrirás que, a menudo, la emoción surge de una acción simple y con propósito. Nos enfocaremos en la **acción física justificada**

como una puerta de entrada a la autenticidad, demostrando que no necesitas sentir para actuar, sino que la acción con propósito puede llevarte a sentir.

Tarea para casa:

- Elige una acción de tu vida diaria e intenta justificarla con una verdad imaginaria. Por ejemplo, al subir escaleras, imagina que llegas tarde a una cita importante.
- Observa a las personas en tu día a día (o en series y películas) y trata de identificar cuándo sus acciones se sienten verdaderas y cuándo forzadas.
- Sigue practicando tus ejercicios de relajación.

Lo que vas a lograr al final de la clase: Te irás con una habilidad fundamental para cualquier comunicador: la capacidad de conectar con tus sentimientos y usar tu propia experiencia para dar vida a tus palabras. Esto te permitirá proyectar una autenticidad que te dará un poder de persuasión inquebrantable en cualquier situación.

Clase 8: La Fusión del Ser y el Camino a la Inspiración

Esta es nuestra clase final. Aquí, todo lo que hemos aprendido se une. Dejaremos de ver las técnicas como elementos separados para que se fusionen en un solo estado: la **inspiración**. Te irás con un método completo que te permitirá ser más que un simple orador: un verdadero comunicador.

¿Qué vamos a hacer?

- **La orquesta de tu ser:** Descubrirás cómo tu imaginación, concentración, fe, memoria emotiva y ritmo trabajan juntos como una orquesta, y cómo tu mente, voluntad y sentimientos son los virtuosos que la dirigen.
- **El baile de la comunicación:** Practicaremos la **comunicación auténtica** con tus compañeros, aprendiendo a "leer" lo que el otro no dice con palabras. Te entrenarás para adaptarte de forma espontánea a las acciones y emociones de los demás.
- **El umbral de lo subconsciente:** Te darás cuenta de que todo este trabajo consciente es la clave para desbloquear tu subconsciente. Aprenderás que la

disciplina y el método no te limitan, sino que te liberan para que la inspiración fluya de manera natural.

Tarea para casa:

- Continúa con tu **diario del actor** y el "**aseo del actor**". Dedicar 15 a 30 minutos al día a tus ejercicios de relajación, concentración y objetivos.
- Observa a los grandes actores en el cine o el teatro e intenta identificar cómo se manifiestan el **súper-objetivo**, la **línea de acción** y la **vivencia**.

Lo que vas a lograr al final de la clase: Te irás sabiendo que posees un sistema completo para dominar el arte de la comunicación. Tendrás las herramientas para conectar tus emociones, pensamientos y cuerpo, lo que hará que cada una de tus presentaciones sea una expresión auténtica de tu ser.