



ACTIVIDAD DE AULA 2

GENERAR AUTOINSTRUCCIONES PARA AFRONTAR EL MIEDO

OBJETIVO

Crear autoinstrucciones personalizadas a modo de mensajes que nos podamos dirigir de manera autoafirmativa y nos ayuden a abordar la situación temida de hablar en público.

TIEMPO NECESARIO

Una hora y media.

NÚMERO DE PERSONAS

Grupos reducidos, de entre 3 y 4 participantes.

NECESIDADES TÉCNICAS

Tablas que puedan separarse, autoregistro cumplimentado del ejercicio anterior, pizarras pequeñas (una por grupo) y rotuladores.

INSTRUCCIONES

Se puede partir del ejercicio anterior y recuperar aquellos pensamientos surgidos en situaciones temidas como la de hablar en público, a fin de revalorizar la situación desde otra óptica menos negativa. Se trabajará con grupos pequeños que permitan abordar los pensamientos de cada participante, siendo los roles rotatorios (dos o tres compañeros ayudarán a modificar los mensajes interferidoras del otro participante).

1. Se comenzará recogiendo por escrito en la pizarra los pensamientos detectados del primer participante mediante el ejercicio del autoregistro (detección de pensamientos que generan miedo). Se deberá recoger si a raíz del ejercicio anterior se ha producido algún cambio (valoraciones actuales diferentes después de haber tomado distancia o haberlo puesto en común con otros compañeros que tienen vivencias similares).

2. Concreta los mensajes que aparecen en la situación de hablar en público (diálogo interior lo más similar a la realidad). ejemplos:

- ✓ “Seguro que cometo algún error”.
- ✓ “Se darán cuenta que estoy muy nervioso/a”.
- ✓ “Me quedaré en blanco”.

- ✓ “No podré aguantar los nervios”.

3. Ayuda al participante a cuestionarse la validez de los pensamientos negativos. No se trata de poner en duda lo que se experimenta en la situación ansiógena, sino la objetividad de los mensajes aparecidos. Preguntas que pueden ayudarnos para el cuestionamiento:

- ✓ ¿Qué hechos, datos, pruebas, muestras objetivas... se tienen de que lo temido sea tal y como se cree?
- ✓ ¿Cómo de probable es que suceda lo que piensas?
- ✓ ¿Hay hechos, datos, pruebas, muestras objetivas... de que podría estar pasando algo diferente a lo temido?
- ✓ ¿Se han recibido comentarios que vayan en un sentido contrario a lo que se cree?
- ✓ ¿Se han vivido experiencias diferentes (positivas), pero que tal vez no se estén poniendo suficiente en valor?

4. Concluye si los mensajes originarios pueden reformularse en unos términos menos negativos, que el participante los contemple como posibles (lenguaje propio y coherente con las dinámicas personales). Ponedlos por escrito en la pizarra, como alternativas al lado de los pensamientos iniciales, mostrando los nuevos planteamientos más ajustados a la realidad y menos ansiógenos.

5. Haz lo mismo con el resto de compañeros (se puede destinar unos 20 minutos por cada participante).

6. Finalmente, poned en común con el gran grupo y haced uno un pequeño debate sobre la capacidad de los nuevos mensajes para contrarrestar los pensamientos iniciales.

GUÍA PARA LA AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN

PDependerá de los pensamientos de los que se parta y habrá que personalizar cada cambio.

Posibles ejemplos para hacer el cambio de consignas:

- ✓ “Seguro que cometo algún error” → “No se trata de hacerlo perfecto, sino de intentar hacerlo lo mejor que sé. Errar es humano”. / “La equivocación no tiene por qué definirme ni otorgarme más o menos valía”.
- ✓ “Se darán cuenta de que estoy muy nervioso/a” → “Es mucho mayor el miedo que siento que lo que los demás ven, si es que lo ven”. / “Cuando haya pasado un rato esto pasará, ahora lo importante es centrarme en el guion que tengo preparado”.
- ✓ “Me quedaré en blanco”. → “Si me pasa haré una pausa para tranquilizarme; después pensaré en cómo continuar. Puedo resumir lo ya explicado, consultar las notas hacer preguntas a los oyentes...”. / “Si pierdo el hilo, puedo reconocer la laguna y poner en común el tema de la charla con el auditorio, hasta que me sitúe de nuevo”.
- ✓ “No podré aguantar estos nervios”. → “El nerviosismo al principio es más grande, pero irá disminuyendo a medida que vaya haciendo la charla”. / “Todo el mundo tiene nervios, es una reacción totalmente natural... Cuanto menos caso haga, menos durarán”.

Para debatir el ejercicio en el gran grupo, se pueden plantear los siguientes aspectos:

- ¿Resultan los nuevos mensajes creíbles y realistas?
- ¿Cuál creéis que sería la manera para irlos automatizando?
- ¿Cómo pensáis que se pueden empezar a practicar?
- ¿Habéis tenido experiencias donde tuvierais un cambio de visión que después se mantuviera?
- ¿Qué propósito os hacéis para tener una experiencia con las nuevas autoinstrucciones?