



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

Práctica "Tono de voz"

Propósito

Generalmente cuando trabajamos con el tono de voz, lo hacemos con el tono emocional. Cuando uno se enoja, el tono de sus pensamientos también tiende a enojarse; si estamos ansiosos, el tono de los pensamientos también lo está. Y si surge autocrítica, el tono se vuelve hostil.

Podemos estar atentos y crear deliberadamente una voz amistosa, un tono interno amable, y esto es algo que necesita práctica, y vamos a practicarlo junto con la expresión facial.

	Modalidad	Presencial / Virtual
	Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
	Tipo	Individual / Colectiva
	Duración	5 minutos
	Recursos necesarios	-

Desarrollo

Primer momento

Se invita a los participantes a colocarse en una posición de pie, o sentados con los pies apoyados en el piso, las piernas separadas (si están parados), los brazos a los costados del cuerpo, o en el regazo si están sentados. La idea es colocarse en una postura que ofrezca atención al cuerpo. Se invita a cerrar los ojos o mantenerlos a 45 grados en un punto fijo.

Segundo momento:

Se propondrá realizar una inhalación y simplemente decir "Hola" a nosotros mismos. O sea, decir el propio nombre. Al hacerlo, se pide usar un tono neutral, y luego hacer lo mismo, pero con un tono amigable (y recordando la expresión facial amable y la postura abierta).

Si notamos que surge juicio, o una sonrisa incómoda en algún rostro, está bien, es la primera vez que lo practicamos. Lo importante aquí es que notemos el cambio de registro, de nota musical, el cambio de TONO. Lo cual envía una señal a nuestro cerebro y cambia la forma en que nos sentimos.

Entonces: si el tono de voz es cálido, es el tono que usaría con un amigo cercano, a quien de nuevo convido a compartir conmigo este momento.

Se practica alternando entre el tono neutro y el amigable, intentando notar cualquier sutileza que haga una diferencia. Comenzamos con la expresión y el tono neutral (si quieren pueden hacerlo en voz baja, para cada uno). Esto se repite algunas veces.

Luego se realiza con el tono y la expresión facial amable, agregando la postura abierta también. Se repite durante algunos ciclos de respiración completos.

Algunas intervenciones posibles a realizar durante la práctica:

¿Pudieron notar alguna diferencia al utilizar ambos tonos de Voz?

¿Alguno se sintió más abierto?

¿A alguien le surgió vergüenza? Si fuera así, les recuerdo que no es común hablarnos a nosotros mismos en ese tono, con lo cual solo necesitaremos más práctica.

El punto del ejercicio es que estas habilidades generen un impacto en nuestro cerebro y la invitación es a experimentar esa influencia. A poder notar que nuestra postura, nuestra expresión facial y nuestro tono de voz generan un impacto sobre cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con el mundo exterior.

La invitación es a notar en lo cotidiano, si la postura es una postura abierta al mundo que nos rodea, si la expresión facial denota preocupación constante o es amable, cálida y convida a interactuar.

Y, por último ¿cómo es nuestro tono de voz interno? ¿Es crítico, agresivo para con nosotros? ¿O es más bien amigable, cálido y validante?

Estas son las sutilezas que necesitamos para comenzar a construir nuestro yo compasivo. Y podremos practicar cada una deliberadamente, al igual cualquier otra cosa que queramos aprender. Al principio podrá parecernos raro, difícil y hasta incómodo. Y aun así, con tiempo y práctica podremos volvernos habilidosos en cada una de estas áreas.



Recomendaciones para el facilitador

Estas prácticas se realizan en un contexto de enseñanza basado en la compasión. Estamos practicando una postura que nos prepare para abrirnos a la experiencia encarnada de la calma, la seguridad y el cuidado.



Práctica inspirada en:

Paul Gilbert, 2015. Terapia Centrada en la Compasión.