

# Propuesta docente para la formación de comunicadores: desarrollo de competencias psicológicas y conexión con los retos profesionales

Irene GARCÍA URETA

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea  
irene.garcia@ehu.es

Gotzon TORAL MADARIAGA

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea  
joseangel.toral@ehu.es

Jon MURELAGA IBARRA

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea  
jon.murelaga@ehu.es

Recibido: 24/07/2012

Aceptado: 29/10/2012

## Resumen

Nuestra propuesta docente para “Locución y presentación en radio-televisión” incorpora ejercicios de relajación muscular, control respiratorio, modelado, reestructuración cognitiva y visualización. El alumnado trabaja para mejorar sus dotes interpretativas, y para conseguir una actitud positiva, atención plena y la activación idónea para afrontar el miedo escénico. El procedimiento se basa en la práctica progresiva y guiada. El objetivo es proporcionarles experiencias de dominio que construyan una creciente autoeficacia percibida. Nuestros resultados demuestran la relación entre las habilidades psicológicas desarrolladas y la calidad de la comunicación lograda por los/as estudiantes. Por otro lado, entrevistas en profundidad con comunicadores profesionales confirman la pertinencia de nuestro enfoque, centrado en la psicología del comunicador como determinante de la resonancia conseguida en el público.

**Palabras clave:** Formación de comunicadores, miedo escénico, autoeficacia, fluidez.

## A proposal for the training of communicators: developing psychological skills and connecting with professional challenges.

## Abstract

Our approach for the course “Locution and presentation in radio and television” incorporates muscle relaxation exercises, breathing control, modeling, visualization and cognitive restructuring. Students work to improve their acting skills, but also to get a positive attitude, mindfulness and an optimal activation level to cope with stage fright. The procedure is based on progressive and guided practice. The goal is to provide mastery experiences that build a sense of self-efficacy. Our research demonstrate a relationship between the psychological skills developed and the quality of the communication achieved by students. Furthermore, in-depth interviews with top level professionals confirm the relevance of our approach, which focuses on the psychology of the communicator and its relationship with the resonance achieved in the audience.

**Keywords:** communicators training, stage fright, self-efficacy, flow.

## Referencia normalizada

GARCÍA URETA, Irene; TORAL MADARIAGA, Gotzon y MURELAGA IBARRA, Jon (2012): “Propuesta docente para la formación de comunicadores: desarrollo de competencias psicológicas y conexión con los retos profesionales”. *Estudios sobre el mensaje periodístico*. Vol. 18, núm. especial octubre, págs.: 413-423. Madrid, Servicio de Publicaciones de la Universidad Complutense.

**Sumario:** 1. Introducción: contexto; 1.1. Entorno académico; 1.2. Entorno profesional. 2. Fundamentación teórica; 2.1. Neuronas espejo; 2.2. Miedo a hablar en público; 2.3. Teoría de la autoeficacia; 2.4. Teoría del flujo. 3. Metodología docente. 4. Resultados del programa; 4.1. Conclusiones de nuestra investigación; 4.2. Valoraciones del alumnado. 5. Conexión con las demandas de la profesión. 6. Conclusión. 7. Referencias bibliográficas.

## **1. Introducción: contexto**

### **1.1. Entorno académico**

La capacidad de comunicación oral constituye una de las competencias genéricas que contemplan los nuevos Grados universitarios en todas las áreas de conocimiento. Esta capacidad se constituye en competencia específica de nuestros estudios de comunicación, y los/as estudiantes la reconocen como parte imprescindible de su formación. En nuestra asignatura esta competencia se concreta en el objetivo de aprender a desenvolverse con naturalidad y eficacia ante una cámara o un micrófono.

El proyecto Tuning para la definición de un Espacio Europeo de Educación Superior propone 31 competencias genéricas (González y Wagenaar, 2003). Para elaborar esa lista se preguntó a diversos grupos de interés acerca de las capacidades importantes que debieran contemplarse en los programas de estudios. Respondieron antiguos alumnos/as de todas las áreas de conocimiento, empleadores de esos graduados y personal académico. Los resultados revelan una disparidad muy significativa en la valoración de la capacidad de comunicación oral: mientras ex-alumnos/as y empleadores coinciden en otorgarle una gran importancia, colocándola en el sexto puesto, el personal académico la relega a un puesto considerablemente inferior.

