



ACTIVITAT D'AULA 2

GENERAR AUTOINSTRUCCIONS PER AFRONTAR LA POR

OBJECTIU

Crear autoinstruccions personalitzades a mode de missatges que ens puguem dirigir de manera auto-afirmativa i ens ajudin a entomar la situació temuda de parlar en públic.

TEMPS NECESSARI

Una hora i mitja.

NOMBRE DE PERSONES

Grups d'entre 3 i 4 participants.

NECESSITATS TÈCNIQUES

Taules que puguin separar-se, auto-registre complimentat de l'exercici anterior, pissarres petites (una per grup) i retoladors.

INSTRUCCIONS

Es pot partir de l'exercici anterior i recuperar aquells pensaments sorgits en situacions temudes com la de parlar en públic, per tal de revalorar la situació des d'una altra òptica menys negativa. Es treballarà amb grups petits que permetin abordar els pensaments de cada participant, sent els rols rotatoris (dos o tres companys ajudaran a modificar els missatges interferidors de l'altre participant).

1. Es començarà recollint per escrit a la pissarra els pensaments detectats del primer participant mitjançant l'exercici de l'auto-registre (detecció de pensaments que generen por). S'haurà de recollir si arran de l'exercici anterior s'ha produït algun canvi (valoracions actuals diferents després d'haver pres distància o haver-ho posat en comú amb altres companys que tenen vivències similars).
2. Concreta els missatges que apareixen en la situació de parlar en públic (diàleg interior el màxim de similar a la realitat). Exemples:

- ✓ “Segur que cometo algun error”.
 - ✓ “S’adonaran que estic molt nerviós/osa”.
 - ✓ “Em quedaré en blanc”.
 - ✓ “No podré aguantar aquests nervis”.
3. Ajuda al participant a qüestionar-se la validesa dels pensaments negatius. No es tracta de posar en dubte el que s’experimenta en la situació ansiògena, sinó l’objectivitat dels missatges apareguts. Preguntes que poden ajudar-nos per al qüestionament:
- ✓ Quins fets, dades, proves, mostres objectives... es tenen de que allò que es tem sigui tal i com es pensa?
 - ✓ Com de probable és que succeeixi el que penses?
 - ✓ Hi ha fets, dades, proves, mostres objectives... que podria estar passant quelcom diferent a allò que es tem?
 - ✓ S’han rebut comentaris que vagin en un sentit contrari a allò que es creu?
 - ✓ S’han viscut experiències diferents (positives), però que potser no s’estiguin posant prou en valor?
4. Conclou si els missatges originaris poden reformular-se en uns termes menys negatius, que el participant l contempli com a possibles (llenguatge propi i coherent amb les dinàmiques personals). Poseu-los per escrit a la pissarra, com alternatives al costat dels pensaments inicials, mostrant els nous plantejaments més ajustats a la realitat i menys ansiògens.
5. Fes el mateix amb la resta de companys (es pot destinar uns 20 minuts per cada participant).

Finalment, poseu en comú amb el gran grup i feu un petit debat sobre la capacitat dels nous missatges per contrarestar els pensaments inicials..

GUIA PER A L’AUTOAVALUACIÓ I REFLEXIÓ

Dependrà dels pensaments dels quals es parteixi i caldrà personalitzar cada canvi.

Possibles exemples per fer el canvi de consignes:

- ✓ “Segur que cometo algun error”. → “No es tracta de fer-ho perfecte, sinó d’intentar fer-ho el millor que sé. Errar és humà”. / “L’equivocació no té per què definir-me ni atorgar-me més o menys vàlua”.
- ✓ “S’adonaran que estic molt nerviós/osa” → “És molt més gran la por que sento que el que els altres veuen, si és que ho veuen”. / “Quan hagi passat

una estona això passarà, ara l'important és centrar-me en el guió que tinc preparat”.

- ✓ “Em quedaré en blanc” → “Si em passa faré una pausa per tranquil·litzar-me; després pensaré en com continuar. Puc resumir el ja explicat, consultar les notes fer preguntes als oients...”. / “Si no trobo el fil, puc reconèixer la llacuna i posar en comú el tema de la xerrada amb l'auditori, fins que em situi de nou”.
- ✓ “No podré aguantar aquests nervis” → “El nerviosisme al principi és més gran, però anirà disminuint a mesura que vagi fent la xerrada”. / “Tothom passa nervis, és una reacció totalment natural... Com menys cas hi faci, menys duraran”.

Per debatre l'exercici en el gran grup, es poden plantejar els següents aspectes:

- Resulten els nous missatges creïbles i realistes?
- Quina creieu que seria la manera per anar-los automatitzant?
- Com penseu que poden començar-se a practicar?
- Heu tingut experiències on tinguéssiu un canvi de visió que després es mantingués?

Quin propòsit us feu per tenir una experiència amb les noves autoinstruccions?