

Comunicación emocional y miedo escénico en la preparación de los nuevos locutores

Gotzon Toral Madariaga

Jon Murelaga Ibarra

Dpto. de Comunicación Audiovisual y Publicidad

Facultad de CC. SS. Y de la Comunicación

UPV-EHU

I. INTRODUCCIÓN

Una década larga de experiencia acumulada en la formación de estudiantes para la Locución nos ha permitido asistir como testigos de primera fila a sucesivas modas y modelos que se llevan cada temporada en las pasarelas radiotelevisivas.

Los comunicadores tratan de adaptarse de forma camaleónica a las nuevas demandas sociales, a la vez que intentan desesperadamente llamar nuestra atención, amenazados por el aumento incesante de la competencia. La apremiante necesidad de distinguir la propia oferta de las demás hace inviable el modelo único de locución que mantenía una distancia formal en su relación con los públicos

La personalización de la comunicación se ha generalizado de forma espectacular en todas las programaciones, saltando incluso los protocolos establecidos en los géneros informativos. Los programas de autor vertebran radios y televisiones con nombres, voces y caras amistosas, de todos conocidas, que pugnan por ganarse el favor de unas audiencias saturadas por la oferta ilimitada de mensajes que demandan su atención.

En este paisaje tan inestable como el mapa del tiempo, los relevos generacionales se suceden a velocidad de escape, pero la formación para la Locución no termina de despegar del canon de corrección formal que contemplaba al público de arriba abajo, desde una distancia cada vez más extraña a los usos sociales de la comunicación actual. Con tales presupuestos no hay

manera de entender la nueva retórica de proximidad emocional ni de preparar a los estudiantes para moverse en las nuevas condiciones de su oficio.

Para añadir más confusión en la formación de los jóvenes comunicadores, existe un obstáculo que permanece inmutable y desborda a una generación tras otra de estudiantes: el miedo escénico desproporcionado que les desarbola ante las cámaras y micrófonos, dificultando enormemente su aprendizaje.

Desde el año 2004 venimos realizando una investigación cuyas primeras conclusiones establecen que la forma en que los sujetos perciben esta situación típicamente estresante – hablar en público y someterse al juicio de los demás– interfiere de manera fundamental en su expresión pública. Especialmente en las etapas de formación, cuando las destrezas comunicativas del alumno son muy limitadas.¹

Este miedo escénico tan exagerado es sólo la punta de un iceberg en cuya parte invisible permanece oculta la expresividad de unos sujetos a quienes se pide que se muevan y exterioricen sus emociones, sin explicarles cómo desembarazarse del temor que les paraliza. Pedir lo que no se sabe y, por tanto, lo que no se puede dar, es una invitación al fracaso. Se insiste en que descubran su propia expresión, obteniendo el efecto contrario, por el aumento de la presión y el desconocimiento de su expresividad.

El modelo de formación académica tradicional había velado la expresión de las emociones del Locutor en la comunicación pública. El rigor que se relaciona con esta profesión parecía exigir a los locutores que mantuvieran a raya sus emociones, no fuera a parecer poco serio. Tampoco es una particularidad de nuestras Facultades de Comunicación, sino que guarda relación con los efectos perversos de una tradición cultural que ponía en cuarentena la expresión de las emociones.

En la última década, sin embargo, los nuevos descubrimientos relacionados con la inteligencia emocional (GOLEMAN:1996) han documentado suficientemente el papel decisivo que

¹ Influencia de la autoimagen en la Locución radiotelevisiva” proyecto financiado por la UPV-EHU con referencia UPV04/58, realizado entre los años 2004-06

juegan estas emociones en la vida del ser humano, en su mismo pensamiento y en la relación con los demás. Por eso, en la preparación de los comunicadores, hoy resulta descabellado dar la espalda a esta auténtica llave de la comunicación interpersonal. Tampoco parece aconsejable que el sujeto desconozca su propia expresividad en un oficio audiovisual que se presenta de manera tan personalizada.

El resultado de esta formación tradicional es, a menudo, frustrante: en lugar de reforzar la confianza que los estudiantes necesitan para abordar una situación típicamente estresante, esta visión esquizofrénica de la comunicación les confunde, y no resuelve la principal piedra de toque con la que tropiezan en su preparación.

