



ACTIVITAT D'AULA 1 - DETECTAR PENSAMENTS QUE GENEREN POR

OBJECTIU

Poder captar els pensaments negatius que se'ns activen en situacions viscudes com ansiògenes, com seria parlar en públic, i posar-los en comú per crear un efecte "normalitzador" i prendre distància de la pròpia vivència.

TEMPS NECESSARI

Una hora i mitja, mitja hora per a cadascun dels apartats.

NOMBRE DE PERSONES

Parelles.

NECESSITATS TÈCNIQUES

Taules que puguin separar-se per tenir espais diferenciats, auto-registre imprès i material per prendre notes.

INSTRUCCIONS

Una activitat per realitzar amb l'ajuda dels companys és aprendre a detectar els pensaments associats amb la por a parlar en públic i posteriorment posar-ho en comú per comprovar possibles similituds amb el que d'altres pensen quan experimenten angoixa. En el següent exercici es pot treballar per parelles.

1. El participant 1 començarà exposant una situació (no gairellunyana per tal que la tingui "fresca") en la que es va sentir incòmode o va experimentar sentiments negatius mentre xerrava davant altres persones. El participant 2, a partir d'un auto-registre, li anirà demanant informació detallada sobre allò succeït i tot l'experimentat, per tal de poder complimentar-lo:

- Descripció de la situació
- Emocions sorgides
- Reaccions fisiològiques
- Pensaments apareguts
- Reacció / comportament

Ens interessa arribar a determinar els pensaments sorgits i això serà més fàcil si ho englobem dins de la resposta més completa i prenem consciència de l'impacte emocional que pot arribar a tenir un missatge dins del nostre cap.

2. Per fer-ho més present i obtenir informació més similar a quan va ocórrer, es pot demanar que el participant 1 tanqui els ulls i intenti reviure la situació per poder connectar més amb els pensaments i les emocions viscudes, com si fos en temps present. El participant 2 el guiarà mitjançant preguntes, com: Què veus (com és el lloc, qui hi ha entre l'audiència...)? Què sents? Quines sensacions notes en el teu cos? Què t'imagines que pensen? Què anticipes?
Si hi ha temps, es poden intercanviar els rols.

Finalment, es posaran en comú els pensaments detectats per les parelles amb el gran grup.

GUIA PER A L'AUTOAVALUACIÓ I REFLEXIÓ

Es pot fer una reflexió conjunta respecte similituds i diferències entre vivències dels participants (malgrat les individualitats, de ben segur que hi ha pors en comú), així com una valoració d'aquestes quan són vistes des de fora.

Solucionari:

Auto-registre per guiar en l'exploració de la situació i els pensaments i emocions sorgits:

SITUACIÓ	PENSAMENT	EMOCIÓ / REACCIONS FÍSQUES	CONDUCTA
1. Descriu l'esdeveniment o succés que motiva el malestar. 2. Analitza si prèviament, havia succeït quelcom que t'afectés, repercutint sobre aquest succés.	1. Anota el que t'hagi passat pel cap: idees, preocupacions, imatges, anticipacions negatives, pors, records... 2. Si hi ha diferents pensaments, pots organitzar-los puntuant el grau en que te'ls creus (escala de 0-100).	1. Especifica el tipus de sentiment sorgit: ansiós/a, trist/a, enfadat/da, tens/a, atemorit/da... 2. Descriu les reaccions del teu cos (activació fisiològica, plor, afonia...).	1. Actuació davant aquesta situació i temps que ens ha portat el procés. 2. Conseqüències d'haver actuat així.

Per tal de guiar el debat/discussió quan es posi en comú amb el grup sencer, es poden tenir en compte els següents aspectes:

- Quins són els diferents escenaris que us generen més malestar o angoixa? (detecció dels principals elements temuts)
- Les emocions vinculades a aquests pensaments de quin tipus són?
- Heu estat capaços de recuperar pensaments concrets que puguin perjudicar-vos (en l'execució de la vostra exposició o simplement en com viviu l'experiència)? Creieu que tenen a veure amb les emocions sorgides?
- Teniu el mateix tipus de visió quan ho analitzeu al cap d'un temps o en fred (en comparació amb en imaginació amb més vividesa)?
- Quina opinió us mereixen les interpretacions que fan els vostres companys? Quan ho veieu totalment des de fora canvia alguna cosa?
- Creieu que les valoracions dels companys us poden ser útil per futures xerrades?