



ADONAI BEARD

SABIDURÍA • LIDERAZGO • PROPÓSITO



PLANTILLA 4

Auditoría de tu Voz

Descubre qué está generando ruido en tu comunicación



Paso 1: Identifica tus muletillas

Marca las que utilizas frecuentemente:

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Ehhhh | ☐ O sea | ☐ Literalmente |
| ☐ Este... | ☐ Básicamente | ☐ Bueno... |
| ☐ ¿Verdad? | ☐ Digamos | ☐ Otra: _____ |



Paso 2: Detecta tu frecuencia

Pide a alguien que te escuche durante 2 minutos o grábate.

¿Cuántas veces aparece tu muletilla principal?

- | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|
| ☐ 0-2 veces | ☐ 3-5 veces | ☐ 6-10 veces | ☐ Más de 10 veces |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|



Paso 3: Mi muletilla dominante

La palabra que más repito es:

— Tu voz no se entrena... se libera. —





Paso 4: Sustitúyela

Cuando sienta ganas de decir mi muletilla:

- ☐ Haré una pausa
- ☐ Respiraré
- ☐ Continuaré sin llenar el silencio



Mi compromiso

Durante esta semana observaré conscientemente:

- ☐ Mis muletillas
- ☐ Mis pausas
- ☐ Mi claridad al hablar



Reflexión

El silencio comunica mejor que una muletilla."



Entrenador de Voz Flexible

Evita sonar monótono y mantén la atención de tu audiencia



Paso 1: Evalúate

Cuando hablo normalmente:

Mi volumen suele ser:

- ☐ Muy bajo
- ☐ Bajo
- ☐ Medio
- ☐ Alto
- ☐ Muy alto

Mi velocidad suele ser:

- ☐ Muy lenta
- ☐ Lenta
- ☐ Normal
- ☐ Rápida
- ☐ Muy rápida



Paso 2: Diagnóstico

Mi voz normalmente es:

- ☐ Monótona
- ☐ Variable
- ☐ Expresiva
- ☐ Difícil de entender
- ☐ Muy rápida
- ☐ Muy lenta



Paso 3: Ejercicio de Flexibilidad

Lee una frase tres veces:

"Hoy quiero compartir una idea importante."

Primera vez

- ☐ Voz suave
- ☐ Ritmo lento

Segunda vez

- ☐ Voz fuerte
- ☐ Ritmo rápido

Tercera vez

- ☐ Alternando velocidad e intensidad



Paso 4: Observación

¿Cuál sonó más interesante?



Paso 5: Plan de mejora

La habilidad vocal que más necesito desarrollar es:

- ☐ Dicción
- ☐ Volumen
- ☐ Ritmo
- ☐ Entonación
- ☐ Pausas

Mi ejercicio diario será:



Reflexión Final

Una voz predecible aburre.
Una voz flexible mantiene la atención.



— ♦ Tu voz no se entrena... se libera. ♦ —