Al anterior desajuste entre el mundo académico y las necesidades del mundo profesional hay que añadirle otro, también relevante para nuestra asignatura: manejamos modelos teóricos que no contemplan la imprescindible integración entre razón y emoción, desatendiendo los hallazgos de reconocidos investigadores como Damasio (1999), que han demostrado que la pura racionalidad por sí sola no es suficiente para producir un funcionamiento social adecuado cuando las emociones fallan. La universidad mantiene un tradicional menosprecio del mundo de las emociones y su expresión en el espacio público. Este prejuicio provoca carencias especialmente sensibles en la formación de los comunicadores en dos ámbitos: por un lado, no se les enseña a desarrollar un estilo adecuado a las exigencias de la nueva retórica emocional, generalizada en la comunicación pública, muy diferente de la actitud más formal y distante de los clásicos locutores. Por otro lado, la mayoría de los/as estudiantes no saben cómo librarse de los temores que bloquean su capacidad comunicativa. Las habilidades psicológicas necesarias para hacer frente al miedo escénico no se incluyen en la mayoría de los programas de formación en locución. La academia confía en que el tiempo y la práctica lo curarán por sí solos.

### **1.2. Entorno profesional**

Asistimos a un panorama de medios de comunicación altamente competitivo en la lucha por diferenciarse y fidelizar a la audiencia. Los comunicadores excelentes, con su capacidad para desarrollar una conexión emocional con el público, constituyen una importante ventaja competitiva. La audiencia se mantiene fiel a los programas que

proporcionan experiencias significativas, y una de esas experiencias decisivas es el sentimiento de conexión personal con el comunicador (Peer et al., 2007). Se espera de los comunicadores una expresión natural y enfática, que transmita y provoque emociones, porque ello genera una alta implicación de la audiencia con el medio.

Quizás por los desajustes comentados arriba, la mayoría de las estrellas que conducen las programaciones de los medios carecen de una formación académica en locución y presentación. El fenómeno se reproduce en las redes sociales: videobloggers amateurs consiguen cientos de miles de seguidores, con un efecto viral muy superior a las acciones diseñadas por profesionales. Los expertos en publicidad lo explican así:

“Estos vloggers tienen éxito, porque hacen todos sus vídeos motivados sólo por su entusiasmo, por eso llegan a la gente. Y esa pasión que buscan las marcas para conectar con sus públicos es lo que hace que contar con un vlogger en una campaña sea apostar por el caballo ganador.”<sup>1</sup>

## 2. Fundamentación teórica.

### 2.1. Neuronas espejo.

Las neuronas espejo explican los mecanismos subyacentes a la comprensión y contagio de los estados internos ajenos. Cuando identificamos un estado afectivo en otra persona, se activan en nuestro cerebro las mismas neuronas que si nosotros/as mismos/as estuviéramos experimentando ese estado. La emoción del otro es reconstruida en nuestro cerebro y comprendida así directamente mediante una simulación que produce un estado corporal compartido con la persona observada (Gallese et al., 2009: 525). Este mecanismo explica por qué el estado mental del comunicador es clave para conseguir la aceptación del mensaje por parte del público. Una locución técnicamente perfecta puede dejar indiferente a una audiencia que conecta emocionalmente con un comunicador poco implicado o inseguro de sí mismo. Por el contrario, este mecanismo resonante explicaría por qué la audiencia percibe como más creíble, natural, cercano y claro el mensaje cuando comparte una experiencia positiva con un comunicador convencido de que tiene algo importante o interesante que contar, de que puede transmitirlo eficazmente, y que, por ello, disfruta de la acción comunicativa.

La experiencia emocional del comunicador es, pues, clave en el acto comunicativo. Todo nuestro cuerpo refleja nuestro estado mental, y el mensaje que llega a nuestro interlocutor va mucho más allá de su mero contenido verbal.

Por ello, una de las prioridades de un programa de formación de comunicadores tiene que ser dominar el miedo escénico que atenaza a la mayoría, obstaculizando el pleno desarrollo de la expresividad personal.