El cambio de estatus experimentado por locutores y comunicadores en el uso de sus nuevas funciones profesionales exige una alfabetización emocional para desenvolverse mejor en la nueva distancia de proximidad, de alto contenido emocional, que domina los escenarios de la comunicación pública. De esta manera, sin copiar ningún modelo, podrán descubrir toda su expresividad y sacar lo mejor de sí, alcanzando la máxima resonancia posible.

De la distancia social a la comunicación de proximidad

La formación tradicional para la Locución se ha inspirado en un modelo agotado: el clásico moderador y presentador de informativos –de técnica vocal extraordinaria– que adoptaba una distancia social en su relación con los espectadores. Sin embargo, los medios de comunicación han abandonado esta relación formal, en favor de la proximidad emocional como vía más eficaz para acercarse a las audiencias en un entorno saturado de mensajes.

Ya Aristóteles llamó la atención acerca de la especial sintonía que determinados sujetos carismáticos son capaces de establecer con el público. En su *Retórica*, describió este *estilo patético* como la capacidad expresiva que demuestran algunos comunicadores para sugerir estados de ánimo en el público, coherentes con la naturaleza del mensaje. De esta manera, su mensaje se amplifica en todos los sentidos, adquiriendo una resonancia extraordinaria: *Porque el alma del oyente deduce erróneamente que el orador habla con verdad, pues sobre todas las cosas los hombres reaccionan de esa manera (...) así que creen que todo es como él dice, y el*

oyente experimenta las mismas pasiones que el que habla con patetismo, aunque diga una nadería. (ARISTÓTELES:1971, p.192)

Para Omar Calabrese, el nuevo escenario naturalista que exhiben las programaciones de radio y televisión fascina a sus públicos por la emoción que les depara asistir a un suceso tan sencillo y cotidiano como imprevisible: *Lo que cuenta de la toma en directo –y consecuentemente en la improvisación que le da más cuerpo– no es tanto el efecto de realidad o de verdad que se expresa en ella, como, más bien, la estética del riesgo: riesgo de equivocarse, riesgo de detenerse, riesgo de decir o hacer lo que está prohibido. Entonces sucede que este riesgo aumenta mediante los efectos en directo como la improvisación (CALABRESE:1989, p.129)*

En este nuevo ambiente conversacional, los clásicos locutores y moderadores se han transformado al punto de ocupar un primerísimo plano de las programaciones. Se mueven como pez en el agua en el nuevo espacio –distancia personal– y tiempo –directo, improvisado– de los medios de comunicación. Su constante presencia en los medios y el uso masivo de su imagen y la palabra que gestionan como anfitriones de sus propios programas, les convierte en animadores principales de programas que, a menudo, llevan su propio nombre.

Urgidos por la necesidad de diferenciarse de los demás comunicadores, y sin una preparación dramática específica para interpretar diferentes personajes en función de la naturaleza de la emisión, el mejor papel que los jóvenes comunicadores pueden desempeñar en una programación tan personalizada, no es otro que hacer de ellos mismos. (TUBAU:1993, p.110) Sin la preparación del actor, la autenticidad en la expresión que se les pide sólo pueden encontrarla en su interior: ellos mismos son una parte sustancial del mensaje.

Lo que, en principio, pudiera parecer más sencillo, se complica de manera extraordinaria debido a la falta de confianza del estudiante en sus recursos, al desconocimiento de su propia expresividad y, en definitiva, por su temor a no estar a la altura de las expectativas que rodean a esta exposición pública. Al enfrentarse a una situación que no controla, se siente desbordado, lo que interfiere claramente en su expresividad. Además, se han acostumbrado tanto a esta

reacción que la confunden con su propia expresión que ni puede ni quieren cambiar, al percibirla como un elemento definitorio de su propia imagen.

En realidad, son rehenes de hábitos indeseados, aprendidos en función de una serie de circunstancias que sería bueno aclarar y que limitan extraordinariamente su expresión. De la misma manera que han interiorizado como propios unos hábitos tan poco adecuados, pueden desarrollar otras respuestas que les hagan sentirse mejor y responder de manera mejor adaptada en estas situaciones.

En función de cómo se vean a sí mismos los locutores, y dependiendo del modo en que perciban la situación que deben afrontar, los propios locutores pueden ser sus mejores amigos o sus peores enemigos en este escenario de proximidad amical. Su percepción de este reto -más amistosa o más amenazante- determinará la actitud que adopten, y se plasmará en una expresión más próxima y abierta o más tensa y distante ante las cámaras y micrófonos.

