

Índice

Prólogo.....	15
Introducción.....	17
1 El miedo o pánico escénico	25
1.1 Causas y síntomas del miedo o pánico escénico.....	26
1.2 Reconociendo el miedo o pánico escénico.....	31
1.3 Cuestionario de confianza para hablar en público (PRCS-12)	32
1.4 Cuestionario para reconocer el miedo de hablar frente a una cámara de vídeo	35
1.5 Recomendaciones para superar el miedo o pánico escénico	36
2 La importancia del saber hablar.....	41
2.1 El <i>Media Training</i>	42
2.2 Áreas de acción del entrenamiento en medios o <i>Media Training</i>	43
3 La oratoria y la retórica	47
3.1 La oratoria.....	47
3.2 La retórica	48
3.3 El origen de la oratoria y la retórica en la Antigua Grecia	50
3.4 Perfeccionamiento de la oratoria gracias a la retórica	54
3.5 Tipos de discurso en la Antigua Grecia	57
3.5.1 Discurso forense o judicial.....	58
3.5.2 Discurso político o deliberativo	59
3.5.3 Discurso demostrativo o epidíctico	59
3.6 Las operaciones retóricas.....	60
3.6.1 Intellectio.....	61
3.6.2 Invención (Inventio)	61
3.6.3 Disposición (Dispositio). Las partes del discurso: introducción, narración, prueba y conclusión.....	64
3.6.4 Elocución (Elocutio).....	65
3.6.5 Memoria	66
3.6.6 Acción (Actio)	67
3.7 Demóstenes, el padre de la oratoria	67
3.8 Retóricos fundacionales	70
3.8.1 Platón (427-347 a. C.).....	70
3.8.2 Aristóteles (384-322 a. C.).....	71
3.8.3 Quinto Horacio Flaco (65-8 a. C.)	72
3.8.4 Cicerón, Marco Tulio (106-43 a. C.).....	73
3.8.5 Quintiliano, Fabius (35 d. C.96 d. C.).....	73
3.8.6 San Agustín (354-430 d. C.).....	73

3.9	Clasificación de la oratoria	74
3.9.1	Según el tema y el ámbito profesional	74
3.9.2	Según la actitud de comunicación del orador: <i>individual y cooperativa</i>	75
3.10	La oratoria en la actualidad	77
3.11	La retórica y la oratoria en el <i>Media Training</i>	81
4	Lenguaje, lengua y lenguaje audiovisual	83
4.1	Lenguaje	84
4.2	Lengua	85
4.3	Lenguaje audiovisual	85
4.4	El lenguaje audiovisual, el significado y uso de los planos	86
4.4.1	Planos cortos	87
4.4.2	Planos medios	90
4.4.3	Planos largos	92
4.5	Los movimientos de cámara	95
4.5.1	<i>Panning</i> , paneo o barrido	96
4.5.2	Zoom in	96
4.5.3	Zoom out	97
4.5.4	Tilt up o contrapicado	97
4.5.5	Tilt down o picado	98
4.5.6	Travelling	99
4.6	Terminología básica en el lenguaje audiovisual	100
5	Creación de un mensaje audiovisual (corto, claro y conciso)	111
5.1	Ejemplos de concisión, concreción y claridad	113
5.2	Hablando en <i>bites</i> o totales	115
5.3	El mensaje televisivo en el <i>Media Training</i>	116
5.4	Las entrevistas improvisadas	120
6	La comunicación audiovisual	123
6.1	Los orígenes de los medios de comunicación audiovisuales	125
6.1.1	El cine no sonoro	125
6.1.2	La radio	127
6.1.3	La televisión	129
6.1.4	El audiovisual en la era de Internet	132
6.2	Formatos de programas y géneros informativos en televisión	135
6.2.1	Formatos de programas informativos en televisión según su periodicidad	135
6.2.2	Formatos de programas informativos en televisión según su temporalidad, contenido y modo de producción	137
6.3	Géneros informativos en televisión	139
6.3.1	Noticia	139
6.3.2	Titulares	140
6.3.3	Informe	140
6.3.4	Crónica	140
6.3.5	Breves	141
6.3.6	Vídeo puro	141
6.3.7	Cierre	141
6.3.8	Reportaje	141
6.3.9	Entrevista	142
6.4	¿Cómo prepararse para una entrevista?	143
6.5	Tipos de preguntas en la entrevista	146

7	La comunicación no verbal (CNV)	149
7.1	¿Cómo definir a la comunicación no verbal?	150
7.2	Importancia de la comunicación no verbal	151
7.3	Elementos de la comunicación no verbal	153
7.3.1	Cinésica o kinésica	153
7.3.2	Características físicas	155
7.3.3	Conducta táctil	155
7.3.4	Paralenguaje	156
7.3.5	Proxémica	157
7.3.6	Artefactos	158
7.3.7	Factores del entorno	159
7.4	La kinésica y proxémica como aliadas de la comunicación	159
7.4.1	Elementos de la kinésica	161
7.4.2	Claves para analizar la kinésica	164
7.5	Aplicación de la kinésica en el <i>Media Training</i>	165
7.5.1	La territorialidad en el comportamiento humano	169
7.5.2	La distancia como elemento de relación interpersonal	171
7.6	Aplicación de la proxémica en el <i>Media Training</i>	173
8	La voz, su importancia y entrenamiento	175
8.1	Relajación y respiración: control del lenguaje para mejorar la pronunciación	178
8.1.1	Técnicas de relajación	178
8.1.2	Técnicas para mejorar la respiración	180
8.1.3	Técnicas para articular y pronunciar bien las palabras	181
8.2	Ejercicio para evitar el uso de pausas vocalizadas Sayer (1983)	181
9	El teléfono móvil como dispositivo audiovisual	183
9.1	Algunas consideraciones al utilizar nuestro móvil como videocámara	186
9.1.1	Limpie la lente antes de usarla	186
9.1.2	Batería cargada	187
9.1.3	Escoger la calidad de grabación	187
9.1.4	Use el modo avión	188
9.1.5	Posición horizontal	188
9.1.6	Nuestro encuadre	189
9.1.7	No grabar en contra de la luz	189
9.1.8	Acercamientos y alejamientos	190
9.1.9	Desplazamientos horizontales	191
9.1.10	Cuidar el audio	191
9.1.11	Grabe más de lo que necesita	192
9.2	Planificación de nuestra grabación	193
9.3	Fases de la realización audiovisual	194
9.4	Un ejemplo práctico de producción informativa audiovisual	197
	Fuentes bibliográficas	201