### 2.2. Miedo a hablar en público

Hablar en público es una actividad que da lugar a altos niveles de ansiedad. La conciencia de ser evaluados hace que muchas personas se sientan amenazadas en su au-

<sup>1</sup> <http://101.es/2012/09/youtube-killed-the-radio-star-los-vloggers-se-convierten-en-estrellas-de-la-publicidad/#axzz26F9PmKLB> Consultado el 15 de octubre de 2012.

toestima (Bados, 2008). Hablar ante un micrófono y ponerse ante una cámara puede producir tanta o más ansiedad que hablar ante un público (Toral et al., 2008).

Suele creerse, y esta creencia está en la base del descuido de esta faceta en la formación, que este miedo escénico es un inconveniente que tienen que padecer los novatos, y que desaparece por sí solo con el tiempo y la práctica. Sin embargo, veteranos con años de experiencia en docencia o interpretación escénica sufren también altos niveles de ansiedad por su exposición ante el público (Thomas, 2005). Esta ansiedad no se limita a un estado de alerta, necesario para un buen rendimiento y una comunicación eficaz, sino que puede sobrepasar el nivel óptimo de activación, provocando una acumulación de sentimientos de ineficacia personal que pueden llegar a deteriorar la salud y el rendimiento laboral, en lo que se ha descrito como síndrome de *burn-out* (Maslach et al., 2001).

Desgraciadamente, el miedo escénico posee las características de las profecías que se autocumplen: la ansiedad provoca respuestas físicas de sudoración excesiva, sequedad en la boca, movimientos involuntarios, uso de muletillas, rigidez en la postura... que perjudican la calidad de la comunicación y producen una evaluación negativa del público (Freimuth, 2006). Incluso cuando el dominio de técnicas interpretativas permita disimular un estado interno negativo, en estas circunstancias el comunicador carecerá de esa espontaneidad y pasión que contagia y determina el favor de la audiencia.

### 2.3. Teoría de la auto-eficacia

La autoeficacia percibida se define como la confianza en las propias capacidades en un ámbito concreto de actividad. En el marco de su teoría, Bandura (1997) propuso un procedimiento basado en la experiencia personal activa para afrontar los estímulos provocadores de ansiedad. El procedimiento se basa en la práctica progresiva y guiada, acompañada de dos incentivos: (1) información inmediata sobre el desempeño (retroalimentación) que subraye los logros conseguidos, y (2) refuerzo positivo. El objetivo es proporcionar al sujeto experiencias de dominio de la situación que vayan construyendo una creciente autoeficacia percibida.

Junto a la experiencia personal activa, la experiencia vicaria o modelado es otro puntal importante de la autoeficacia. En parte, basamos la estimación de nuestras capacidades en la actuación de otros/as similares a nosotros/as.

Un nivel adecuado de autoeficacia tiene consecuencias críticas para el desempeño, entre las que vamos a destacar dos. En primer lugar, reduce la evitación de situaciones difíciles. Debido a que tendemos a huir de aquello que nos provoca ansiedad, la evitación de las situaciones de comunicación pública y de exposición ante las cámaras es un fenómeno muy frecuente. En segundo lugar, una vez iniciada la actividad, la autoeficacia determina la perseverancia y la fortaleza ante la adversidad. Así, un buen nivel de autoeficacia es determinante para no hundirse ante los errores propios o la percepción de reacciones negativas en la audiencia.

### 2.4. Teoría del flujo

Según Csikszentmihalyi (1996), los mejores momentos de nuestra vida no son momentos pasivos o relajados, sino que suceden cuando llegamos hasta nuestro límite en un esfuerzo voluntario para conseguir algo difícil y que valga la pena.

El estado psicológico óptimo para el máximo rendimiento en cualquier actividad humana, sea el trabajo, la actividad académica o los deportes, se produce cuando confluyen una tarea difícil y unas destrezas personales acordes para afrontarla. Este estado, denominado de flujo, es una experiencia intrínsecamente placentera, caracterizada por una conciencia de equilibrio entre el reto y la habilidad, ausencia de conciencia de uno mismo y fusión total con la actividad, clara visión de los objetivos y sensación de control. Lo contrario al estado de flujo sería la ansiedad provocada por una exigencia que sobrepasa las capacidades del individuo, ante la que se siente desarmado. En el ámbito de la comunicación, esa ansiedad bloquea la expresividad, deteriora la calidad de la comunicación, inhibe todo disfrute y provoca una respuesta de evitación o alejamiento.

