

DEPARTAMENTO DE PERSONALIDAD, EVALUACION Y TRATAMIENTO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Tesis Doctoral:

**ANALISIS DE COMPONENTES DE UN TRATAMIENTO
COGNITIVO-SOMATICO-CONDUCTUAL DEL
MIEDO A HABLAR EN PUBLICO.**

Segunda Parte

Autor: **ARTURO BADOS LOPEZ**

Directora: Dra. **CARMINA SALDAÑA GARCIA**

Barcelona, 1986

**APENDICE 2. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA EL MIEDO A HABLAR EN PUBLICO:
REESTRUCTURACION COGNITIVA APLICADA, RELAJACION APLICADA Y ENTRENAMIENTO
EN HABLAR EN PUBLICO. MANUAL PARA LOS ENTRENADORES.**

REESTRUCTURACION COGNITIVA APLICADA, RELAJACION APLICADA Y ENTRENAMIENTO

EN HABLAR EN PUBLICO.

1ª SESION.

1. Presentaciones.

Dedicad los primeros momentos a presentaros y a pedir a cada miembro del grupo que se presente ante los demás. Aprenderos los nombres de los sujetos.

2. Normas.

Llegad a un acuerdo sobre ciertas normas para el bien de cada miembro y para el buen funcionamiento del grupo. Estas normas son:

(a) Puntualidad. Se comienza, por favor, a la hora en punto, no 5 ó 10 minutos más tarde.

(b) Asistencia a todas las sesiones, salvo causa de fuerza mayor, enfatizando esto último. Si se da este caso, decid a los sujetos que avisen con antelación, si es posible. Dad, por tanto, vuestros números de teléfono a los sujetos y decidles además que si alguna vez durante el entrenamiento tienen alguna dificultad, pueden llamaros.

(c) Confidencialidad. Cada uno es libre de discutir sus cosas con quien desee, pero no se puede hablar fuera del grupo sobre los problemas e información personal proporcionada por los miembros dentro del grupo.

3. Grabación de las sesiones.

Decid a los sujetos que se grabarán las sesiones en magnetofón por si fuera necesario recuperar alguna información relevante, ya que la memoria juega malas pasadas.

4. Análisis cognitivo-somático-conductual.

Comenzad la sesión de entrenamiento por ejemplo así:

** Estamos aquí con el fin de realizar un entrenamiento dirigido a superar o enfrentar las dificultades para hablar en público (DHP) o el miedo a hablar en público (MHP). Entendemos por miedo aquellos sentimientos de ansiedad, inquietud, desasosiego, nerviosismo, tensión o preocupación. Sería muy interesante conocer vuestra opinión sobre cómo se expresa o en qué se traduce vuestro MHP. Es decir, ¿Qué sucede cuando vais a hablar en público, cuando habláis en público o cuando os proponen que habléis en público? Naturalmente, probablemente no sentiréis el mismo miedo al hacer una pregunta en un grupo pequeño que al exponer un

trabajo o dar una conferencia ante 200 personas. Pensad en una situación de hablar en público en la que hayáis experimentado mucho miedo o ansiedad o en la que creéis que lo sentiríais y responded por favor a la pregunta anterior. ** (Los párrafos entre asteriscos constituyen modelos de la información a comunicar a los sujetos. Como es de suponer debéis dar esta información con vuestras propias palabras sin necesidad de decir al pie de la letra lo que pone en los párrafos).

Se pide a todos los sujetos que respondan, si es necesario por turno. Entre las opiniones de los sujetos y las inducciones de los entrenadores se busca identificar los tres elementos básicos implicados en el MHP:

(a) Cognitivo. Pensamientos verbales o en imágenes que indican emoción negativa, anticipación de consecuencias desfavorables, evaluaciones negativas de uno mismo o de la situación, evitación o escape de la situación, etc. Por ejemplo, "Si hablo, quedaré en ridículo", "Hablar en público es horrible", "Van a criticar todo lo que yo diga", "Estoy muy nervioso, no puedo seguir", "Total lo que voy a decir es una tontería", "Me quedaré bloqueado", "Yo no valgo para esto", "Me temblarán las piernas", etc.

(b) Somático. Ritmo cardíaco acelerado, respiración más rápida o difícil, temblores, sudoración, tensión muscular, dolor de cabeza, molestias estomacales, sequedad de boca, sonrojamiento, etc.

(c) Conductual. Evitar las situaciones de hablar en público o escapar si uno se encuentra ya metido en ellas (p.ej., dejar una exposición a la mitad, levantar la mano para preguntar algo y luego renunciar a hacerlo). Perturbaciones de la actuación como tartamudeos, silencios prolongados, equivocaciones frecuentes, incoherencias, gestos de inquietud, risa tonta, morderse las uñas, etc.

Conforme los sujetos vayan proporcionando información, id apuntando en la pizarra ejemplos de las situaciones que dicen, de modo que estas queden encuadradas en los tres elementos citados. Terminado esto, continuad así:

** Bien, tenemos pues que vuestras reacciones a la hora de hablar en público pueden encuadrarse en estos tres elementos. Naturalmente, la intensidad de cada uno de estos varía según las personas; algunas, por ejemplo, notan reacciones corporales apreciables, mientras que en otras, estas reacciones son muy fuertes. Incluso, en ocasiones, algún elemento puede no estar presente; por ejemplo, hay personas que a pesar de sentir un intenso miedo a nivel cognitivo y somático, son capaces de hablar en

público mostrando una actuación perfecta. **

5. Interacciones entre los elementos cognitivo, somático y conductual.

** Podríamos pasar ahora a otro punto importante. ¿Consideráis vosotros que los tres elementos que hemos identificado van cada uno por su lado o bien que existen relaciones entre ellos, que se influyen entre sí? **

Entre las opiniones de los sujetos y las inducciones de los entrenadores se busca que salgan a colación las relaciones de influencia mutua que existen entre los tres elementos. Así:

(a) Pensamientos inadecuados como "Sólo estoy diciendo tonterías, esto es horrible, no puedo continuar" pueden aumentar las reacciones somáticas y las conductas de escape o las perturbaciones de la actuación (al no concentrarse en la tarea, por ejemplo). Asimismo, las anticipaciones de consecuencias desfavorables favorecen las conductas de evitación.

(b) Las reacciones somáticas (interpretadas como miedo), facilitan los pensamientos negativos sobre la situación o sobre uno mismo ("Ves, sabía que el corazón me iría a mil, esto es horrible"), y las conductas de evitación o las perturbaciones de la actuación según el momento. Las reacciones somáticas también dan lugar a que el sujeto anticipe o siga anticipando consecuencias negativas de tipo somático en ocasiones posteriores.

(c) Las perturbaciones frecuentes durante la actuación favorecen las reacciones somáticas y los pensamientos inadecuados ("Lo estoy haciendo fatal, nunca podré hacerlo bien"). Por otra parte, las conductas de evitación impiden las perturbaciones durante la actuación, previenen o reducen las reacciones somáticas y evitan la ocurrencia de supuestas consecuencias desfavorables anticipadas por el sujeto; todo esto a costa de no poder expresar la opinión en público. Además, dichas conductas de evitación ayudan a mantener las valoraciones negativas de sí mismo y de la situación e impiden conocer al sujeto si las consecuencias desfavorables que anticipa son verdad o no.

Id dibujando flechas de influencia entre los tres elementos, según lo que vayan diciendo los sujetos. Si se limitan a señalar una relación de influencia entre dos elementos sin dar ejemplos, solicitadles un ejemplo.

