

Guía de preparación para tu sesión de claridad Personalizada

Todo lo que necesitas saber (y un poco más)
antes de tu sesión gratuita conmigo

GLORIA
SIRVENT

► **¿Qué debes saber y mirar antes de tu sesión de claridad?**

El propósito principal de esta sesión es ayudarte a lograr claridad sobre tu voz. Poner luz a tu momento presente y a los obstáculos que estás experimentando en este momento. Y, muy importante, ayudarte a conectar con tus objetivos que tienes a medio plazo.

De esta forma podremos saber, tanto tú como yo, si realmente lo que tu buscas, es lo que yo puedo ofrecerte.

Y en ese caso, explicártelo de forma personalizada.

► ¿Quién soy?

Soy Gloria Sirvent Cortés, y ayudo a mujeres que sienten que su voz no refleja realmente quiénes son.

A lo largo de más de 35 años como actriz y cantante he descubierto algo que sigue fascinándome: la mayoría de las personas no tienen un problema de voz.

Tienen una relación complicada con ella.

En el teatro aprendí que cuando una mujer comparte sus inseguridades con otras que están atravesando algo parecido, gran parte del miedo se disuelve. Dejas de pensar que hay algo mal en ti, y empiezas a ver que es un proceso que otras también han vivido.

Por eso mi trabajo no consiste solo en enseñarte técnica vocal, sino en acompañarte a soltar el cuerpo, ganar confianza y disfrutar de tu voz en lugar de temerla. Mi objetivo no es que cantes como otra persona. Mi objetivo es que cantes más como tú.



GLORIA
SIRVENT

Cómo funciona “Tu voz eres tú”

Nos centramos en un trabajo vocal consciente —cantar con conexión, soltura y plenitud— combinado con improvisación teatral, algo que yo he llamado el **método de la acción** que te ayuda a liberar la voz para que esa conciencia se exprese sin bloqueo. El objetivo final: que puedas cantar delante de otras personas con disfrute y verdad, sea cual sea tu punto de partida —tanto si nunca has cantado frente a nadie como si ya lo haces en un escenario. El proceso es grupal y presencial, junto a otras mujeres que están viviendo un camino parecido al tuyo, y cada sesión se complementa con vídeos de apoyo sobre los temas trabajados, para que sigas practicando en casa entre encuentros.



GLORIA
SIRVENT

Mi visión sobre el mundo de la voz

Creo que en el mundo de la voz hay demasiadas soluciones rápidas para problemas complejos. Nos han hecho creer que todo se arregla con tres ejercicios, una técnica secreta o una postura determinada.

Y aunque las herramientas son importantes, rara vez el problema está únicamente ahí. Porque la voz no sale solo de la garganta.

La voz sale de cómo piensas, de cómo te relacionas con los demás, de cuánto permiso te das para ocupar espacio y de las historias que llevas años contándote sobre ti mismo.

Por eso no trabajo únicamente sobre la técnica.

Trabajo sobre la persona que hay detrás de la voz.

Porque cuando cambias la relación que tienes con tu voz, la técnica deja de ser una lucha y se convierte en una consecuencia.

Y desde ahí aparecen cambios mucho más rápidos, más sólidos y, sobre todo, más duraderos.



¿Cómo puedo ayudarte a pasarlo mejor con tu voz?

Con mi programa

No trabajo desde la repetición ni desde la teoría. Trabajo desde la acción y desde conocer de verdad tu instrumento. Mi programa parte de una idea simple: la emoción no se piensa, se activa. Por eso utilizo dinámicas de improvisación teatral que te sacan de la cabeza y te llevan directamente al cuerpo — porque cuando actúas antes de pensar, sientes antes de bloquearte.

Lo hacemos en grupo, no en soledad. Compartir el proceso con otras mujeres que están atravesando algo parecido no es un detalle del formato: es parte del método. La voz se suelta más rápido cuando deja de sentirse como un examen y empieza a sentirse como un juego compartido.

No busco que controles tu voz desde la mente. Busco que la sueltes desde el cuerpo, entendiendo por fin cómo funciona, para que la técnica llegue después, como consecuencia — no como punto de partida.

A esto le llamo el **método de la acción**.

GLORIA
SIRVENT



ESTO ES LO QUE OPINAN ALGUNAS DE LAS PERSONAS QUE HAN PASADO POR MIS CLASES



"Me encanta como usa la interpretación para sacar lo máximo de nuestra voz y de nosotras mismas...hace mucha "piña" pero luego se preocupa individualmente de lo que cada una busca durante las clases..."

Montse Olmo, médica



"...con Gloria la gran revolución fue descubrir que hay una manera de cantar mucho más orgánica y conectada al cuerpo y a la emoción, con unos recursos súper actualizados en cuanto a técnica vocal. Como ella trabaja la respiración fue toda una revolución. Totalmente distinto a cómo me la habían enseñado hasta ese momento. Fácil, natural e intuitiva..."

Mireia Rey, actriz



*...sus conocimientos de teatro hacen que las clases sean más divertidas...,
...ella me enseñó a valorar mi voz, todo el mundo tiene una voz especial y hay que saber valorarla..."*
"...aprendí a mejorar mi voz, llegué a sitios donde pensaba que no podía llegar..."

Lola Galián, funcionaria técnica de movilidad

► MÁS OPINIONES

CAROLINA ROBLETO



carolinarobleto  2 h • Autor

Gracias @gloriasirvent_voz  y gracias por tus clases de canto maravillosas  



MIREIA REY



mireiareyactress 2 sem

Era difícil, pero aún mejor cantante y profesora de canto! Brava tú, Gloria!!   

Responder Ocultar



MARTA GÓMEZ

Gloria aprofito per agrair-te la teva energia  
les classes a que he assistit, d'alguna manera m'han ajudat a poc a poc anar trobant la meua veu.

11:51

I m'agradaria saber de properes activitats teves

11:51

ASSOCIACIÓ PROTEA ALACANT



proteaalacant Ahir vam gaudir del taller "Libera tu voz", impartit per @gloriasirvent i organitzat per Protea.

 Moltes gràcies, Gloria, per aquesta classe magistral.

GLORIA
SIRVENT



BRAINSTORMING PRE-SESIÓN

Responde a estas preguntas de forma espontánea, sin pensar demasiado

1. **¿Cuales son los mayores obstaculos que estas teniendo en este momento con tu voz?**
2. **¿Qué has probado hasta ahora para conseguirlo y qué crees que ha faltado?**
3. **¿Qué te gustaría que tu voz te permitiera hacer después de pasar por la mentoría, que hoy no estás haciendo?**
4. **¿Cómo te sientes ante la idea de vivir este proceso junto a otras mujeres que están en un momento parecido al tuyo?**
5. **¿Qué te está costando —a nivel personal, profesional o emocional— seguir postergando este proceso?**
6. **¿Qué creencia sobre tu voz llevas años dando por cierta y nunca te has planteado cuestionar?**



► Creencias que quizá te suenan

Si alguna de estas frases te resulta familiar, no estás sola:

"Yo es que siempre he sido tímida."

"No tengo una voz bonita."

"Se me da fatal hablar delante de la gente."

"No nací para cantar."

"Soy demasiado nerviosa para expresarme bien."

"Tengo esta voz porque es genética y no puedo hacer nada para cambiarla."

"Necesito controlar mis emociones porque se me hace un nudo en la garganta"

De eso, entre otras cosas, hablaremos en tu sesión.



**¡NOS VEMOS
EN LA SESIÓN!**

GLORIA
SIRVENT