### 3. Metodología docente

Como puede observarse en el gráfico 1, el núcleo central de nuestra propuesta se centra en el objetivo de generar una actitud activa, positiva y abierta ante la locución y presentación, es decir, neutralizar la tendencia generalizada a huir de la situación.

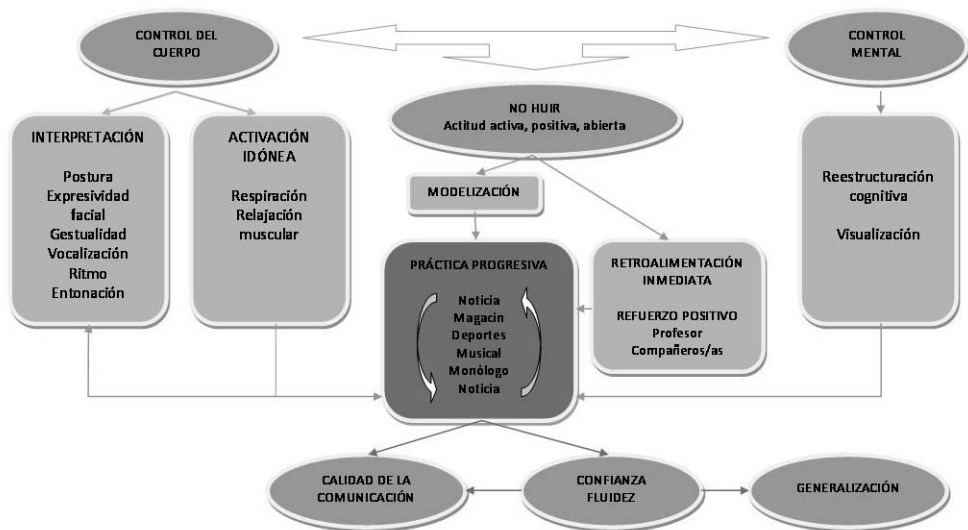


Gráfico 1: Propuesta docente de la asignatura Locución y presentación en radio y televisión: objetivos y tareas.

Proponemos una práctica continua con un nivel progresivo de dificultad: comenzamos con la locución de una noticia con *teleprompter*, y continuamos con diversos formatos: presentación de musical, magacín, deporte y monólogo, requiriendo un nivel creciente de improvisación. El último día de clase grabamos de nuevo una noticia. Esta práctica permite sentir muy vivamente, por comparación con la experiencia del primer día, el progreso realizado.

La práctica activa se complementa con la observación y análisis de modelos profesionales de referencia, de los que se pueden aprender técnicas concretas y que, además, resultan altamente inspiradores. Los propios compañeros/as actúan también como modelos: la observación del progreso de otros/as similares a uno/a mismo/a tiene un efecto motivador y ayuda al fortalecimiento de la auto eficacia.

Todas las prácticas son grabadas y visionadas en grupo semanalmente, inmediatamente después de que el último termina. El profesor corrige defectos, pero pone especial énfasis en subrayar las mejoras y los objetivos conseguidos. Este procedimiento de retroalimentación inmediata y refuerzo positivo es altamente efectivo para la construcción del sentido de autoeficacia en los participantes. Según nuestra experiencia, esta actitud positiva del profesor se contagia a todo el grupo, creándose un clima de apoyo clave para quien tiene que salir a escena.

Como herramientas para el desarrollo de la propia expresividad, el curso enseña técnicas para el control del cuerpo y de la mente. En el primer bloque tenemos las técnicas de interpretación: postura, expresividad facial, gestualidad, vocalización, ritmo y entonación (Guevara, 2003). Para el autocontrol de la activación fisiológica se practican ejercicios de respiración y relajación muscular (Chóliz, 2012: web). En el área del control mental, se introducen ejercicios de reestructuración cognitiva (Roca, 2012: web), así como prácticas de visualización (Hall et al., 1998).

El procedimiento de prácticas pretende aumentar paulatinamente el nivel de autoeficacia percibida en el alumnado en relación con la locución, y fomentar la experiencia de fluidez en la comunicación. La teoría sustenta que estos procesos internos son claves para la mejora en el desempeño de cualquier actividad, en este caso, para conseguir un buen nivel de calidad en la locución. Por último, se espera también que el programa de formación tenga efectos positivos en otros ámbitos de la vida de los participantes (generalización). Investigaciones previas han señalado que la ansiedad versus confianza comunicativa se relaciona con el bienestar psicológico, el éxito académico y el laboral (Freimuth, 2006).

