



ACTIVIDAD DE AULA 1

DETECTAR PENSAMIENTOS QUE GENERAN MIEDO

OBJETIVO

Poder captar los pensamientos negativos que se nos activan en situaciones vividas como ansiógenas, como sería hablar en público, y ponerlos en común para crear un efecto "normalizador" y tomar distancia de la propia vivencia.

TIEMPO NECESARIO

Una hora y media, media hora para cada uno de los apartados.

NÚMERO DE PERSONAS

Por parejas.

NECESIDADES TÉCNICAS

Tablas que puedan separarse para tener espacios diferenciados, autoregistro impreso y material para tomar notas.

INSTRUCCIONES

Una actividad para realizar con la ayuda de los compañeros es aprender a detectar los pensamientos asociados con el miedo a hablar en público y posteriormente ponerlo en común para comprobar posibles similitudes con lo que otros piensan cuando experimentan angustia. En el siguiente ejercicio se puede trabajar por parejas.

1. El participante 1 comenzará exponiendo una situación (no demasiado lejana para que la tenga "fresca") en la que se sintió incómodo o experimentó sentimientos negativos mientras charlaba ante otras personas. El participante 2, a partir de un autoregistro, le irá pidiendo información detallada sobre lo sucedido y todo lo experimentado, para poder complimentarlo:

- Descripción de la situación
- Emociones surgidas
- Reacciones fisiológicas
- Pensamientos aparecidos
- Reacción / comportamiento

Nos interesa llegar a determinar el/los pensamientos/s surgidos y eso será más fácil si lo englobamos dentro de la respuesta más completa y tomamos conciencia del impacto emocional que puede llegar a tener un mensaje dentro de nuestra cabeza.

2. Para hacerlo más presente y obtener información más similar a cuando ocurrió, se puede pedir que el participante 1 cierre los ojos e intente revivir la situación para poder conectar más con los pensamientos y las emociones vividas, como si fuera en tiempo presente. El participante 2 le guiará mediante preguntas, como: *¿Qué ves (como es el lugar, quien existe entre la audiencia...)? ¿Qué sientes? ¿Qué sensaciones notas en tu cuerpo? ¿Qué imaginas que piensan? ¿Qué anticipas?*

Si hay tiempo, se pueden intercambiar los roles.

3. Finalmente, se pondrán en común los pensamientos detectados por las parejas con el gran grupo. Se puede hacer una reflexión conjunta respecto similitudes y diferencias entre vivencias de los participantes (a pesar de las individualidades, seguro que hay miedos en común), así como una valoración de estas cuando son vistas desde fuera.

GUÍA PARA LA AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN

Autoregistro para guiar en la exploración de la situación y los pensamientos y emociones surgidos:

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN / REACCIONES FÍSICAS	CONDUCTA
1. Describe el evento o suceso que motiva el malestar. 2. Analiza si previamente, había sucedido algo que te afecta, repercutiendo sobre este suceso.	1. Anota lo que te haya pasado por la cabeza: ideas, preocupaciones, imágenes, anticipaciones negativas, miedos, recuerdos... 2. Si hay diferentes pensamientos, puedes organizarlos puntuando el grado en que te los cruces (escala de 0-100).	1. Especifica el tipo de sentimiento surgido: ansioso/a, triste/a, enfadado/, tenso/a, atemorizado/a... 2. Describe las reacciones de tu cuerpo (activación fisiológica, llanto, afonía...).	1. Actuación ante esta situación y tiempo que nos ha llevado el proceso. 2. Consecuencias de haber actuado así.

Con el fin de guiar el debate / discusión cuando se ponga en común con el grupo entero, se pueden tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ¿Cuáles son los diferentes escenarios que le generan más malestar o angustia? (detección de los principales elementos temidos)
- ¿Las emociones vinculadas a esos pensamientos de qué tipo son?
- ¿Habéis sido capaces de recuperar pensamientos concretos que puedan perjudicaros (en la ejecución de su exposición o simplemente en cómo vivís la experiencia)? ¿Creéis que tienen que ver con las emociones surgidas?
- ¿Tiene el mismo tipo de visión cuando lo analice al cabo de un tiempo o en frío (en comparación con en imaginación con más vividez)?
- ¿Qué opinión os merecen las interpretaciones que hacen vuestros compañeros? ¿Cuando lo veis totalmente desde fuera cambia algo?
- ¿Cree que las valoraciones de los compañeros os pueden ser útil para futuras charlas?