Autoimagen y miedo escénico

En las etapas de iniciación, especialmente, el juicio acerca de uno mismo resulta determinante en su estilo de comunicación personal. Si alguien no se ve bien, muestra un déficit de confianza, al punto de que puede temer causar una mala impresión, e incluso el rechazo de los demás. A muchos, les atenaza la incertidumbre propia de quien está perdido ante una situación nueva que, además, comporta una alta exposición al juicio de los demás. Por si esto fuera poco, carecen de las destrezas técnicas y emocionales necesarias para afrontarla. Su expresión, por tanto, se empobrece o enriquece en función, tanto de sus habilidades, como de la propia autoimagen del sujeto.

Como señala Jaume Gaya (2002), la autoimagen es el sistema básico a partir del cual se desarrolla y florece toda nuestra conducta de comunicación manifiesta. Esta imagen de uno mismo no es sino una prolongación de las experiencias acumuladas que han acabado por construir la imagen que tenemos de nosotros mismos. En resumen, lo que somos o creemos ser organiza lo que decimos o hacemos. Si se sienten bien, se les verá y escuchará mejor. En

cambio, si se ven mal, desenfocan la situación, se descentran, y la comunicación adolece de una actitud negativa que, en lugar de acercarlos, les aleja de los oyentes.

Los sentimientos del comunicador influyen en su pensamiento, actitud y comportamiento delante de las cámaras y micrófonos, de manera que su imagen y su voz son reflejo del estado mental, emocional y físico (DEWHURST:1993). Las emociones del comunicador se representan en el teatro de su propio cuerpo a través del lenguaje no verbal, cuyo impacto persuasivo es imposible ignorar hoy. Mediante un efecto de infusión se produce este trasvase de los sentimientos del comunicador a su comportamiento, de manera que puede llegar a contagiar emocionalmente a las audiencias (FORGAS: 1991).

De forma consciente, y aun sin saberlo en muchos casos, el comunicador se expresa por todos los canales de comunicación –lenguaje verbal y no verbal- y el público percibe su mensaje de una pieza, a través de todos los sentidos. La Escuela de Pablo Alto ha difundido las características de esta comunicación orquestal que va de la cabeza a los pies, y a la inversa también (WATZLAVICK et al: 1995). En la percepción del mensaje por parte del público, tampoco hay disociación entre aspectos emocionales y racionales, que se manifiestan a través de la comunicación verbal y no verbal.

Para sacar lo mejor de uno mismo y obtener la máxima resonancia posible que amplifique su mensaje, el comunicador debe mostrar coherencia entre lo que dice, piensa, siente y expresa con su cuerpo. Esta armonía del individuo, que tiene todos los sentidos puestos en su tarea, le permite alcanzar su rendimiento óptimo, en una vivencia muy gratificante que Mihaly Csikszentmihalyi denomina como *experiencia de flujo* (CSIKSZENTMIHALYI:1998).

Es por eso que deben conocerse y entrenarse por igual todos los procesos físicos y mentales involucrados en la expresión auténtica del individuo. *Somos una unidad; nuestro cuerpo reacciona psíquica, emocional y muscularmente ante determinados estímulos como un todo. De la misma manera, nuestro estilo comunicativo está mediatizado por la forma en que percibimos el entorno y nos percibimos a nosotros mismos* (BUSTOS: 2003, p.24).

En tales condiciones, el miedo escénico se revela como el freno más habitual que se observa en la formación para la Locución en radio y televisión. Distintos estudios epidemiológicos han puesto de manifiesto esta incidencia generalizada del miedo a hablar en público en la población adolescente, universitaria y adulta (BADOS:2001; MENDEZ E HIDALGO:2000; MENDEZ, INGLES e HIDALGO:2002).

Junto con el temor a las serpientes y al vacío, hablar en público es un estresor que afecta a la mayoría de la gente. Seguramente, no es para tanto, pero lo cierto es que, en general, reaccionamos ante esta exposición al juicio de los demás de manera muy desproporcionada, con un extraordinario temor al ridículo.