Tabla 1. Estructura general de las sesiones semanales.

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN – NO PRESENCIAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Modelización:</b> observación de un comunicador que admiren, relacionado con el formato de la grabación correspondiente a la semana.</li> <li>● <b>Preparación de la grabación:</b>            Texto – guión            Respiración            Visualización            Ensayo</li> </ul>
SESIÓN PRESENCIAL
1 hora en el aula: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejercicio de respiración/relajación muscular/visualización/reestructuración cognitiva/técnicas de interpretación.</li> <li>● Explicación teórica.</li> <li>● Cada día uno/a estudiante presenta oralmente ante la clase su análisis de la expresividad de un comunicador modelo.</li> </ul>

2 horas en el plató:

- Visionado y comentario sobre el estilo de un profesional de referencia.
- Preparación: relajación respiratoria, sustitución de pensamientos negativos y visualización.
- Grabación individual en el formato correspondiente a la semana: noticia/musical/magacín/deporte/monólogo/noticia.
- Revisión de las grabaciones en grupo, explicando las mejoras y los obstáculos percibidos.

## 4. Resultados del programa

### 4.1. Conclusiones de nuestra investigación

Comunicar ante una cámara provoca inicialmente un altísimo nivel de ansiedad en uno de cada tres estudiantes (García et al., 2012). Por esta razón resulta especialmente gratificante constatar que tras cursar la asignatura los/as estudiantes manifiestan que la tarea comunicativa ha dejado de ser algo amenazante y se ha convertido en una fuente de satisfacción y disfrute.

Sucesivos estudios llevados a cabo por nuestro equipo han demostrado que el programa de formación consigue disminuir los niveles de ansiedad ante la locución, aumentar la autoeficacia percibida, mejorando la confianza de los estudiantes en su capacidad de conectar con el público, ayudarles a acercarse al estado psicológico óptimo para desenvolverse mejor ante las cámaras (flujo), y mejorar la calidad de la locución del alumnado, medida mediante un panel de expertos. Nuestros datos prueban, además, que las habilidades psicológicas (autoeficacia y manejo de la ansiedad) y la disposición mental previa y durante la comunicación (flujo) son factores determinantes de la calidad de la misma evaluada externamente (Toral et al., 2011; García et al., 2012).

### 4.2. Valoraciones del alumnado

El análisis de los informes finales que el alumnado redacta acerca de la evolución de su expresividad muestra la importancia que otorgan a las tareas y objetivos del programa, tal como ilustran las siguientes citas literales:

Importancia del sentimiento de autoeficacia:

“Considero que para realizar un monólogo delante de una cámara hay que tener cierta gracia que no se consigue sólo con las técnicas para una buena presentación. Y es por eso que fallé en esta última grabación, no era capaz de visualizarme haciendo un monólogo e iba con un “no puedo” en mente.”

Visualización y estado psicológico óptimo:

“Creo que en general las visualizaciones eran positivas y me ayudaban a tener un mejor rendimiento, bien porque concentras más atención o porque te dan confianza.”

“A través de la visualización fui capaz no sólo de verme en esta situación, sino de desenvolverme en ella. Aunque los nervios me invadían, al poco rato de empezar a contar el monólogo hacia la cámara, me tranquilicé y me concentré

en lo que estaba haciendo de tal forma que el tiempo que transcurrió mientras hablaba pasó rápidamente.”

Refuerzo positivo por parte del profesor y de los compañeros:

“Los fallos se corrigen con látigo de seda”

“No quería dejar sin valorar la aportación de todos a la mejora. A nadie le ha faltado una palabra de aliento o un aplauso. Eso es esencial. El sentirse respaldado, animado y reconocido, ha creado el clima idóneo para que la gente mejore.”

Importancia del estado mental para conseguir la sintonía con el público:

“Uno de los principales objetivos de esta asignatura, en mi opinión, además de controlar el estado de nerviosismo ante una locución es conseguir que todos tengamos una versión positiva de nosotros mismos. Esto nos ayuda a que los demás nos vean bien, seguros de nosotros mismos y con la seguridad necesaria para poder contarles algo que les interese.”