6. Conceptualización.

Terminado esto, continuad así:

** Vamos a hacer un resumen de lo que hemos discutido hasta aquí, sistematizándolo en una especie de cuadro o gráfica. (Copiad la Figura 1 en la pizarra a medida que la vais explicando. Los ejemplos citados en la figura deben extraerse de los mencionados por los sujetos). Por un lado, tenemos diversas situaciones de hablar en público y por otro, la reacción emocional de miedo que uno ha aprendido a experimentar en estas situaciones. (Se han copiado íntegros los dos cuadros correspondientes, "situaciones" y "miedo", sin ninguna flecha todavía). Como veis, esta reacción de miedo consiste en una combinación de activación somática y de denominación cognitiva de dicha activación como miedo, inquietud, nerviosismo, etc. La activación somática es insuficiente para definir el miedo; de hecho, muchísimas personas sin MHP presentan reacciones corporales al hablar en público, pero, en base a su experiencia pasada, no las interpretan como miedo, sino como excitación que les ayuda a prepararse y actuar mejor durante su intervención. **

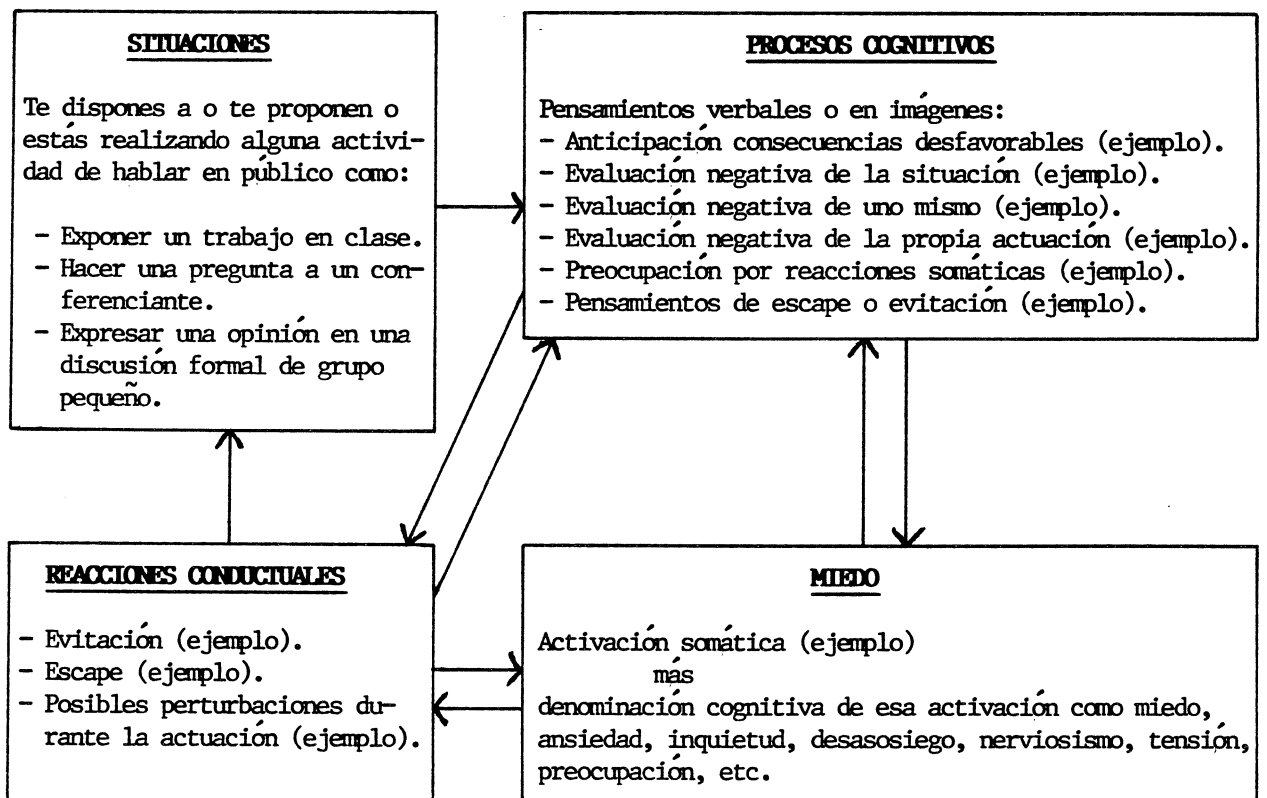


Figura 1. Conceptualización del miedo a hablar en público.

** Bien, tenemos las situaciones de hablar en público, tenemos el miedo. ¿Diríais vosotros que este es directamente producido o provocado por aquellas de un modo automático? **

Si hay sujetos que responden "no", preguntad entonces qué es lo que está produciendo el miedo. Probablemente surgirán aquí implícita o explícitamente factores de tipo cognitivo. Continúa de la siguiente forma, que es como hubiérais procedido caso de que todos los sujetos hubieran respondido "sí".

** Considerad el siguiente ejemplo: Dos personas se disponen a asistir a la misma fiesta organizada por un amigo común. La primera de ellas piensa: "Creo que la fiesta de esta noche será interesante. Probablemente, habrá varias personas desconocidas y así tendré la oportunidad de entablar nuevas relaciones. Además, podré hablar de algunos temas interesantes con gente que conozco". Los pensamientos de la segunda persona son: "No sé cómo me irá esta noche. Va a haber mucha gente que no conozco y probablemente no se me ocurrirá nada que decir. Hasta puede que diga tonterías. Sería espantoso quedar mal delante de esa gente".

- ¿Se sentirán y actuarán igual las dos personas?

- ¿Cómo se sentirá y actuará la primera? ¿Y la segunda?

- ¿Creéis que es el hecho de asistir a la fiesta el que por sí mismo produce tales sentimientos y conductas o hay otros factores? ¿Cuáles son estos?

- Habéis mencionado la importancia de lo que la persona piensa. ¿Qué creéis que es más crucial, la situación de tener que asistir a la fiesta o lo que se piensa acerca de ello? **

Los sujetos responden a cada una de las preguntas. Si algún sujeto indicara en este momento o en otro posterior que él siente inmediatamente miedo cuando se encuentra en la situación o antes de ella sin haber pensado previamente nada, se le puede decir que muchas veces los pensamientos son preconscientes y no deliberados. Han sido tan bien aprendidos que han llegado a ser automáticos y a permanecer un poco por debajo del nivel de la conciencia. Pero con un poco de esfuerzo y concentración es posible llegar a identificar tales pensamientos. De todas formas, se le indica también que es igualmente posible que en ocasiones el miedo sea inicialmente provocado, al menos en parte, por una situación de modo automático, gracias a un condicionamiento previo, pero que para que se mantenga dicho miedo se requiere por lo general la presencia de pensamientos de cierto tipo (pensamientos desadaptativos).

Continuad así:

** Veamos otro ejemplo quizá incluso más claro. Una persona se dispone a exponer un trabajo en clase. Sus pensamientos son : "No sé por qué me he metido en esto. Mira que si me pongo a temblar y se me queda la mente en blanco. Sería terrible". ¿Cómo se sentirá y actuará esta persona? **

** Imaginad ahora que esta persona no detiene ahí su cadena de pensamientos, sino que la prosigue así: "Eh, eh, no es cuestión de ponerse nervioso. He expuesto un trabajo alguna otra vez y nunca he temblado ni me he quedado bloqueado. Además, me lo he preparado bien, así que mejor voy a concentrarme en lo que voy a decir". ¿Se sentirá ahora esta persona igual que antes? ¿Actuará igual? ¿Cómo se sentirá y actuará? ** (Respuestas de los sujetos).

** Por tanto, no es la situación la que automáticamente produce el miedo, sino que existen diferentes maneras de interpretar una situación y el modo de interpretarla influye sobre los sentimientos y conducta de las personas. Esto viene expresado por las siguientes flechas (la que va de "situaciones" a "procesos cognitivos" y las dos que van de aquí a "miedo" y a "reacciones conductuales"). Pero tal como habíamos acordado antes, si no me equivoco, esta influencia es recíproca, ya que tanto las reacciones conductuales como el miedo influyen en los procesos cognitivos (se dibujan las flechas correspondientes y se cita un breve ejemplo mencionado por los sujetos). Igualmente, existe una interacción mutua entre miedo y reacciones conductuales (se dibujan las flechas y se cita un breve ejemplo mencionado por los sujetos) y, finalmente, según cuáles sean estas últimas, quedará modificada de uno u otro modo la situación externa (se dibuja la flecha). En resumen, tenemos así un cuadro explicativo en el que se hallan expresados los elementos que constituyen y que contribuyen a mantener el MHP. **

** ¿Tenéis alguna duda, problema o dificultad? ¿Algo que queráis plantear o alguna cosa que no termináis de ver clara? **

Si bien no tocaréis el tema del origen y desarrollo del MHP de los sujetos, por si alguien lo plantea y es necesario hacer alguna breve referencia, he aquí diversas fuentes de adquisición del MHP:

(a) Experiencias negativas o interpretadas como negativas, ya sea al intervenir en clase, en asambleas, en reuniones, en grupos formales o informales, en campeonatos, etc. También puede ser que una persona recibiera consecuencias negativas (burlas, desprecio, ridículo, castigo físico..) al expresar sus opiniones a sus padres, amigos, familia, etc. y

que se diera una generalización del contexto interpersonal al contexto de hablar en público. En base a sus experiencias negativas, el sujeto aprendió a anticipar consecuencias indeseables y a temer a las situaciones correspondientes.