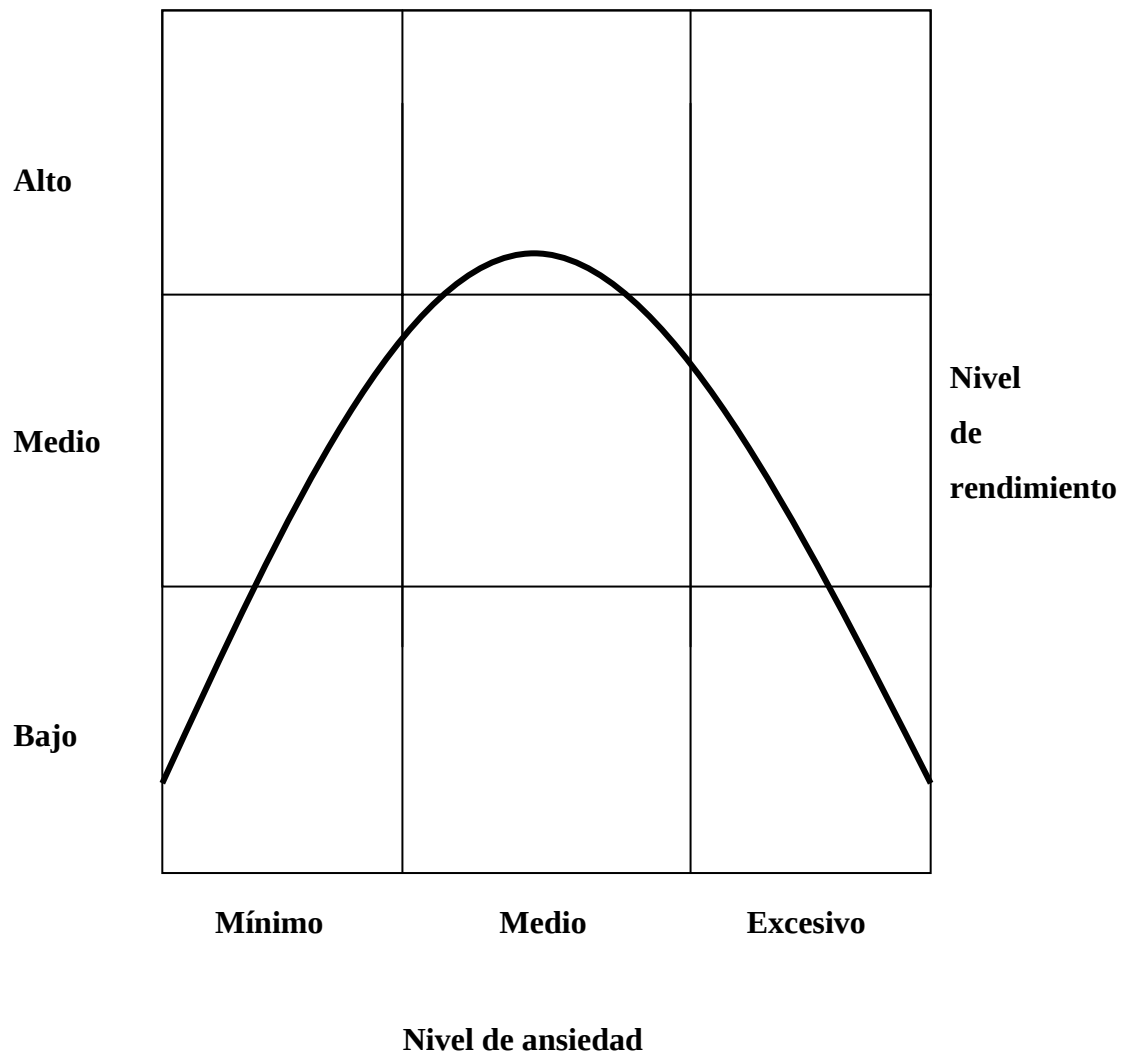
A falta de una educación emocional, respondemos ante una situación nueva, potencialmente amenazante, con la misma virulencia que el hombre prehistórico, cuando se enfrentaba a amenazas físicas reales un entorno hostil que hacía peligrar su supervivencia. Afortunadamente, la situación ha cambiado pero, a pesar de ello, nuestro cerebro emocional sigue funcionando con pautas automáticas más propias de un pasado muy lejano, cada vez que se ve sometido al juicio de los demás.