Conciencia de la propia evolución:

“Ha sido muy buena experiencia. La verdad es que me he sentido muy bien. He sabido controlar los nervios. Ahora me acuerdo de la primera práctica y veo que realmente he evolucionado. Me ha servido para tener más confianza en mí.”

Generalización de los beneficios conseguidos a otros ámbitos de la vida:

“Nos ayudará no sólo en caso de dedicarnos a dar la cara en un medio de comunicación. Será útil también para la preparación de entrevistas de trabajo, para presentaciones de proyectos, y como no, en nuestra comunicación diaria.”

## **5. Conexión con las demandas de la profesión**

Nuestro grupo de investigación viene realizando entrevistas en profundidad con una muestra heterogénea de profesionales resonantes. El objetivo es aprender de su excelencia profesional y diseñar métodos para entrenar a nuestros/as estudiantes en las destrezas que los profesionales consideran más relevantes.

Enumeramos a continuación nuestras conclusiones más relevantes hasta el momento:

El acto de comunicación tiene que constituir una experiencia excitante y de disfrute ante el micrófono, en condiciones de habilidades y retos elevados.

Nuestros informantes prefieren el directo sobre los programas grabados. Encontramos un sorprendente grado de improvisación funcional ante el micrófono. El guión es una red que da la seguridad necesaria para recrearlo o incluso para saltárselo. Este riesgo se asume voluntariamente porque constituye un estímulo decisivo para conseguir una implicación plena y cautivar la atención del público.

Improvisar sobre el guión, mejorarlo, se considera sinónimo de “tener un buen día”, de hacer bien el trabajo. Por el contrario, ceñirse estrictamente a un guión provoca un descenso no deseable de la atención, es aburrido y desmotivador, ya que blo-



quea la experiencia subjetiva de una comunicación genuina, “viva y caliente”, con la audiencia.

Es imprescindible tener un gusto o interés genuino por aquello que se cuenta. Es la única manera de contagiar e ilusionar al público.

Es muy importante visualizar, sentir la presencia de la audiencia. Aunque físicamente hablan a un micrófono, estos profesionales no pierden de vista que están inmersos en una conversación, están focalizados en los destinatarios de su mensaje. Para mantener esta relación imaginaria con los oyentes cobran gran importancia las reacciones que llegan por diferentes medios – teléfono, redes sociales, encuentros en la calle, ... De manera especial, las muestras de cariño renuevan su energía.

Los altibajos extremos de activación – máxima tensión durante el programa que se mantiene un tiempo después de terminar, seguida de un vaciamiento/agotamiento físico y mental posterior, constituyen un reto para el autocontrol de algunos de estos profesionales. No es fácil sortear a la vez los riesgos de la comodidad, por un lado, y los del estrés excesivo, por otro.

Deben aprender a controlar su propia activación para que ésta no se desborde y su trabajo no se convierta en una obsesión que invade su mente las veinticuatro horas del día. Esa obsesión puede tener un tinte positivo, resultado del entusiasmo por el trabajo en aquellos/as que gozan de una gran confianza en sí mismos. Sin embargo, hay también entre los profesionales reconocidos personas que sufren un déficit asentado de autoconfianza, que les provoca un nivel constante de ansiedad y deteriora la calidad de su trabajo y de su vida. Varios entrevistados han mencionado las pesadillas recurrentes como una manifestación de esa ansiedad.

## 6. Conclusión

Los avances teóricos, los resultados de nuestra investigación, las valoraciones del alumnado y la experiencia de los profesionales avalan la validez del enfoque interdisciplinar que aquí proponemos. De aquí en adelante, el espacio público aumentado creado por las redes sociales abre ante nosotros un campo apasionante de investigación. Nos preguntamos en qué medida siguen siendo válidos en este nuevo medio los modelos que venimos manejando, y de qué manera podemos contribuir a preparar profesionales y usuarios creadores y activos en el nuevo entorno digital.

## 7. Referencias bibliográficas

BADOS, Arturo (2008): “Miedo a hablar en público”. En repositorio digital de la Universidad de Barcelona. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/6323/1/MHP.pdf> [fecha de consulta: 24 de septiembre de 2012]

BANDURA, Albert (1997): *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, W.H. Freeman.

CHÓLIZ, Mariano (2012): “Técnicas para el control de la activación”. <http://www.uv.es/=cholz/RelajacionRespiracion.pdf> [fecha de consulta: 16 de octubre de 2012]

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (1990): *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, Harper & Row.

