

Esquema del Curso – Sesión por Sesión

Descubre un programa completo diseñado para transformar tu expresión oral en inglés a través de 6 sesiones estructuradas. Cada sesión aborda aspectos fundamentales: mentalidad, preparación vocal, conexión mente-cuerpo, técnicas avanzadas, narración y fluidez organizacional.

Este enfoque integral combina neurociencia, coaching y técnicas probadas para desarrollar confianza auténtica al hablar inglés en cualquier situación profesional o personal.





Sesión 1 – Fortaleciendo tu Mentalidad

Nueva Identidad

Crear una identidad sólida como hablante de inglés con confianza genuina

Tres Capas de Cambio

Metas basadas en resultados, procesos e identidad según James Clear

Mentalidad de Oro

Controlar lo controlable y usar visualización para situaciones exigentes

La base del éxito radica en reformular tus metas de inglés enfocándote en la identidad. Desarrollarás una mentalidad de medalla de oro que te preparará para cualquier desafío comunicativo.

Sesión 2 – Preparación Vocal

Dominio de la Dicción

Desarrolla claridad, precisión, participación y profesionalismo en tu expresión oral.

- Masajes faciales y ejercicios con caramelos
- Ejercicios de lengua y trabalenguas
- Vibraciones de labios y bostezos
- Tarareos y activación de voz de pecho



Las rutinas de entrenamiento vocal incluyen lectura en voz alta guiada para mejorar articulación y resonancia.

Sesión 3 – Preparación Física



Posturas de Poder

Aprende poses de Mujer
Maravilla y Superman para influir
en tu confianza y expresión
corporal



Respiración en Caja

Técnicas de respiración y
ejercicios de relajación para
controlar el estado emocional



Conexión Amígdala- Nervio Vago

Comprende cómo la fisiología
afecta tu estado emocional al
hablar

La conexión mente-cuerpo es fundamental. Explorarás cómo la postura y el lenguaje corporal transforman tu confianza al comunicarte en inglés.

Sesión 4 – Preparación Técnica: Pasión y Congruencia

1

Descubre tu Pasión

Identifica lo que hace "cantar" a tu corazón para comunicarte auténticamente

2

Alineación Total

Sincroniza palabras, gestos, tono y lenguaje corporal

3

Paralingüística

Domina velocidad, tono y pausas para lograr impacto emocional

Practica acento y entonación en palabras clave de contenido. La congruencia entre tu mensaje interno y externo genera comunicación poderosa y auténtica.

Sesión 5 – Técnicas de Narración y Expresión

01

Planificación

Estructura tu narrativa con propósito claro

03

Silencio y Suspenso

Usa pausas estratégicas para generar tensión

02

Énfasis

Resalta puntos clave con intensidad vocal

04

Susurro

Libera tensión con técnicas de modulación

Combina gestos, tono y estructura narrativa para cautivar completamente a tu audiencia. Dominarás el arte de generar y liberar tensión en tus anécdotas.

Sesión 6 – Fluidez y Organización + Bonificaciones

Mejora de Fluidez

- Autoevaluación y efecto meseta
- Aprendizaje explícito e implícito
- Inmersión: podcasts y diario personal
- Enfoque KISS para claridad

Ejercicio final: mensaje personal para cartelera o consejo para tu "yo" adolescente.

Sesiones Especiales

Masterclass: "Cómo mejorar tu desempeño basándote en coaching y neurociencia" con Rachel Paling

Enfoque Jóvenes: "Desarrollando expresión oral con estudiantes" con Juan Valenzuela