Este miedo es mayor cuando se desea causar una buena impresión en los demás, pero se teme no conseguirlo. En las sociedades donde existe un fuerte sentimiento comunitario, el afán de agradar a los demás y ser aceptado por el grupo son aún más apremiantes. El culto a la imagen tan extendido en la sociedad actual, genera una presión aún mayor para estar a la altura de las expectativas que definen unos modelos sociales que reiteran los medios de comunicación y que resultan inalcanzables para la mayoría. Es muy posible que el culto al éxito y esta obsesión por la imagen que vivimos en nuestras sociedades contribuya a disparar aún más si cabe esta acusada prevención al juicio de los demás.

La Ley de Yerkes-Dodson explica de forma meridianamente clara lo que pasa en estas situaciones: para alcanzar el mejor rendimiento, se necesita cierta tensión –incluso podíamos decir que una dosis de miedo escénico- que ayuda a estar centrados y alerta. Pero hay un punto a partir del cual, cualquier aumento de la presión disminuye el rendimiento. De ahí que sea tan importante conocer mejor el nivel óptimo de activación de cada uno, y desarrollar recursos para

alcanzarlo a voluntad, evitando que un desproporcionado miedo escénico nos desborde.

Ley de Yerkes-Dodson



Esta Ley se ha utilizado en otros muchos ámbitos de la actividad humana, y su aplicación es igualmente esclarecedora en situaciones estresantes de laboratorio, como de hecho se considera la tarea de hablar a un público.

Otra preparación es posible

Para la realización de nuestra investigación se contó con un grupo de control y con un grupo experimental. A diferencia del primero, este último grupo ensayó una nueva propuesta de

formación integral para la Locución, que incluía el manejo de herramientas psicológicas para afrontar una situación típicamente estresante. Ambos grupos estaban integrados por estudiantes de segundo ciclo de Ciencias de la Comunicación, que cursaban la asignatura de *Locución en radio y televisión* en el primer cuatrimestre del curso 2005-2006.

Todos los alumnos se prestaron a realizar el test *Autoinforme Autoconcepto Forma 5* (AF5) (GARCÍA Y MUSITU: 1999), que consta de cinco escalas o dimensiones en las que se engloban los treinta ítems que componen una prueba de una duración aproximada de quince minutos. El test se realizó al inicio del curso en ambos casos, antes de hacer su primera grabación de prácticas en los estudios de radio y televisión. Finalizadas las grabaciones, todos los participantes rellenaron un nuevo test donde se les interpelaba acerca del miedo escénico percibido en la experiencia que acababan de llevar a cabo ante las cámaras y micrófonos. *El Cuestionario de confianza para hablar en público*, consta de 30 enunciados relacionados con los sentimientos de los participantes a la hora de hablar en público. Se trata de la adaptación española de la prueba de Paul (1996) realizada por Antonio Bados (BADOS:1986).

Finalizado el curso, cada uno de los participantes redactó una Historia de vida, donde reflejaba los mayores obstáculos y facilitadores que había encontrado a lo largo del curso. En estas prácticas cualitativas observamos una evidencia que afecta de forma especial a la totalidad de los participantes en el experimento, tanto en el grupo experimental como en el grupo de control: todos ellos identifican el miedo escénico como el principal obstáculo que encuentran para expresarse con la desenvoltura necesaria en radio y televisión.

El hecho de enfrentarme a una nueva situación y saber que iba a ser estudiado me hizo sentirme nervioso (Estudiante del grupo de control).

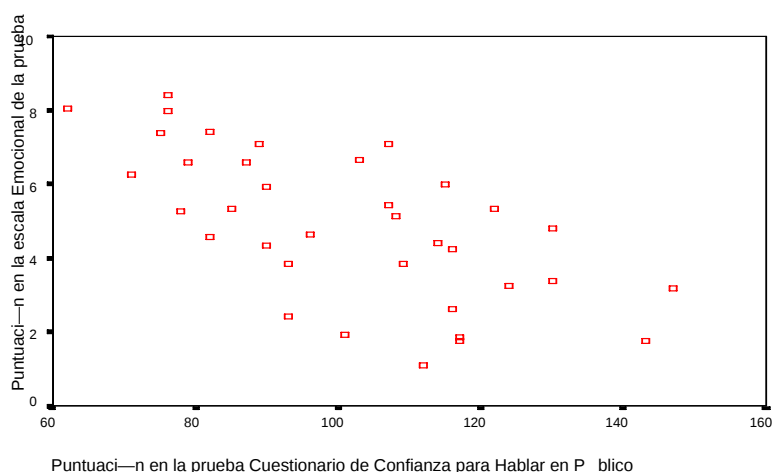
El primer aspecto a destacar como reto personal al que me he enfrentado ha sido la aceptación de mis condiciones a la hora de realizar una locución, tanto sus aspectos positivos como negativos. Considero que si dejase los nervios, y esa vergüenza de estar con gente desconocida a un lado, el resultado podría ser mucho mejor (Estudiante del grupo experimental)

