

TRAINING FOR CHANGE

www.TrainingForChange.org

Barómetro de la Voz

Objetivos

- Desarrollar la habilidad de proyectar la voz.
- Practicar la habilidad de proyectar confianza en una situación estresante.

Tiempo

90-120 minutos

Facilitadores/as

Dos facilitadores/as es el número ideal para hacer este ejercicio

Cómo hacer el ejercicio

Muchos/as participantes experimentan esta herramienta como un gran reto, y casi siempre ¡lo realizan con éxito! ¡Es excelente para dar seguridad y una gran habilidad para aprender! Comience en un espacio amplio – es una buena herramienta para hacer al aire libre. Dependiendo del reto apropiado para el grupo, el espacio puede ser desde un jardín pequeño hasta la distancia de un campo de fútbol. Que las personas se pongan en dos líneas de igual longitud, una enfrente de la otra (como en filas paralelas)

EXPLIQUE EL EJERCICIO

- Las personas al final de cada fila serán las oradoras
- Las/os oradoras/es mandarían el mensaje que quieran proyectando la voz tan alto como puedan (especialmente algo que les apasione).
- Si las personas en las filas pueden escucharlo con nitidez, levantan la mano. Es como un tipo de barómetro físico de su voz.
- El objetivo de los/as oradores/as es que alcance hasta las personas que están al final. Una vez las personas están satisfechas con su turno, cada persona rotará un espacio para que le toque a otra persona ser orador/a. Continúe hasta que todas las personas que quieran hayan tenido su turno. Una vez explicado el ejercicio, pida que las personas se separen unas de otras para hacer las filas tan largas como usted quiera.

DURANTE EL EJERCICIO

Cada vez que una de las personas esté lista para hablar, haga que un/a facilitador/a se acerque a darle su apoyo. Una vez han proyectado su voz, puede asesorarles sobre la postura del cuerpo, afianzarse en el suelo, o cualquier otro recurso que les ayude a mejorar la proyección de la voz. Puede que tengan que realizar el ejercicio dos, tres, cuatro, o incluso cinco veces antes de hacerlo con éxito.

(Para esta actividad la fila puede llegar a ser sorprendentemente larga – ¡tanto como 50 o 100 yardas!)

Concluya

Para esta actividad puede ser bastante corta la conclusión. Comente cómo se han sentido, lo temerosos/as que unas personas se hayan podido sentir, la confianza que han adquirido, etc.

La procedencia de la herramienta:

Inventado por Peter Woodrow, adaptado por Daniel Hunter y George Lakey.