(b) La observación de que otras personas recibían consecuencias negativas al intervenir en público. A partir de aquí, el sujeto infirió que lo mismo podría pasarle a él.

(c) Información que recibió el sujeto de otras personas de que el intervenir en público es algo verdaderamente inquietante, indeseable, horrible, digno de evitar, etc., de modo que el sujeto aceptó e hizo suya esta información.

(d) Falta de práctica de hablar en público, de modo que cuando llegó el momento de poder hacerlo, el sujeto temió a esas situaciones porque no sabía cómo comportarse y creía que lo haría mal.

Estas cuatro fuentes de adquisición del MHP no son incompatibles entre sí y todas pueden llegar a influir en una misma persona. Así pues, el MHP no es algo innato, sino aprendido y, por tanto, se puede modificar con el consiguiente entrenamiento.

7. Objetivos.

**** Bien, teniendo en cuenta lo que hemos hablado hasta aquí y vuestras propias ideas al respecto, ¿cuáles son los objetivos que vosotros queréis alcanzar con el entrenamiento que vamos a realizar? ****

El objetivo general puede consistir en ser capaz de hablar en público (hacer preguntas o comentarios en clase, intervenir en discusiones de grupo, dar charlas improvisadas, etc.) sin experimentar miedo o ansiedad. Naturalmente, para conseguir este objetivo general se requiere alcanzar otros subobjetivos tales como modificar los pensamientos que favorecen el miedo, reducir las respuestas somáticas exageradas, terminar con las conductas de evitación y reducir a un nivel aceptable o eliminar las perturbaciones durante la actuación al hablar en público.

Si los sujetos proponen como objetivo eliminar en vez de reducir las respuestas somáticas apreciables, se les puede decir, y se les dice de todos modos, que incluso sujetos sin ningún MHP presentan cierto grado de reacciones somáticas (p.ej., cierto aumento del ritmo cardíaco) al intervenir en público y que esto es normal que ocurra en situaciones nuevas o demandantes como por ejemplo, dar una charla, hacer un examen, participar en un campeonato, hacer una cita con una persona del sexo opuesto, etc. De hecho, cierto grado de ansiedad y de activación somática

es facilitador ya que sirve de energía y acicate para prepararse y desempeñarse bien en las situaciones. Lo que resulta negativo es que esa ansiedad y esas respuestas somáticas sobrepasen un cierto grado, ya que entonces la persona tiende a evitar la situación o se desenvuelve francamente mal en ella.

Igualmente, mientras hay algunas perturbaciones de la actuación que es conveniente eliminar totalmente (p.ej., morderse las uñas), hay otras muchas que si ocurren con poca frecuencia, pasan completamente desapercibidas. De hecho, incluso las personas más acostumbradas a hablar en público incurren ocasionalmente en equivocaciones, tartamudeos, "quedarse en blanco", etc.

Una vez identificados los objetivos, haced un breve resumen:

**** En definitiva, para que logréis ser capaces de hablar en público sin experimentar ansiedad, es necesario que aprendáis una serie de estrategias que os permitan controlar y reducir ese miedo actuando sobre los niveles cognitivo, somático y conductual. En concreto, tenéis que aprender poco a poco a modificar los pensamientos inadecuados, a controlar vuestras reacciones somáticas y a reducir o eliminar las perturbaciones durante la charla. (Apuntad estos subobjetivos en la pizarra justo debajo del objetivo general). Naturalmente, esto exige terminar con las conductas de evitación de hablar en público. La consecución de estos objetivos es algo gradual. No se trata tanto de lograr eliminar ya inicialmente el MHP, sino de ser capaz de hacer frente a dicho miedo. Una vez conseguido esto, la práctica continuada os conducirá a reducciones cada vez mayores de la ansiedad. ****

8. Procedimientos a emplear.

Continuad así:

**** ¿Cuáles son los procedimientos para conseguir los objetivos propuestos? Vamos a verlos a continuación. (Id apuntándolos en la pizarra, al lado de los objetivos que consiguen, a medida que los explicáis). En primer lugar, para modificar los pensamientos inadecuados, podéis emplear un método que llamaremos reestructuración cognitiva. Seguiremos los siguientes pasos en la aplicación de este procedimiento:**

A. Identificación de los pensamientos que aparecen en o sobre las situaciones de hablar en público.

B. Reestructuración de los pensamientos, esto es, evaluación de los pensamientos para ver hasta qué punto son distorsionados o inadecuados y sustitución por otros pensamientos más apropiados.

C. Práctica en evaluar y modificar los pensamientos inadecuados mientras intervenís en público ante el grupo de entrenamiento. Las situaciones de hablar en público estarán graduadas en dificultad. La importancia de este paso es que de nada sirve reestructurar los pensamientos inadecuados "en el vacío", mientras uno está en casa o en el grupo de entrenamiento, si luego no se es capaz de hacer lo mismo en las situaciones perturbadoras.

D. Reestructurar los pensamientos inadecuados mientras habláis en público en vuestro medio natural, por ejemplo, en clases, seminarios, conferencias, grupos... De esta forma, se reafirma lo conseguido en el paso anterior y se logra que la habilidad de modificar los pensamientos inadecuados se generalice a aquellas situaciones de la vida real en que será importante su uso. **

** En definitiva, los pensamientos inadecuados deben servir como señal o aviso para pensar de forma más realista y adaptativa, y esto ayudaros a manejar vuestros sentimientos de ansiedad y a actuar de acuerdo con los pensamientos adaptativos. **

Ved si hay preguntas, dudas, etc.

** En segundo lugar, el control de las respuestas somáticas y la mejora de la actuación durante la charla podréis lograrlos igualmente con la ayuda de la reestructuración cognitiva (recordad que las cogniciones influyen en las respuestas somáticas y conductuales) y también mediante un método que vosotros habéis evitado frecuentemente: la práctica en hablar en público. Pero no una práctica cualquiera. Como todos sospecharéis, si empezaraís a practicar en situaciones difíciles (como p.ej., dar una conferencia de 1 hora ante 200 personas, dar una charla totalmente improvisada de 15 minutos), probablemente, ni vuestras respuestas somáticas se reducirían ni lograríais progresar en vuestra actuación conductual. En cambio, con una práctica graduada, en que se comienza por situaciones muy fáciles (p.ej., leer un breve tema en el grupo de entrenamiento) y se va avanzando progresivamente hacia situaciones más difíciles (p.ej., dar una charla de 1 minuto ante el grupo sobre el tema que uno quiera, dar una charla de 3 minutos, etc.), se consiguen poco a poco los objetivos propuestos: control somático y mejora de la actuación. **

** En efecto, se ha comprobado repetidas veces que las reacciones somáticas se van habituando (desapareciendo) a través de las sesiones de práctica graduada. De hecho, al ir avanzando progresivamente, las reacciones somáticas o bien no aparecen o bien aparecen con una intensi-

dad mucho menor que en condiciones normales. De esta forma, llega un momento en que una situación previamente difícil de hablar en público que antes habría provocado fuertes reacciones somáticas, ya no lo hace o lo hace en un grado facilitador gracias al avance gradual. **

** Ahora bien, existe un método con el cual se puede conseguir un control más rápido de las respuestas somáticas y no sólo al hablar en público, sino también en otras situaciones perturbadoras. Este método es el entrenamiento en relajación progresiva e incluye el aprendizaje de diversas técnicas de relajación como relajación mediante tensión-relajación de los músculos, relajación muscular directa, relajación mediante respiración profunda, relajación mediante imaginación de una escena relajante, etc. Aprender a relajarse es una habilidad que, una vez adquirida, podréis aplicar para reducir la tensión y las reacciones somáticas excesivas en una variedad de situaciones de vuestra vida cotidiana que así lo requieran. El entrenamiento dura 6 semanas y lo llevaréis a cabo por vuestra cuenta con la ayuda de unos pequeños manuales y unas cintas de cassette que os serán entregados cada semana. De esta forma, al realizar el entrenamiento por vosotros mismos, con nuestra supervisión, ahorraréis 6 semanas de sesiones de grupo, lo que a una sesión por semana representa un mes y medio menos de entrenamiento en grupo. Una vez hayáis aprendido a relajaros, y al igual que hemos explicado para la reestructuración cognitiva, practicaréis en aplicar la relajación a la hora de hablar en público ante el grupo de entrenamiento y en vuestro medio natural. **

Ved si hay preguntas, dudas, etc. Preguntad si alguien ha hecho ya algún tipo de entrenamiento en relajación y cómo le fue. Si le fue mal, remarca las diferencias: distinto método, nuevas técnicas de relajación, más práctica, más sistematización, más eficacia empíricamente comprobada de la relajación progresiva, etc. Si a alguien le fue bien, decidle que entonces verá facilitado el aprendizaje de nuevas técnicas y que siempre es beneficioso disponer de varios modos de saber relajarse para emplear en cada momento el más oportuno.