El contraste estadístico entre los datos suministrados por el test de autoconcepto individual y el test de nivel de confianza en la exposición ante el público, nos permitió comprobar la existencia de una correlación significativa entre las dimensiones social y emocional del autoconcepto del individuo con su grado mayor o menor de confianza en la exposición ante el público. Existe una correlación significativa entre aquellos estudiantes que puntuaban más bajo en el test de autoimagen emocional y social, y los que puntuaban más bajo en el test de Confianza para hablar en público. Esta correlación explica el origen de las interferencias que soportan en su aprendizaje: la falta de confianza en uno mismo, les hace sentirse especialmente incómodos al verse sometidos a la evaluación de los demás.

El estudio de covarianza mostró efectos significativos de la Variable Independiente *A.EMOCIO* con puntuaciones medias $m=4.89$, $SD=2.02$, $N(1,37)$, sobre la Variable Dependiente *MIEDO* con puntuaciones medias $m=101.17$, $SD=20.87$, $N(1,37)$. La relación encontrada entre estas dos variables es estadísticamente significativa a un nivel alfa, α , menor a 0.001 ($p<0.001$) con un coeficiente de correlación alto, $r=-0.652$.

A nivel práctico este resultado se traduce en que un 42.6% de la varianza de la variable *MIEDO*, está explicada por la varianza de la variable *A. EMOCIO*, es decir el 42.6% de la variación total de puntuaciones en la primera variable sucede cuando varían las puntuaciones en la segunda, con una tendencia negativa. A mayor puntuación en la variable *A. EMOCIO*, se obtiene una menor puntuación en la variable *MIEDO*. Por tanto, la cantidad de varianza de *MIEDO* explicada por la varianza de *A. ACADEM* es suficiente para afirmar que existe una **tendencia de correlación** entre ambas variables.

Gráfico 1. Distribución de Puntuaciones de A. EMOCIO y MIEDO



De nuevo, las prácticas cualitativas realizadas en el grupo de control y en el grupo experimental nos permiten ahondar en la percepción de los sujetos experimentales, confirmando la validez de nuestra propuesta: todos los integrantes de ambos grupos –con distintas denominaciones– coinciden en la especial importancia del refuerzo positivo para afianzar su confianza, puesta a prueba en una situación estresante donde, sin embargo, se les pide que se muevan a sus anchas.

Lo que más me ha ayudado han sido mis compañeros que confiaron en que lo podía hacer bien para algunas prácticas, oírme en las clases prácticas y que la profesora me corrigiese, y la atención que me prestó la profesora con algunos problemas puntuales (Estudiante del grupo de control)

A falta de una estrategia docente que clarificara la situación de forma sistemática a los alumnos, todos los participantes del grupo de control apuntan de manera intuitiva a los refuerzos más importantes recibidos en su aprendizaje: se muestran especialmente satisfechos del ambiente informal y la atmósfera positiva, de apoyo mutuo con el que han vivido la experiencia práctica.

En el grupo experimental también coinciden en la importancia del ambiente informal y amistoso, pero tres de cada cuatro participantes en este grupo experimental subrayan la importancia del aprendizaje emocional ensayado mediante prácticas de relajación, visualización y sustitución de pensamientos negativos, para superar los retos que han encontrado en una situación altamente estresante.

Las prácticas de radio me gustaron mucho y aprendimos a controlar los nervios en la voz y a contar los textos de una manera especial, aprendimos a encontrar nuestro estilo yo creo (...) Los ejercicios de visualización fue lo que más me facilitó las presentaciones, me hizo confiar más en mí a la hora de hacer las prácticas (Estudiante del grupo experimental)

Conclusiones del experimento

De manera general, todos los participantes en el experimento coinciden en que un excesivo nivel de miedo escénico ha sido el obstáculo principal experimentado en su formación. Por lo

mismo, coinciden en valorar el refuerzo positivo como la estrategia de enseñanza más fructífera.