- DAMASIO, Antonio (1999): *El error de Descartes*. Madrid, Crítica.
- FREIMUTH, Vicki S. (2006): "The effects of communication apprehension on communication effectiveness". *Human Communication Research*, Vol. 2, n° 3, pp. 289-298.
- GALLESE, Vittorio, MIGONE, Paolo & EAGLE, Morris N. (2009): "La simulación corporalizada: las neuronas espejo, las bases neurofisiológicas de la intersubjetividad y algunas implicaciones para el psicoanálisis". *Clínica e investigación relacional*, Vol. 3, n° 3, pp. 525-556.
- GARCÍA URETA, Irene; TORAL MADARIAGA, Gotzon & MURELAGA IBARRA, Jon (2012): "Comunicadores resonantes, comunicadores eficaces: Experiencia psicológica de flujo como determinante de la credibilidad del comunicador". *Revista Latina de Comunicación Social*, n° 67, pp. 99-124.
- GONZÁLEZ, Julia & WAGENAAR, Robert (2003): Tuning Educational Structures in Europe. Final Report. Fase One. [http://www.unideusto.org/tuningeu/images/stories/Publications/Tuning\\_phase1\\_full\\_document.pdf](http://www.unideusto.org/tuningeu/images/stories/Publications/Tuning_phase1_full_document.pdf) [fecha de consulta: 18 de septiembre de 2012]
- GUEVARA, Alejandro (2003): *Locución: el entrenador personal*. Buenos Aires, La Crujía.
- HALL, Craig R., MACK, Diane E., PAIVIO, Allan, HAUSENBLAS, Heather A. (1998): "Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire". *International Journal of Sport Psychology*, Vol. 29, pp. 73-89.
- MASLACH, Christina, SCHAUFELI, Wilmar & LEITER, Michael P. (2001): "Job Burnout". *Annual Review of Psychology*, Vol 52, pp. 397-422.
- PEER, Limor; MALTHOUSE, Ed, NESBITT, Mary, CALDER, Bobby (2007): *The local TV news experience: How to win viewers by focusing on engagement*. Media Management Center. <http://www.mediamanagementcenter.org/localtv/localtv.pdf> [fecha de consulta: 24 de septiembre de 2012]
- ROCA, Elia (2012): "La terapia racional emotiva". En <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/TRE7.pdf> [fecha de consulta: 16 de octubre de 2012]
- THOMAS, Candice (2005): "Conquering speech anxiety". Supplemental chapter for P.E. Nelson and J.C. Pearson (Eds.) *Confidence in Public Speaking*, 8<sup>th</sup> Ed. Roxbury Publishing Company. <http://roxbury.net/images/pdfs/cps6chape.pdf> [fecha de consulta: 24 de septiembre de 2012]
- TORAL MADARIAGA, Gotzon; GARCÍA URETA, Irene & MURELAGA IBARRA, Jon (2001): "Application of biofeedback in the training of radio and television broadcasters". *Zer; Revista de Estudios de Comunicación*, Vol. 6, n° 30, pp. 115-133.
- TORAL MADARIAGA, Gotzon, MURELAGA IBARRA, Jon & VIDALES, Nereida (2008): "Comunicación emocional y miedo escénico en radio y televisión". *Signo y Pensamiento*, n° 52, pp. 133-144.

---

**Irene GARCÍA URETA**

irene.garcia@ehu.es

Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación.

Departamento de Comunicación Audiovisual y Publicidad.

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea

Sarriena, s/n. 48940 Leioa. Bizkaia.

Profesora Agregada. Departamento de Comunicación Audiovisual y Publicidad, Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación, Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea.

**Gotzon TORAL MADARIAGA**

joseangel.toral@ehu.es

Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación.

Departamento de Comunicación Audiovisual y Publicidad.

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea

Sarriena, s/n. 48940 Leioa. Bizkaia.

Profesor Titular. Departamento de Comunicación Audiovisual y Publicidad, Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación, Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea.

**Jon MURELAGA IBARRA**

jon.murelaga@ehu.es

Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación.

Departamento de Comunicación Audiovisual y Publicidad.

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea

Sarriena, s/n. 48940 Leioa. Bizkaia.

Profesor Agregado del Departamento de Comunicación Audiovisual y Publicidad, Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación, Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea.