

MI **CUERPO**, MI **VOZ**  
MIS **EMOCIONES**



**WORKBOOK**

**Emma Gómez, coach vocal**

## **Mi cuerpo, mi voz, mis emociones**

Mi voz siempre transmite contenido emocional. Si soy capaz de expresar mis emociones sabré conectar, crear, transmitir y transformar mi discurso oral, poético, musical...

Mi cuerpo es el templo de mi voz. Es instrumento generador de energía, resonancia y vibración y se comunica con cada gesto, con cada palabra generada desde la emoción, la escucha y la observación.

Cuando hablo, mi cerebro se prepara con todo el cuerpo, incluida la voz, para responder de manera inconsciente.

En la producción de la voz intervienen tres planos:

- Plano emocional: ligado a mi personalidad y a la carga emocional del mensaje tanto verbal como no verbal.
- Plano físico: en el que participa el perfecto funcionamiento neuromuscular de la voz y gestos.
- Plano mental: vinculado con la comprensión y con el lenguaje utilizado en mi discurso.

## **Voz y emociones**

Las emociones provocan en mi voz variaciones en el timbre, tono, intensidad, entonación y duración.

Como ser humano soy capaz de cantar, reír, llorar, gritar, gemir, emitir un sinfín de sonidos que me ayudarán a liberar tensiones y comunicar.

Puedo poseer una notable técnica vocal, un excelente dominio del lenguaje, pero si no controlo mi emoción, la voz sonará monótona e inexpressiva y en consecuencia el mensaje se mostrará distorsionado.

Mejorar mi comunicación a través de las emociones supone mejorar el control motor sobre mi voz y mi respiración, eliminando tensiones innecesarias.

## Cómo utilizar este workbook

Este cuaderno de trabajo surge desde el silencio y la observación en mis talleres como coach vocal y mis clases como profesora de canto, enseñando y acompañando a personas que desean construir su voz plena y auténtica.

Te invito a realizar el trabajo de autoconocimiento, percepción y consciencia más importante, desde las cuatro principales emociones: alegría, tristeza, miedo y rabia.

No tengas prisa. Camina despacio hacia ti mism@. Quizá necesites una semana para identificar sensaciones, recuerdos, vivencias que te conectan a esa emoción y harán, si cabe, más poderoso tu entrenamiento.

Imprime este documento. Registra tus emociones y graba tu voz desde la alegría, la tristeza, el miedo y la rabia. ¡Dibuja, crea, baila, canta, pasea... Expresa!

Si sientes que puede ayudarte, utiliza música de fondo que favorezca la concentración o manifestación de esa emoción que trabajarás. Medita.

Comprométete a revisar este cuaderno y crea más conexiones que favorezcan la identificación de la emoción en tu voz. Este workbook solo es el comienzo de un viaje apasionante hacia tu conocimiento interior.

Como verás incluyo un modelo para completar e identificar más emociones que podrás imprimir y utilizar.

Deseo este cuaderno sea un camino para restaurar y fortalecer tu confianza a través del instrumento más precioso, inimitable y único: Tu voz.

Si lo deseas, me encantará conocer tu experiencia. Puedes escribirme a [diafonia@hotmail.com](mailto:diafonia@hotmail.com)

Un abrazo siempre en Modo Mayor. Gracias.



[@emmagomez.soprano](https://www.instagram.com/emmagomez.soprano)

# COMUNICO MI **ALEGRÍA**

¿Qué es para mí la **alegría**?

.....  
.....  
.....

¿Identifico en mi voz la **alegría**? ¿Y en mi cuerpo?

.....  
.....  
.....

¿Qué aromas, alimentos, imágenes, lecturas, sonidos, vivencias me conectan con la **alegría** en mi voz y en mi cuerpo?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué obras artísticas (musicales, plásticas...) generan en mí **alegría**?

.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué siento y siente mi cuerpo cuando percibo con **alegría**?

.....  
.....  
.....

¿Me permito comunicar, expresar y vivir con **alegría**?

.....  
.....  
.....

¿Qué necesito para mejorar mi comunicación interna desde la **alegría**?

.....  
.....  
.....