El contraste de los test de autoimagen y de confianza para hablar en público ratifica estas impresiones de los sujetos experimentales, al demostrar la existencia de una correlación significativa: una mayor confianza del sujeto en las dimensiones emocional y social, se relaciona con un menor nivel de miedo escénico. Es claro, por tanto, que un refuerzo de su autoimagen emocional y social redundará en una mayor seguridad a la hora de expresarse en público.

Los resultados del experimento demuestran que los retos más importantes de esta materia –el control del miedo escénico y el desarrollo de la expresividad del alumno– actúan como vasos comunicantes en una situación altamente estresante: se precisa cierto nivel de activación para desarrollar toda la capacidad expresiva de los jóvenes comunicadores. Por encima y por debajo de este nivel óptimo de tensión, los estudiantes interfieren negativamente en el desarrollo de su expresividad.

Aprender a manejar el miedo escénico y descubrir la propia expresión del comunicador vienen a ser las dos caras de la misma tarea: la necesaria alfabetización emocional de los comunicadores que les permita conocerse mejor y afrontar esta situación de una forma más adaptada, para desenvolverse con más fluidez en el nuevo escenario de proximidad que hoy domina los medios de comunicación.

Bibliografía:

ARISTÓTELES. La Retórica. Insituto de Estudios Públicos. 1971

BUSTOS, I. La voz. La técnica y la expresión. Paidotribo. 2003

BADOS, A. Análisis de componentes de un tratamiento cognitivo-somático-conductual del miedo a hablar en público. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Barcelona. Facultad de Psicología. 1986

CSIKSZENTMIHALYI, M Y CSIKSZENTMIHALYI I. Experiencia Óptima: Estudios psicológicos del flujo en la conciencia. Descleé De Brouwer. 1998.

DAMASIO, A.R. El error de Descartes. Ed. Grijalbo Mondadori, 1996

DEWHURST-MADDOCK, O. El libro de la terapia del sonido: cómo curarse con la música y la voz. EDAF, 1993

FORGAS, J.P. Emotion and social judgments. Pergamon Press, 1991

GAYA, J. La comunicación no verbal. p.219 –237, en Corazones inteligentes. Ed. Fernández, P. Y Ramos, N. Ed. Kairós, 2002

GOLEMAN, D. y BOYATZIS, R. El Líder Resonante crea mas. Plaza y Janés, 2002

GOLEMAN, D. Inteligencia emocional. Barcelona, Kairós, 1996

GARCÍA, F. y MUSITU, G. AF5. Autoconcepto Forma 5. Tea Eds. 2001

JERICÓ, P. No miedo. Ed. Atlanta, 2006

LEGERÓN, P. Y ANDRÉ, Ch. El miedo a los demás. Eds. Mensajero. 1997

LOCHARD, G. y SOULAGES, J.C. Les imaginaires de la parole télévisuelle » *Reseaux*, no 63, 1994, pp. 13-38

MONTORIO, I., GUERRERO, M.A. e IZAL, M. Estudio sobre las dificultades para hablar en público de estudiantes universitarios. Trabajo policopiado. Universidad Autónoma de Madrid. Facultad de Psicología. 1991

INGLÉS, C.J, MÉNDEZ, e HIDALGO, F.X. Estudio sobre la habilidad para hablar en público en población española interuniversitaria. Comunicación presentada en el I Simposium sobre habilidades sociales: Técnicas y Áreas de Aplicación. Granada, 1999

RODERO, E. Locución radiofónica. IORTV. 2003

SCHLENKER, B.R. y Angst, J. Comorbidity and social phobia: evidence from epidemiologic and genetic studies. Abstracts of the VIth. Congress of the European College of Neuropsychopharmacology. 1993, 3 pp. 188-189

STOPA, L. Y CLARK, D. Cognitive Process in Social Phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 31993, p. 167-295

STRAUSS, C.C. y LAST, C.G. Social and simple phobias in children. *Journal of Anxiety Disorders* no 7, pp.141-152

TUBAU, I, Periodismo oral. Ed. Paidós. 1993

VENDERBER, R.F. Comunícate. Thomson Eds. 1999

VILLA, A. Autoconcepto y educación: Teoría, media y práctica pedagógica. Departamento de Educación del Gobierno Vasco, 1992

ZIMBARDO, P. Shyness, Addison- Wesley, 1977

