

# El Personaje que te Impide Crecer

*"La actuación no es ficción, es una forma consciente de habitar la realidad."*

**Ricardo Villacorta** | Método Actores 24/7



GOFFMAN · LA DISLOCACIÓN DEL YO

# Cuando tu Máscara te Ahoga

## Back Stage — Lo que ocultas

Miedo. Duda. La voz interior que te dice que no eres suficiente. Este espacio privado está cargado de inseguridades que nunca salen a la luz.

## Front Stage — Lo que proyectas

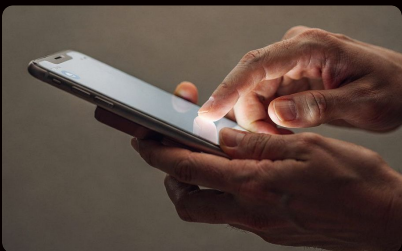
La máscara de complacencia. El personaje que "encaja", que no molesta, que pide permiso para existir. Cuando estos dos mundos están desconectados, el agotamiento es inevitable.

⚠ Actuar para encajar **asfixia tu autoridad natural** y hace que tu voz suene pequeña ante el mundo.



# Así Actúa el Personaje en tu Día a Día

El saboteador no aparece en momentos dramáticos. Se cuela en los gestos más cotidianos, erosionando tu autoridad gota a gota.



## WhatsApp

Borras el mensaje de venta antes de enviarlo. El miedo a "molestar" silencia tu propuesta —y tu ingreso— antes de que el cliente siquiera lo lea.



## Zoom

Usas tonos ascendentes al final de cada frase, como si cada idea fuera una pregunta. Estás pidiendo permiso para existir dentro de la reunión.



## Presupuestos

Cobras barato porque el personaje no se siente digno de la abundancia. La tarifa que propones es el espejo exacto de tu autoestima en ese momento.

# Estado Avestruz vs. Estado Guerrero



## Estado Avestruz

Procrastinas con "tareas seguras": reorganizar carpetas, responder correos irrelevantes, revisar métricas por enésima vez. Todo con tal de evitar el riesgo real del micrófono.

## Síntomas visibles

- Escapas del momento de decisión
- Buscas validación externa antes de actuar
- Vives en modo reactivo, no proactivo



## Estado Guerrero

Te adueñas del problema. Actúas aunque te tiemblen las piernas. La **Responsabilidad** no espera condiciones perfectas: crea sus propias condiciones.

## Señales de poder

- Decides desde la identidad, no desde el miedo
- El malestar es combustible, no freno
- Tu presencia precede a tu resultado

# Tu Subconsciente No Distingue la Realidad de la Ficción

El subconsciente funciona como una grabadora de alta fidelidad: acepta como verdad absoluta todo lo que decretas con emoción y repetición. No filtra. No cuestiona. **Ejecuta.**

## Siembra de Escasez

"No soy capaz", "no es para mí", "quién me va a contratar a mí". Cada repetición programa el sistema para confirmar esa creencia.

## Siembra de Abundancia

"Tengo valor único", "mi trabajo transforma vidas", "merezco cobrar lo que valgo". El software se reescribe con cada decreto consciente.

El error no es fracasar.

El error es sembrar mentiras sobre ti mismo y esperar cosechar grandeza.



# El Poder de 120 Segundos

La **testosterona** es conocida en el método **Actores 24/7** como la "hormona del poder", ya que niveles elevados de esta sustancia en el organismo generan una sensación inmediata de seguridad, confianza y dominio personal, características esenciales para un liderazgo efectivo

Para recuperarla o acrecentarla, tanto en hombres como en mujeres:

**Fisiológicamente**, realizar apenas 20 minutos de ejercicio diario ayuda a reducir el cortisol (la hormona del estrés que bloquea la testosterona) y mantiene el equilibrio cuerpo-mente necesario para evitar el "Estado Avestruz"

**Alimentación y Vitalidad:** Mantener una nutrición sana y variada permite que el organismo habite su "estado normal", que es estar saludable, vigoroso y fuerte. El consumo de alimentos ricos en Omega 3 (pescado, nueces) y antioxidantes (frutas, vegetales, té verde) protege las funciones cerebrales y celulares

## 2'

**Es todo lo que necesitas  
para reprogramar tu  
biología**

La ciencia lo confirma: mantener una **postura de mando** —pecho abierto, mentón arriba, ocupando espacio— durante apenas dos minutos produce cambios hormonales medibles.

↓25%

**Cortisol**

La hormona del estrés y la duda desciende visiblemente

↑20%

**Testosterona**

La hormona de la confianza y la presencia se eleva

Antes de cada "clic" importante —llamada, propuesta, aparición pública— ejecuta el protocolo. **Recuperas tu frecuencia vocal de autoridad.**

# El "Como Si" y la Disciplina Invisible

Stanislavski lo descubrió hace un siglo: el actor que *habita* el personaje antes del estreno es el que domina el escenario el día de la función. Lo mismo aplica a tu carrera.

1

## Entrena la Identidad

Actúa *como si* ya fueras la versión exitosa. Toma decisiones desde ese lugar, antes de que llegue el contrato o el reconocimiento.

2

## Disciplina sin Excusas

El profesional entrena porque **su identidad es la de un profesional**, no porque tenga ganas. La inspiración no precede a la acción: la acción crea la inspiración.

3

## El Contrato Llega Después

Cuando tu ser interior ya vibra en la frecuencia del éxito, el mundo exterior se alinea. La oportunidad encuentra al que ya estaba listo.

# Las Palabras que Usas Construyen la Realidad que Habitas

El lenguaje no describe tu realidad: **la crea**. Cada palabra que eliges es un voto por el personaje que quieres ser.

## Personaje Pequeño

"¿Tendrá un tiempito para mí?"

"Sería una molestia si..."

"No sé si esto le interesará, pero..."

Lenguaje que pide permiso, que minimiza, que anticipa el rechazo. Suena inseguro porque lo es.

## Lenguaje Guerrero

"Tengo una propuesta que elevará su marca."

"Hablemos el jueves a las 11h."

"Mi trabajo genera resultados concretos."

Lenguaje que afirma, propone y lidera. No arrogancia — **autoridad consciente**.



Graba un audio tuyo negociando. Escúchalo con distancia. ¿Qué personaje estás interpretando?

# Ejemplos de Negociación en tu Vida Diaria

El guerrero no improvisa — practica. Aquí tienes 5 situaciones reales donde el lenguaje marca la diferencia entre cerrar o perder.

## 1. Negociar honorarios con un cliente nuevo

Personaje Pequeño: *"Puedo ajustarlo un poco si hace falta..."*

Lenguaje Guerrero: **"Mi tarifa para este proyecto es X. Incluye estrategia, ejecución y seguimiento."**

## 2. Pedir un aumento de sueldo a tu jefe

Personaje Pequeño: *"No sé si ahora sea un buen momento, pero quería comentar si existe la posibilidad..."*

Lenguaje Guerrero: **"Quiero revisar mi compensación. He asumido más responsabilidad y mis resultados respaldan un ajuste."**

## 3. Responder a un cliente que pide descuento

Personaje Pequeño: *"Bueno, podría ver cuánto le bajo..."*

Lenguaje Guerrero: **"No trabajo con descuento en el alcance actual. Si quiere reducir inversión, ajustamos el alcance."**

## 4. Proponer una colaboración a alguien de mayor nivel

Personaje Pequeño: *"Perdón por escribirle... quizás no tenga tiempo, pero..."*

Lenguaje Guerrero: **"Veo una oportunidad clara para colaborar. Tengo una propuesta concreta que puede sumar valor a su trabajo."**

## 5. Defender tu propuesta cuando la cuestionan

Personaje Pequeño: *"Si prefieren, lo cambio... no hay problema."*

Lenguaje Guerrero: **"La propuesta responde a este objetivo. Si quieren, revisamos puntos específicos sin perder la dirección."**

🕒 La negociación no es un talento. Es un músculo. Cada conversación es un entrenamiento.



CONCLUSIONES DE SOBERANÍA

# De Rehén a Dueño de tu Narrativa

## Propiedad Total

Dejas de ser esclavo de tu estado de ánimo. Ya no esperas "sentirte seguro" para actuar: **actúas y la seguridad aparece como consecuencia.** Eso es soberanía.

## Coherencia Interior

La verdadera presencia —la que magnetiza clientes, salas y audiencias— surge únicamente cuando lo que sientes y lo que proyectas son **la misma cosa.** Sin máscaras. Sin dislocación.

## Autoridad Natural

No es un truco de comunicación. Es el resultado de alinear Back Stage y Front Stage hasta que la distinción desaparece. Lo que ves es lo que hay: **un profesional completo.**

# Acción Masiva Imperfecta — Empieza Ahora

El impostor te ha estado prohibiendo dar ese paso. Hoy se acaba esa prohibición. No mañana. No cuando te sientas "listo". **En los próximos 120 segundos.**

01

## Identifica la acción bloqueada

Esa llamada, ese correo, esa propuesta que llevas días postergando. Ya sabes cuál es.

02

## Ejecuta la postura de poder

Dos minutos. Pecho abierto, mentón arriba. Activa tu biología antes de actuar.

03

## Envía. Llama. Propón.

Imperfecto, incompleto, con piernas temblando. El guerrero actúa de todas formas.

**"La soberanía es gobernarse a sí mismo para cumplir las promesas que uno se hace."**

— Ricardo Villacorta  
Método Actores 24/7

✓ Tu voz de autoridad no es un don. Es una práctica diaria.  
**Hoy es el primer día que la eliges conscientemente.**