¿Qué necesito para mejorar mi comunicación con los demás desde la **alegría**?

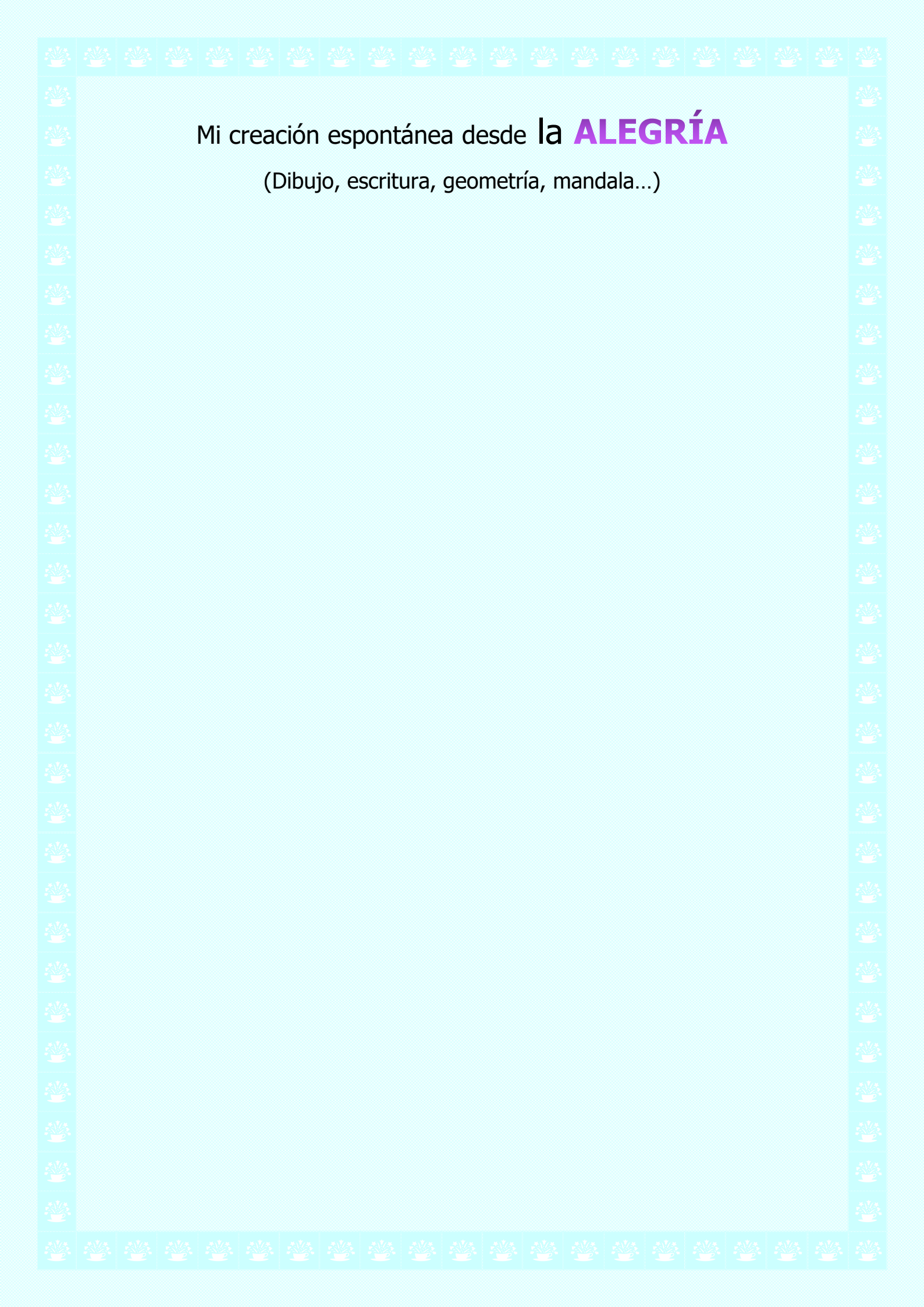
.....  
.....  
.....

Escritura espontánea sobre la **alegría**:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Cómo puedo seguir mejorando mi trabajo vocal desde la **alegría**?

.....  
.....  
.....



# Mi creación espontánea desde la **ALEGRÍA**

(Dibujo, escritura, geometría, mandala...)

# COMUNICO MI **TRISTEZA**

¿Qué es para mí la **tristeza**?

.....  
.....  
.....

¿Identifico en mi voz la **tristeza**? ¿Y en mi cuerpo?

.....  
.....  
.....

¿Qué aromas, alimentos, imágenes, lecturas, sonidos, vivencias me conectan con la **tristeza** en mi voz y en mi cuerpo?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué obras artísticas (musicales, plásticas...) generan en mí **tristeza**?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué siento y siente mi cuerpo cuando percibo con **tristeza**?

.....  
.....  
.....

¿Me permito comunicar, expresar y vivir con **tristeza**?

.....  
.....  
.....

¿Qué necesito para mejorar mi comunicación interna desde la **tristeza**?

.....  
.....  
.....

¿Qué necesito para mejorar mi comunicación con los demás desde la **tristeza**?

.....  
.....  
.....

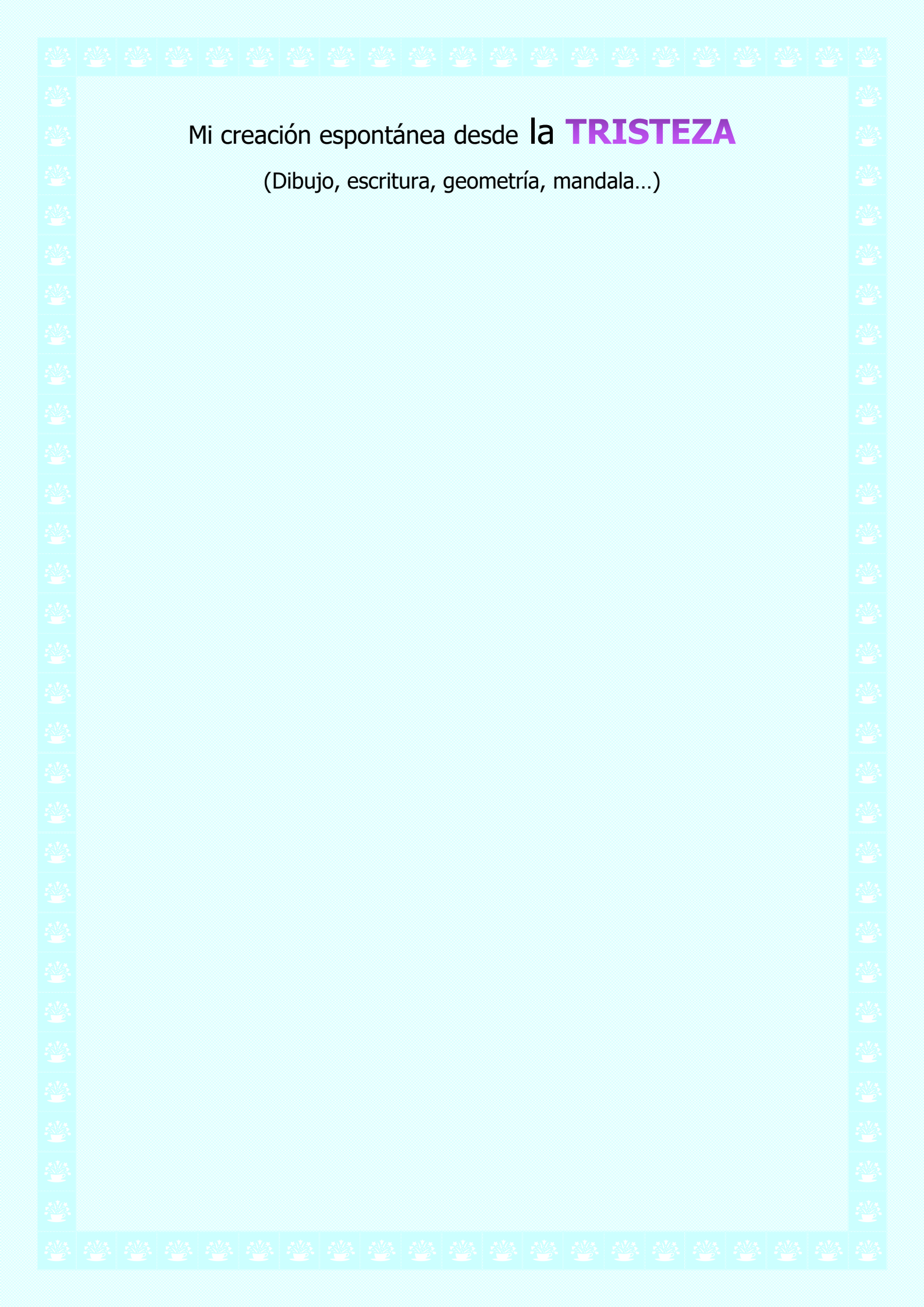
Escritura espontánea sobre la **tristeza**:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Cómo puedo seguir mejorando mi trabajo vocal desde la **tristeza**?

.....  
.....  
.....





# Mi creación espontánea desde la **TRISTEZA**

(Dibujo, escritura, geometría, mandala...)

# COMUNICO MI **MIEDO**

¿Qué es para mí el **miedo**?

.....  
.....  
.....

¿Identifico en mi voz el **miedo**? ¿Y en mi cuerpo?

.....  
.....  
.....

¿Qué aromas, alimentos, imágenes, lecturas, sonidos, vivencias me conectan con el **miedo** en mi voz y en mi cuerpo?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué obras artísticas (musicales, plásticas...) generan en mí **miedo**?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué siento y siente mi cuerpo cuando percibo con **miedo**?

.....

.....

.....

¿Me permito comunicar, expresar y vivir con **miedo**?

.....

.....

.....

¿Qué necesito para mejorar mi comunicación interna desde el **miedo**?

.....

.....

.....

¿Qué necesito para mejorar mi comunicación con los demás desde el **miedo**?

.....

.....

.....

Escritura espontánea sobre el **miedo**:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo puedo seguir mejorando mi trabajo vocal desde el **miedo**?

.....

.....

.....



# Mi creación espontánea desde el **MIEDO**

(Dibujo, escritura, geometría, mandala...)

# COMUNICO MI **RABIA**

¿Qué es para mí la **rabia**?

.....  
.....  
.....

¿Identifico en mi voz la **rabia**? ¿Y en mi cuerpo?

.....  
.....  
.....

¿Qué aromas, alimentos, imágenes, lecturas, sonidos, vivencias me conectan con la **rabia** en mi voz y en mi cuerpo?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué obras artísticas (musicales, plásticas...) generan en mí **rabia**?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué siento y siente mi cuerpo cuando percibo con **rabia**?

.....  
.....  
.....

¿Me permito comunicar, expresar y vivir con **rabia**?

.....  
.....  
.....

¿Qué necesito para mejorar mi comunicación interna desde la **rabia**?

.....  
.....  
.....

¿Qué necesito para mejorar mi comunicación con los demás desde la **rabia**?

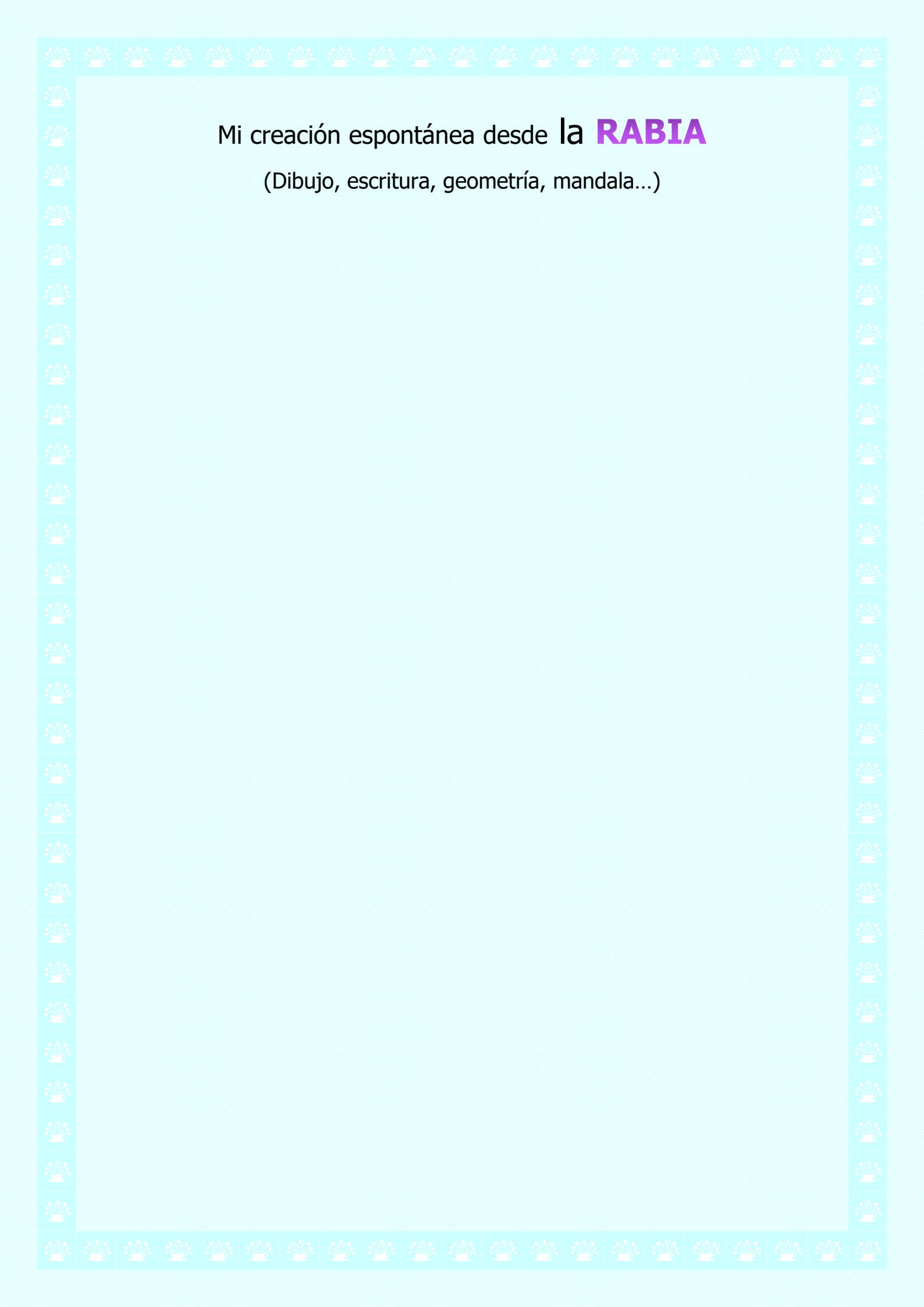
.....  
.....  
.....

Escritura espontánea desde la **rabia**:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Cómo puedo seguir mejorando mi trabajo vocal desde la **rabia**?

.....  
.....  
.....



# Mi creación espontánea desde la **RABIA**

(Dibujo, escritura, geometría, mandala...)

# COMUNICO MI \_\_\_\_\_

¿Qué es para mí \_\_\_\_\_?

.....  
.....  
.....

¿Identifico en mi voz \_\_\_\_\_? ¿Y en mi cuerpo?

.....  
.....  
.....

¿Qué aromas, alimentos, imágenes, lecturas, sonidos, vivencias me conectan con \_\_\_\_\_ en mi voz y en mi cuerpo?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué obras artísticas (musicales, plásticas...) generan en mí \_\_\_\_\_?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



¿Qué siento y siente mi cuerpo cuando percibo con \_\_\_\_\_?

.....  
.....  
.....

¿Me permito comunicar, expresar y vivir con \_\_\_\_\_?

.....  
.....  
.....

¿Qué necesito para mejorar mi comunicación interna desde \_\_\_\_\_?

.....  
.....  
.....

¿Qué necesito para mejorar mi comunicación con los demás desde \_\_\_\_\_?

.....  
.....  
.....

Escritura espontánea desde \_\_\_\_\_:

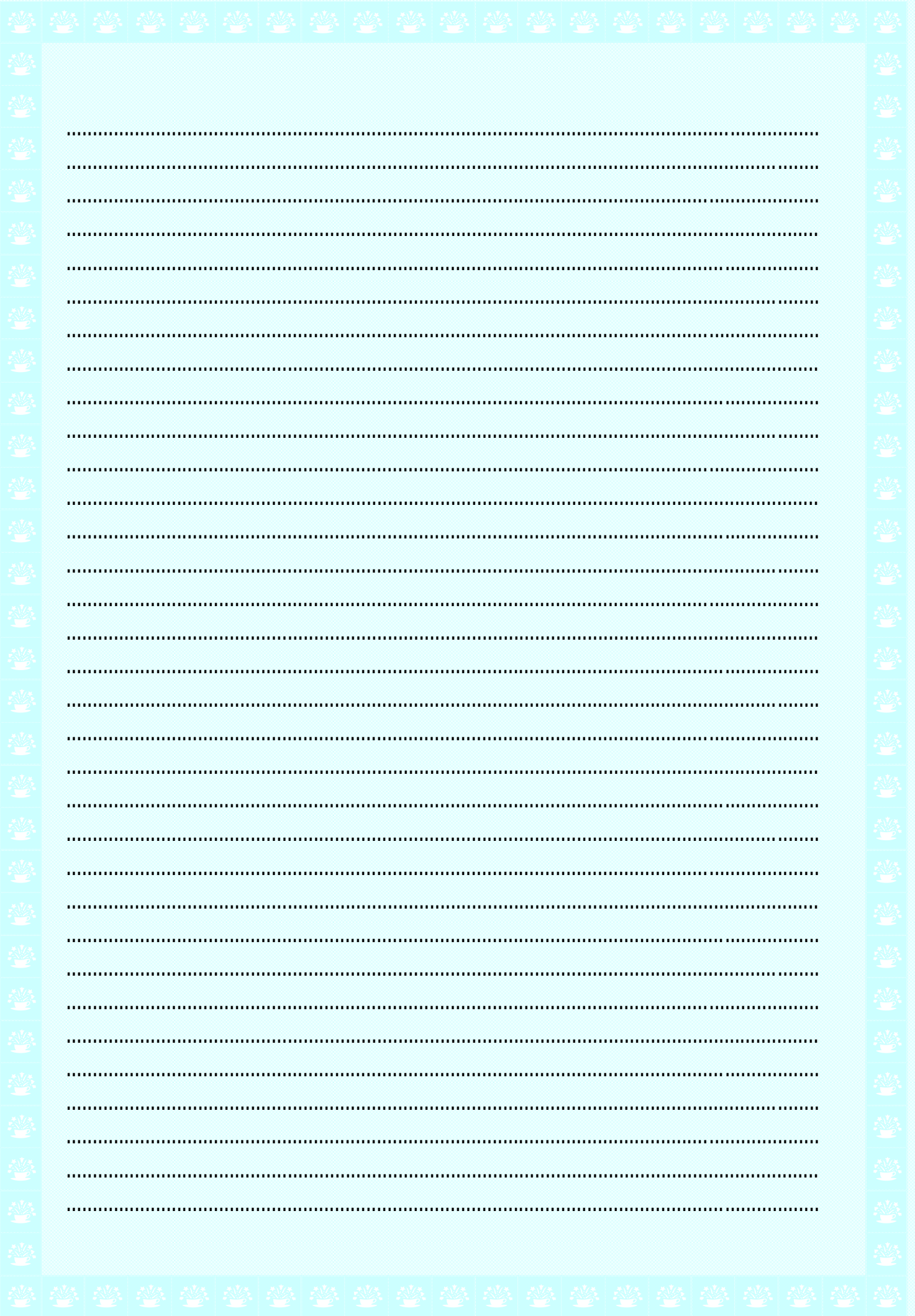
.....  
.....  
.....

¿Cómo puedo seguir mejorando mi trabajo vocal desde \_\_\_\_\_?

.....  
.....  
.....

Mi creación espontánea desde \_\_\_\_\_

(Dibujo, escritura, geometría, mandala...)



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated across the page.