** Volviendo ahora a la práctica gradual de hablar en público, esta también da lugar a una mejora de la actuación. Es lo mismo que ocurre cuando se aprende a conducir un coche, a montar en bicicleta, a hacer ejercicios gimnásticos o deportivos, a bailar... Cualquier habilidad que uno quiere aprender se va perfeccionando con la práctica; gracias a esta, los errores van disminuyendo. **

** El tipo de práctica que vamos a realizar es probablemente el más

eficaz. En primer lugar, el grupo recibe información, y la discute, sobre diversos aspectos que se consideran importantes a la hora de hablar en público y que se irán presentando y trabajando gradualmente. Por ejemplo, aspectos tales como la mirada, los gestos, el volumen, la entonación y la organización y presentación de la charla. Una vez discutida la información sobre el aspecto o aspectos considerados y realizada una demostración por parte de un entrenador, cada uno de vosotros pasará a practicar el aspecto o aspectos pertinentes mientras habla en público delante del grupo. A continuación, evaluaréis vuestra ejecución y luego recibiréis información de vuestros compañeros y de los entrenadores sobre cuán bien habéis ejecutado el aspecto trabajado. Seguidamente, volveréis a practicar el aspecto pertinente para perfeccionarlo. Luego, se introduce un nuevo aspecto y así hasta conseguir integrar todos los aspectos necesarios para obtener una buena actuación al hablar en público. **

Ved si hay preguntas, dudas, etc.

** La práctica en hablar en público también puede ayudar a modificar los pensamientos inadecuados, al darse cuenta la persona de que la experiencia demuestra que las cosas no son tan terribles o difíciles como pensaba o de que ciertas consecuencias negativas que anticipaba no ocurren. De todas formas, hay algunas personas que no consideran esta evidencia. Por ello, y porque se consiguen resultados mejores y más rápidos, es por lo que es conveniente combinar la práctica graduada con el procedimiento de reestructuración cognitiva. **

** La práctica graduada de hablar en público se hará en el grupo de entrenamiento y, conforme vayáis adquiriendo dominio, también la haréis en vuestro medio natural (p.ej., clases, seminarios, conferencias, discusiones de grupo...). No comenzará hasta dentro de cuatro sesiones, cuando ya hayáis aprendido la habilidad de la reestructuración cognitiva y de la relajación. **

Ved si hay preguntas, dudas, etc. Ved lo que piensan los sujetos de los métodos propuestos. Luego, continuad así:

** Con métodos como los aquí propuestos, un gran porcentaje de sujetos consiguen superar o reducir significativamente su MHP, tal como se ha comprobado una y otra vez en diversos países, incluida Cataluña. De todas formas, habéis de tener en cuenta que probablemente el progreso no será lineal. Al principio, el avance puede ser lento. Luego, se acelerará, pero no siempre será ascendente. Es frecuente que haya altibajos y contratiempos, pero esto es una cosa normal, tanto aquí como en otros aspectos de la vida. Aunque estos altibajos pueden ser un tanto frustran-

tes, no hay que tomárselos en plan catastrófico, sino aceptarlos como algo normal en el progreso de entrenamiento y utilizarlos como un acicate para ver el modo de cómo superarlos y actuar en consecuencia. **

9. Actividades para la semana.

Seguid así:

** Cada semana habrá algunas actividades para que vosotros realicéis por vuestra cuenta fuera del grupo de entrenamiento. Estas actividades no son arbitrarias, sino que existen importantes razones para hacerlas:

(a) Constituyen una parte esencial del entrenamiento. Sin ellas, y limitándose sólo a lo hecho en las sesiones de grupo, los beneficios conseguidos serán mínimos.

(b) La realización de actividades por vuestra cuenta ya desde el principio enfatiza la importancia de la responsabilidad y el autocontrol personal. Al fin y al cabo, cuando se termine el entrenamiento, seréis vosotros por vuestra cuenta, sin ayuda de los compañeros de grupo ni de los entrenadores, los que tendréis que manejar las situaciones de hablar en público y otras con la ayuda de las estrategias aprendidas.

(c) Hay ciertas actividades (p.ej., hacer una pregunta en clase, cuando llegue el momento) que aunque se quisiera no se podrían hacer en el grupo de entrenamiento. Al hacer estas actividades en el medio natural, se consigue que lo aprendido en el entrenamiento pueda utilizarse y generalizarse al ambiente en el que uno se desenvuelve normalmente.

(d) Finalmente, la realización de actividades entre sesiones reduce el número de estas y, por tanto, el tiempo de entrenamiento en grupo, lo cual es una ventaja para vosotros. **

** Dos son las actividades a realizar esta semana: entrenamiento en relajación e identificación de pensamientos que vosotros tenéis antes, durante y después de hablar en público. Con respecto a esto último, recordaréis, como hemos acordado antes, que tales pensamientos juegan un papel importante en cómo se siente y actúa uno a la hora de hablar en público. Por tanto, es básico que aprendáis como primer paso a reconocer esos pensamientos. **

Presentad a los sujetos las instrucciones y la Hoja de Registro del Listado de Pensamientos (Tablas 1 y 2), parafraseándoles dichas instrucciones. Es importante hacer ver a los sujetos que uno puede no ser consciente de muchos pensamientos a no ser que preste atención. Una persona puede creer que no piensa nada en una determinada situación, ya

que los pensamientos han sido tan bien aprendidos que han llegado a ser automáticos, como ocurre, por ejemplo, con los pensamientos que regulan los actos sobreaprendidos como conducir un vehículo o andar.

Indicad a los sujetos que una vez que hayan hecho un día lo expuesto en las instrucciones, lo repitan otro día, pero con otra experiencia o experiencias distintas de la recordada en la imaginación el primer día. Sí algún sujeto carece de estas últimas experiencias porque ha evitado sistemáticamente el hablar en público (la primera experiencia es segura ya que, a falta de otras, los sujetos pueden emplear la experiencia de hablar en público realizada durante la evaluación), entonces que se imagine teniendo una experiencia de ese tipo o que se disponga en su medio natural como si fuera a intervenir en público y atienda a sus pensamientos.

Decid a los sujetos que hagan 5-6 fotocopias de la Hoja de Registro, pues la seguirán utilizando posteriormente. Pedidles también que os traigan una fotocopia para vosotros (además del original para ellos) de las dos hojas de registro que completarán esta semana. Los sujetos deben traer siempre a las sesiones sus hojas de registro.

Luego, comprobad si los sujetos han entendido correctamente, si tienen alguna objeción, si prevén algún problema o dificultad en la ejecución de la actividad, etc. Resumiendo, estos son los puntos esenciales que debéis tener en cuenta en la asignación de las actividades semanales:

(a) Mencionar la actividad y dar una justificación o razones para realizarla.

(b) Describir con precisión la actividad.

(c) Pedir a los sujetos que anoten lo que tienen que hacer, salvo lo que ya se da por escrito. (P.ej., en la actividad anterior, los sujetos no tendrían que anotar ni el modelo ni las instrucciones de registro, pero sí el que deben hacerlo en dos días distintos, con experiencias diversas, que deben hacer 5-6 fotocopias de la hoja de registro y que deben traer fotocopia de las dos hojas de registro completadas). Además, que los sujetos coloquen el papel con las actividades a realizar en un sitio visible para ellos, de modo que les sirva de recordatorio.

(d) Pedir a los sujetos que describan en qué consiste la actividad para ver si la han entendido bien.

(e) Preguntar a los sujetos por posibles dificultades o problemas previstos en la ejecución de la actividad.

(f) Comprobar la actitud de los sujetos hacia la actividad, ver si

la consideran útil o bien si hay objeciones.

Explicada la primera actividad, seguid así:

****** La segunda actividad consiste en realizar la parte del entrenamiento en relajación correspondiente a esta semana y que viene explicada en este pequeño manual (se entrega al final). También dispondréis de esta cinta (se entrega al final) para ayudaros mediante las instrucciones grabadas a hacer la práctica de relajación. ******

Explicad:

(a) Para qué sirve el entrenamiento en relajación ("para adquirir una habilidad que puede aplicarse con el fin de reducir la tensión y las reacciones somáticas excesivas").

(b) En qué consiste el entrenamiento en relajación progresiva.

(c) La importancia de la práctica.

(d) La selección de un buen momento, lugar y postura para practicar.

(e) El tiempo que hay que tensar y relajar cada grupo muscular, el que hay que concentrarse en las sensaciones de tensión y de relajación y el que no hay que tensar al máximo.

(f) Que hay que repetir por lo menos dos veces en cada grupo muscular el ciclo de tensión-relajación y que hay que parar la cinta caso de hacerlo más de dos veces.

(g) Y demostrad cómo se ponen en tensión los distintos grupos musculares y pedid a los sujetos que lo hagan. Para ello, proceded del siguiente modo. Decid a los sujetos que se coloquen cómodamente y que atiendan a vuestra demostración de cómo se tensa cada músculo. Decidles que no tensen el grupo muscular durante la demostración, sino después, cuando vosotros les pidáis que lo hagan y oigan la palabra "ahora". Igualmente, que relajen el músculo cuando oigan la palabra "relajaros". Luego, seguid así: ****** Comenzaremos tensando la mano y antebrazo dominantes apretando el puño así, ¿lo veis? Bien, poned en tensión la mano y antebrazo dominantes. AHORA (7-10 segundos de tensión durante los cuales se dice: "Notad la tensión"). RELAJAROS. ¿Notáis la diferencia? ¿Habéis notado la tensión? ****** (Si algún sujeto presenta dificultades, se repite el ejercicio). A continuación, seguid con el siguiente grupo muscular. ****** Bien, ahora pondremos en tensión el bíceps dominante (señaladlo) doblando el codo y haciendo bola, intentando que la muñeca toque el hombro y sin cerrar el puño. ¿Lo veis? Bien, poned en tensión el bíceps dominante. AHORA (7-10 segundos de tensión durante los que se dice: "Notad la tensión"). RELAJAROS. ¿Notáis la diferencia? ¿Habéis notado la tensión? ****** (Si algún sujeto presenta dificultades se repite el ejerci-

cio). Se continúa así hasta completar los 16 grupos de músculos y la respiración profunda. Si la forma de tensar un grupo muscular no resulta eficaz para algunos sujetos, podéis enseñar estrategias alternativas de tensión.

(h) Que hay que practicar al menos una vez al día, utilizando la cinta una vez sí y otra no.

(i) La repetición interna de la palabra RELAX o CALMA antes de relajar cada músculo.

(j) El registro a realizar.

En síntesis, tenéis que explicar sucintamente el contenido del manual para la primera semana del entrenamiento en relajación.

Decid a los sujetos que hagan 5-6 fotocopias de la Hoja de Registro de la práctica de relajación para que puedan disponer de ella en semanas posteriores. Que os den fotocopia de la hoja de registro cada vez que la terminen, pero deben traer siempre a las sesiones las hojas de registro.

Terminada la asignación de actividades, preguntad a los sujetos si quieren plantear algo, si hay algo en la sesión que no ha quedado claro... Se trata de lograr retroalimentación. Esto ha de hacerse en cada sesión al igual que los puntos esenciales, antes mencionados, en la asignación de actividades. Tened cuidado y emplead la palabra "actividades" en vez de "tareas", ya que esta última puede dar la impresión de deberes impuestos.

Finalmente, entregáis a los sujetos el sobre de cuestionarios diciéndoles que es de parte del profesor Bados. Les pedís que hagan en un momento lo que dice allí y luego abandonáis la sala hasta que acabe el último de los sujetos. Por último, rellenad la hoja de registro.

Tabla 1. LISTADO DE PENSAMIENTOS.

El objetivo de este listado es que identifiques pensamientos que tú tienes antes, durante y después de hablar en público. Para ello, siéntate cómodamente en una postura relajada y piensa en una experiencia de hablar en público en que hayas experimentado bastante miedo o ansiedad. Reproduce esta experiencia en tu imaginación vívidamente, con todo detalle, desde unos pocos minutos antes de que empezara hasta después de terminada, y presta atención a los pensamientos (verbales o imágenes) que tuviste antes, durante y después de hablar en público. Tómame tiempo, no tengas prisa; uno puede no ser consciente de muchos pensamientos a no ser que dedique la atención y el esfuerzo necesarios.

Una vez que hayas terminado de imaginar la experiencia, escribe en la Hoja de Registro todos los pensamientos, uno por recuadro, y en el bloque correspondiente según los tuvieras antes, durante o después de hablar en público. Es importante que anotes no sobre lo que estuviste pensando, sino los pensamientos verbales concretos. Así, en vez de escribir, por ejemplo: "Tuve deseos de que se acabara ya el tiempo" como si estuvieras contándole a alguien lo que pensaste, escribirías: "A ver si se acaba ya el tiempo", lo cual es una reproducción más precisa del pensamiento tenido. En el caso de las imágenes, pon: "Imagen de" y seguidamente una breve descripción de la imagen.

Es importante también que, aunque concisamente, escribas cada pensamiento de forma completa, ya que esto te ayudará luego a calificarlo como positivo, negativo o neutral. Por ejemplo, el pensamiento aparentemente negativo: "Lo he hecho fatal" puede ser positivo o negativo según lo que implique para la persona. Si el significado subjetivo de este pensamiento, esto es, si el pensamiento completo es: "Lo he hecho fatal, nunca lo conseguiré", entonces el pensamiento es negativo. Pero si el pensamiento completo es: "Lo he hecho fatal, la próxima vez tengo que prepararme mejor", entonces el significado subjetivo es muy distinto y el pensamiento es positivo. Igualmente, el pensamiento: "El corazón me va a mil" puede tener, por ejemplo, un significado negativo ("El corazón me va a mil, esto es un desastre") o positivo ("El corazón me va a mil, voy a intentar tranquilizarme").

Después de escribir tus pensamientos, lee cada uno de ellos e indica a su derecha el grado en que has creído realmente en él cuando lo has tenido. Por ejemplo, alguien ha podido pensar: "Puedo dar esta charla perfectamente" o bien "Esto es lo peor del mundo", pero haber creído muy

Tabla 1 (continuación).

poco en ello. Las personas puede que no crean nada en algunas de las cosas que piensan, mientras que pueden creer más o menos completamente en otras. Por ello, para valorar el grado en que has creído en cada uno de los pensamientos enumerados, utiliza los números de la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6	7
Nada	Muy poco	Algo	Moderadamente	Bastante	Mucho	Totalmente

Una vez hecho esto, pasa a la última columna ("Polaridad") y, mediante la letra apropiada (P, N, X), clasifica cada pensamiento como positivo (P), negativo (N) o neutral (X). Pensamientos positivos son los que te sirven de ayuda directa o indirecta para la consecución actual o gradual de tu objetivo (hablar en público sin ansiedad perturbadora), y son aquellos que indican emoción positiva, conducta de aproximación a la tarea o a la situación, hacer frente a la tarea o a la situación o a las emociones negativas, evaluaciones positivas de uno mismo o de la tarea o de la situación, anticipación de consecuencias favorables, etc. Por ejemplo: "Esta es una situación difícil, pero puedo arreglármelas". "Me está saliendo verdaderamente bien". Pensamientos negativos son los que te suponen un freno u obstáculo directo o indirecto para la consecución actual o gradual de tu objetivo antes mencionado, y son aquellos que indican emoción negativa, escape o evitación de la tarea o de la situación, evaluaciones negativas de uno mismo o de la tarea o de la situación, anticipación de consecuencias desfavorables, etc. Por ejemplo: "Esta es una situación difícil, no tengo nada que hacer". "Me van a temblar las piernas y voy a quedar en ridículo". Pensamientos neutrales son todos los restantes, aquellos que están al margen de la tarea y de la situación o que se centran en aspectos irrelevantes de la situación. Por ejemplo: "Espero que haga buen tiempo este fin de semana". "Qué luminosa que es esta sala".

REESTRUCTURACION COGNITIVA APLICADA, RELAJACION APLICADA Y ENTRENAMIENTO**EN HABLAR EN PUBLICO.****2ª SESION.****1. Revisión de actividades.**

Comprobad si todos los sujetos han realizado las actividades de la semana anterior. Para ganar tiempo, dedicaros cada uno a la mitad de los sujetos, pero variad de sesión a sesión el subgrupo al que os dediquéis. Al hacer la revisión, no os dediquéis individualmente a un sujeto mientras dejáis de lado a los otros dos; en lugar de esto, revisad en grupo, esto es, que un sujeto comente cómo le ha ido y que los otros puedan escucharlo y observar la retroalimentación y reforzamiento que recibe. Decid a los sujetos que la revisión de la práctica de relajación la haréis al final de la sesión, antes de entregarles el manual y la cinta nº 2.

Recoged las fotocopias de las hojas de registro. Reforzá socialmente a los sujetos por haber completado las actividades. Además, recordad que cualquier esfuerzo en cumplimentar una actividad, cualquier avance o progreso en su ejecución debe ser alabado, aunque la actividad no esté terminada o perfecta. Proporcionad retroalimentación correctiva cuando sea preciso.

Examinad cómo les fue a los sujetos en la ejecución de las actividades; si les han resultado más o menos fáciles o difíciles, si han tenido algún problema o dificultad, si ha habido algo que no acabaron de entender, etc. Comprobad si los sujetos han anotado pensamientos concretos en vez de escribir sobre qué pensaron y mirad a ver si vuestra clasificación de cada pensamiento como positivo, negativo o neutral concuerda con la de los sujetos; si no es así, discutidlo.

Si algún sujeto no ha completado las actividades, hay que averiguar las razones y obrar en consecuencia. Algunas de las razones pueden ser: (a) instrucciones poco claras, (b) incomprensión por parte del sujeto, (c) los motivos por los que era conveniente realizar la actividad fueron mal explicados o no entendidos, (d) fallo de memoria, (e) excesivas demandas, (f) un ambiente que proporciona poco apoyo, y (g) resistencia.

En el caso de "g" hay que averiguar más específicamente los motivos del sujeto para no hacer las actividades, para lo cual deben explorarse sus pensamientos. En el caso de "f" puede ser necesario que el sujeto se autorrefuerce externamente y se autopenalice por hacer o no hacer respectivamente las actividades. En el caso de "d" pueden disponerse

ciertas ayudas (p.ej., escribir las actividades en un papel y colocarlo en un lugar bien visible) que permitan al sujeto recordar el cumplimiento de las actividades.

Con sujetos que no ven la necesidad de hacer una actividad, puede ser muy útil presentar la actividad como un experimento. En lugar de decir: "Esto te ayudará, inténtalo", puede decirse: "¿Por qué no lo intentamos?" o "Piensa en lo que puedes perder y en lo que puedes ganar" o "Yo tengo la hipótesis de que esta actividad te ayudará y tú tienes la hipótesis de que no te servirá de nada. Lo que te sugiero es que hagamos un experimento, que realices la actividad y veamos cuál de los dos puntos de vista se ajusta más fielmente a los hechos."

Si un sujeto comunica éxito en la ejecución de una actividad, hay que asegurarse de que lo atribuye a su propia competencia y no a la suerte o a otros factores. Si comunica fracaso, hay que explorar su criterio de éxito; un sujeto puede malinterpretar un éxito parcial (frecuentemente, lo mejor que puede ser anticipado realísticamente en un momento dado) concibiéndolo como un fracaso completo. Es importante que el sujeto no se centre sólo en sus fallos, sino que sepa reconocer sus aciertos y avances. Si un sujeto intenta enfrentar una situación y falla (esto es especialmente importante en las actividades semanales de hablar en público que vendrán posteriormente), es importante explorar cómo enfrenta ese fallo y lo que aprende de él. Reflexionar sobre los fallos y aprovecharse de ellos es una forma exitosa de enfrentamiento.

En el caso improbable de que un sujeto no informe pensamientos, se le puede decir que identificar sus pensamientos sobre hablar en público es una habilidad que requerirá más práctica y esfuerzo, y que tal vez le ayude el escuchar los pensamientos que han tenido sus compañeros de grupo. Otras estrategias son: (a) hacer la reconstrucción imaginal de una experiencia pasada de hablar en público con el sujeto, en vez de que este la haga solo, (b) pedirle que en tres o cuatro ocasiones se disponga en su medio natural como si fuera a hablar en público (p.ej., hacer una pregunta o comentario en clase) y preste atención entonces a los pensamientos que cruzan por su mente, y (c) pedirle que dé una charla de un minuto ante el grupo y que atienda a los pensamientos que se le ocurren antes, durante y después de la charla. No llevéis a la práctica esta última estrategia sin consultar con el investigador.

Finalizada la revisión de actividades, haced un breve comentario de lo que se hizo en la sesión anterior y de lo que se hará en esta.

2. Puesta en común de los pensamientos.

Continuad así:

** Bien, podríamos hacer ahora una puesta en común de todos los registros. Es decir, cada uno de vosotros puede leer en voz alta algunos de los pensamientos que ha identificado como ocurriendo antes, durante y después de hablar en público. De esta forma, es posible que, al escuchar a vuestros compañeros, logréis reconocer algunos pensamientos que vosotros también tenéis, pero que se os habían pasado por alto. También es probable que comprobéis cómo muchos pensamientos no son exclusivos de cada uno, sino que son más o menos compartidos en el grupo, lo cual no quiere decir que sean necesariamente correctos o adaptativos. **

Una vez hecha la puesta en común de todos o de algunos de los pensamientos, según su número, destacad que también aparecen pensamientos positivos y dad algunos ejemplos citados por los sujetos.

3. Análisis situacional.

Decid a los sujetos que una vez identificados una serie de pensamientos que ellos tienen antes, durante y después de hablar en público, sería interesante conocer en qué tipo de situaciones de hablar en público aparecen pensamientos de dicha clase. Luego, preguntadles si ellos tienen pensamientos y sentimientos más o menos similares o de la misma clase en otras situaciones distintas de las de hablar en público.

Situaciones de hablar en público son, por ejemplo, hacer una pregunta o comentario en clase, hacer preguntas o comentarios en discusiones formales de grupo, exponer un trabajo en clase, hacer una pregunta a un conferenciante en un seminario o en un congreso, ser entrevistado para radio o televisión, responder a una pregunta hecha en clase, intervenir en una asamblea, leer una conferencia, dar una charla improvisada, dar una conferencia con notas, etc.

Otras situaciones distintas de las de hablar en público pueden ser acudir a fiestas, hacer una cita con una persona del sexo opuesto, reunirse con desconocidos, hacer un exámen, hacer una reclamación, mostrar desacuerdo con otros, pedir explicaciones, hacer nuevos amigos, hacer cumplidos, etc.

Se remarca a los sujetos que la clase de pensamientos identificados pueden aparecer en una diversidad de situaciones de hablar en público y que pensamientos similares se tienen en otras situaciones de tipo social y evaluativo (si es que todas las situaciones citadas son de este tipo). Por tanto, ellos van a poder aplicar la habilidad de reestructu-

rar sus pensamientos, una vez aprendida, no sólo al hablar en público, sino también en otras situaciones.

4. Los pensamientos como hipótesis.

Seguid así:

** Centrándonos ahora otra vez en los pensamientos, es curioso comprobar cómo muchas personas aceptan sus pensamientos como si fueran válidos, sin someterlos a una evaluación crítica. Simplemente porque uno piensa una cosa, uno ya cree que eso es así. Ahora bien, el simple hecho de pensar algo ¿significa necesariamente que es cierto? ** (Respuestas de los sujetos).

** Pongamos un ejemplo. Una chica le propone ir al cine el sábado a un chico que le gusta. El dice que le es imposible. Entonces ella propone el domingo y él contesta que lo siente, pero que también le es imposible. Ella no insiste más y piensa: "No le intereso en absoluto, le desagrado". ¿Es esto realmente así o existen otras interpretaciones posibles? **

Se deja que los sujetos contesten y se anotan las interpretaciones alternativas en la pizarra. Otras interpretaciones son: (a) tiene cosas que hacer ese fin de semana, (b) no le gustan las chicas, (c) no se atreve a aceptar la proposición, (d) no le agrada que las chicas tomen la iniciativa, (e) sale ya con otra chica, (f) no le apetece salir este fin de semana, (g) está pasando una mala racha y prefiere no estar con nadie, etc.

Además, preguntad a los sujetos si el hecho de que ella no le interese, dado que sea así, implica necesariamente que le desagrado. La conclusión final a sacar es que nuestros pensamientos son hipótesis, no hechos, y, por tanto, necesitan ser comprobados. En consecuencia, esta chica podría someter a prueba la hipótesis de si le interesa o no a ese chico. Luego, continuad así:

** Imaginemos ahora que la primera parte de la interpretación de la chica ("No le intereso") es verdad. Cualquiera de nosotros podría decirle: "El no quiere saber nada contigo, ¿es esto tan malo como piensas?" La chica podría responder: "¡Oh, es catastrófico! Tengo ya más de 25 años y aún no he logrado encontrar pareja. Necesito encontrar a alguien como todo el mundo". Fijaros que pueden detectarse así nuevos pensamientos. Estos pensamientos se someterían a evaluación crítica tal como se hizo con los pensamientos iniciales. De esta forma, esta chica podría evaluar sus pensamientos del siguiente modo, sustituyéndolos por otros más adaptativos: "Que él no quiera salir conmigo este fin de semana

no quiere decir necesariamente que yo no le interese: puede haber otras muchas razones y puedo mirar de averiguar cuál es la verdadera. Incluso si de verdad no le interesa salir conmigo, primero esto no quiere decir que le desagrade, y segundo, ¿acaso es que yo necesito a esta persona, es que yo necesito una pareja? Desde luego, me agradaría encontrar una persona con la que estar y puedo seguir contactando con gente para ver si encuentro a alguien con quien me compenetre; pero una cosa es que yo desee algo y otra que lo necesite. En realidad no es cuestión de necesidad el encontrar una pareja. Al fin y al cabo, hasta ahora he vivido sin ella y me las he ido arreglando bien". **

** ¿Qué pensáis vosotros de la evaluación realizada por esta chica? (Respuestas de los sujetos). De un modo similar, vamos a someter ahora a evaluación los pensamientos que tenéis antes, durante y después de hablar en público. **

5. Evaluación de los pensamientos.

Decid a los sujetos que se trata de adquirir la habilidad de evaluar los propios pensamientos para comprobar si son válidos (esto es correctos, realistas) y útiles (esto es, si sirven de ayuda para alcanzar los objetivos que uno se ha propuesto en un momento dado), de modo que, si no lo son, puedan ser sustituidos por otros pensamientos más correctos y adaptativos. Naturalmente, esto requiere tiempo y esfuerzo al principio, pero con la práctica el proceso llega a ser muy rápido y habitual.

A partir de aquí se pasa a discutir por turno, con participación de todo el grupo, un pensamiento de cada sujeto. Podéis proponer al primer sujeto el elegir un pensamiento que también hayan tenido otros compañeros o que sea similar a otros pensamientos tenidos por estos. Se vuelve al sujeto inicial una vez que todos los sujetos han evaluado uno de sus pensamientos. Si al evaluar un pensamiento, surgen nuevos pensamientos, estos también se discuten posteriormente.

En la evaluación de los pensamientos, podéis dar ocasionalmente información directa, principalmente cuando información importante no es aportada o descubierta por el propio sujeto o compañeros de grupo en el proceso de evaluación. Podéis incluso presentar experiencias personales de cómo evaluásteis más correcta y adaptativamente alguna situación que guarde relación con lo que se está discutiendo. Sin embargo, lo más aconsejable es que empleéis el método socrático (hacer preguntas). Estas preguntas debe intentar contestarlas en primer lugar el sujeto cuyo pensamiento se está considerando, pudiendo intervenir después el resto de

compañeros.

A continuación se presentan ejemplos de preguntas que pueden emplearse, aunque, claro está, la gama es prácticamente infinita. Aquí se citarán preguntas generales, pero pueden hacerse preguntas mucho más específicas según el pensamiento evaluado.

Un primer grupo de preguntas va encaminado a evaluar la validez de los pensamientos.

- ¿Qué evidencia existe a favor de tal pensamiento? ¿Qué datos posees? ¿Qué pruebas tienes?

- ¿Qué evidencia existe en contra de este pensamiento? ¿Qué datos?

- ¿Cuál es la probabilidad de que ocurra esto que tú anticipas?

- ¿Cuál es la probabilidad de que estés interpretando correctamente la situación?

- ¿Existen otras interpretaciones alternativas? ¿Hay otro modo de enfocar esto?

- ¿Cuál es la probabilidad de estas otras interpretaciones?

- ¿Qué evidencia hay a favor y en contra de ellas?

Las distorsiones, incorrecciones o errores cognitivos puestos más frecuentemente de manifiesto por los patrones de pensamiento de los sujetos son los siguientes:

(a) Inferencia arbitraria. Consiste en extraer una conclusión cuando se carece de evidencia o cuando esta es realmente contraria a la conclusión. Ejemplo: Un sujeto ve fruncir el entrecejo a un miembro del público y piensa: "Debo estar diciendo estupideces".

(b) Sobregeneralización. Consiste en extraer una regla general injustificada a partir de un único incidente o de hechos aislados. Ejemplo: Un sujeto al que le ha ido mal al hablar en público una vez y piensa: "No lo conseguiré".

(c) Exageración. Consiste en exagerar el significado o importancia de un evento o conducta. Es lo que ha sido llamado "catastrofismo" cuando el evento o conducta son indeseables. Ejemplo: Sujeto que se nota el corazón un poco acelerado y lo interpreta como indicio de un miedo espantoso.

(d) Minimización. Consiste en subestimar las ejecuciones, logros o capacidades propios o de otros. Ejemplo: Sujeto que tras lograr controlar ciertos manierismos durante la charla, piensa que no tiene mayor importancia ya que normalmente la gente no hace esas cosas.

(e) Abstracción selectiva. Consiste en no tomar en cuenta uno o más aspectos importantes de una situación; de esta forma, el sujeto enfoca ciertos detalles de una situación multifacética, mientras hace caso omiso de otros detalles relevantes, ya sea por no atenderlos, no integrarlos o no utilizarlos. Ejemplo: Sujeto que interpreta su actuación al hablar en público como fatal porque sólo se da cuenta de sus errores y pasa por alto progresos reales.

(f) Razonamiento dicotómico. Consiste en evaluar una situación sin matices (bueno o malo, correcto o equivocado). En vez de reconocer un continuo, el sujeto razona en términos de "todo o nada" forzando sus evaluaciones en sistemas de dos categorías discretas y antagónicas. Ejemplo: Sujeto que piensa que ser criticado es totalmente negativo.

(g) Sobresocialización. Consiste en la incapacidad para reconocer la arbitrariedad de muchas normas culturales. Para mucha gente, los valores culturales son absolutos y nunca han considerado que pueden ser relativos, tal como demuestran muchos estudios antropológicos y sociológicos. En vez de aceptar una norma cultural porque sí, el sujeto debe ser capaz de examinarla críticamente y decidir más o menos independientemente si la acepta o no.

Un segundo grupo de preguntas va dirigido a evaluar la utilidad de los pensamientos.

- ¿Te ayuda este pensamiento a conseguir tus objetivos?
- ¿Te ayuda este pensamiento a solucionar tu problema?
- ¿Te ayuda esta forma de pensar a sentirte como tú quieres?
- ¿Cuál es el impacto que este pensamiento tiene sobre tus sentimientos y sobre tu conducta?
- Pensar en esto, ¿te es de provecho o te sirve de estorbo?
- Si las cosas son realmente así, ¿qué puedes hacer para cambiarlas, cómo puedes hacer frente a la situación?

Al evaluar la utilidad de los pensamientos-constataciones (p.ej., "Me están temblando las piernas", "Estoy sudando"), un sujeto podría decir que qué importa si esos pensamientos son útiles o no, si las cosas son así. La respuesta es que, realmente, las cosas son así (dado que de verdad lo sean), pero que tiene efectos muy diferentes una constatación que uno acepta sin intentar cambiar las cosas (cuando estas se pueden cambiar) que una constatación que sirve como oportunidad para buscar o intentar una solución. El primer tipo de constatación no ayuda a solucionar el problema, el segundo, sí. Dedicarse a hacer constataciones

repetidas o pensar continuamente en lo que hay que cambiar distrae la atención de otros aspectos más importantes del hablar en público y empeora las cosas, principalmente cuando los cambios a conseguir (p.ej., dejar de temblar o sudar) exigen tiempo y práctica repetida.

Un tercer grupo de preguntas va encaminado a identificar pensamientos adicionales.

- Incluso si esto es verdad, ¿hasta qué punto es malo? ¿Es una catástrofe? ¿Es tan malo como parece?

- ¿Qué pasaría si las cosas fueran realmente así?

- ¿Qué sucedería si ocurriera lo peor que tú crees que puede pasar en esta situación?

- Dado que esto sea así, ¿por qué has de alterarte tanto? ¿No estarás pensando algo más?

Una vez que parezca que un pensamiento está suficientemente evaluado y discutido, pedidle al sujeto que haga una síntesis en voz alta. Esto es, que formule el pensamiento original y que pase a reestructurarlo sustituyéndolo por otros más correctos y adaptativos. He aquí dos ejemplos:

A. Pensamiento inicial: "La gente pensará que lo que voy a decir no es muy brillante".

Reestructuración: "Bien, no se por qué la gente va a pensar eso. En realidad, me he preparado bien esta charla y en estas condiciones la mayor parte de la gente reacciona de un modo favorable o neutral. Incluso si hay gente que responde negativamente, puedo pensar si esa respuesta está justificada o no. Que alguien responda negativamente no quiere decir necesariamente que yo haya hecho algo mal. Si su respuesta no está justificada, ¿qué se le va a hacer! Uno no puede contentar a todo el mundo ni todos tenemos las mismas opiniones. Si está justificada, desde luego me sentiré molesto, pero me servirá para ver qué aspectos me es conveniente cambiar para la próxima ocasión. Todos cometemos errores; el haberme equivocado en algo no me hace estúpido, al revés, es de sabios aprender de los propios errores".

B. Pensamiento inicial: "El corazón se me va a poner a mil, siempre me pasa". (Pensamiento correcto en este caso).

Reestructuración: "Inquietándome por esto no va a impedir que suceda, incluso va a agravarlo. En vez de preocuparme, puedo pensar en cómo solucionar las cosas. Por ejemplo, puedo dejar de pensar en ello, puedo aceptarlo y esperar que se vaya reduciendo como normalmente sucede,

y puedo concentrarme en pensamientos más adaptativos como ver de qué forma voy a comenzar mi charla. Además, incluso si las primeras veces no consigo mucho, es comprensible. Claro que me sentiré algo molesto, pero estas cosas no se logran en un día; se requiere práctica repetida".

Una vez que el sujeto ha reestructurado su pensamiento, pedidle que considere qué tal lo ha hecho y si piensa que hay algo que podría mejorar en su reestructuración (en caso afirmativo, preguntad el qué). A continuación, dad retroalimentación destacando los aspectos positivos y reforzando socialmente al sujeto por los aspectos correctos; la idea es no esperar para reforzar el que se den evaluaciones perfectas, sino reforzar por avances y progresos parciales. Si pensáis que algún(os) aspecto(s) de la evaluación es(son) incorrecto(s), discutidlo(s) a base de preguntas con el sujeto y el grupo, respondiendo aquél primero. Si pensáis que la evaluación es claramente incompleta, preguntad al sujeto y al grupo (aquél responde primero) si podría añadirse algo importante a la evaluación. Naturalmente, vosotros guiais la retroalimentación del sujeto y del grupo mirando que sea positiva y apropiada. En caso necesario, podéis presentar directamente una sugerencia sobre cómo realizar la evaluación de un pensamiento; por ejemplo, "¿No pensáis que este pensamiento podría evaluarse así...?" o bien "Creo que este pensamiento podría evaluarse así:... ¿Qué pensáis vosotros?" Finalmente, si se ha requerido una retroalimentación correctiva, pedid al sujeto que vuelva a sintetizar la evaluación y pensamientos alternativos.

Es importante recordar a los sujetos que al ser la primera vez que realizan esta evaluación, es normal que los resultados no sean (si es que no lo son) totalmente satisfactorios, pero con práctica y escuchando atentamente e interviniendo en las evaluaciones que se harán a continuación de los pensamientos de otros compañeros, las cosas irán mejorando sustancialmente.

Tras la evaluación de cada pensamiento, pedid al sujeto que evalúe su grado de creencia (según la escala de 1 a 7) en la reestructuración hecha. Es posible que un sujeto pueda limitarse a aplicar de un modo mecánico respuestas estándar, sin estar convencido de lo que se dice, sin creérselo de verdad, tal como refleja frecuentemente su tono de voz. De esta forma, los efectos conseguidos son nulos. Se trataría entonces de que el sujeto examinara su pensamiento más cuidadosamente y que buscara contraargumentos más persuasivos.

Relacionado con esto último está la afirmación de algunos sujetos de que creen lo que se están diciendo en el plano intelectual, pero no en el

plano emocional. En este caso, el sujeto simplemente está reconociendo la posibilidad de que lo que se está diciendo sea verdad, pero no le concede demasiado valor; es decir, el sujeto no cree lo que se dice. En tal caso, se puede decir al sujeto algo como esto:

**** Tu no crees en esta nueva forma de pensar por la sencilla razón de que estas ideas te resultan nuevas y extrañas. Lo que nosotros te pedimos es que las sigas trabajando, que las sometas a comprobación, que averigües si son ciertas. Discútelas contigo mismo, busca alternativas, considera la evidencia. No se trata de que creas algo porque sí; comprueba si las ideas son correctas. Trata de mantener una mente abierta. ****

Se explica luego al sujeto que para someter a prueba los viejos y los nuevos pensamientos, puede basarse en el análisis lógico, en la evidencia retrospectiva propia o de otros (en estos dos niveles puede emplear el tipo de preguntas que se facilitarán al final de la sesión) y en la evidencia prospectiva (p.ej., un sujeto que piensa que si uno tartamudea con relativa frecuencia queda en ridículo y la gente se ríe internamente de él, puede preguntar a amigos, conocidos y otras personas cómo reaccionarían internamente ante un sujeto que tartamudeara en público). Se dice también al sujeto que otro tipo de pruebas empíricas, tales como hablar en público en diversas situaciones, se realizarán más adelante en el entrenamiento y permitirán comprobar si ciertas cosas que uno anticipa o cree son verdad o no. Finalmente, se indica al sujeto que muchas veces el cambio de pensamientos de una manera creíble es algo gradual (a veces súbito) y que esto se ve facilitado por la consideración continuada y por la repetición de los nuevos pensamientos.

6. Actividades para la semana.

Cuando hayan transcurrido 100 minutos, presentad las actividades para la semana.

Decid a los sujetos que los pensamientos negativos deben llegar a convertirse en señales para evaluarlos en términos de su validez y utilidad y sustituirlos por otros más adecuados. Para conseguir practicar dicha evaluación, esta semana se les pide que evalúen tres de sus pensamientos ayudándose con el tipo de preguntas que se les entrega (se les da la hoja de "Evaluación de Pensamientos"; Tabla 3). En hojas en blanco, el sujeto debe anotar: (a) nombre y fecha, (b) el pensamiento a evaluar, (c) el grado de creencia (de 1 a 7) en él, (d) la reestructuración de dicho pensamiento y (e) el grado de creencia (de 1 a 7) en los nuevos pensamientos. Presentadles el siguiente modelo de registro en la

pizarra y poned un ejemplo. (Debe quedar claro para los sujetos que no tienen que escribir todo el proceso de evaluación con sus preguntas, sino simplemente la reestructuración final).

Nombre	Fecha
Pensamiento negativo _____	Reestructuración _____
_____ (grado de creencia)	_____ (grado de creencia)
 Pensamiento negativo _____	 Reestructuración _____
_____ (grado de creencia)	_____ (grado de creencia)

Los sujetos deben traer para los entrenadores fotocopias de lo escrito. Se les debe avisar que al ser la primera vez que hacen sistemáticamente una cosa así, la actividad puede resultar un tanto difícil y los resultados no ser del todo satisfactorios.

Se les indica también que si gracias a la sesión o luego durante la semana identifican nuevos pensamientos respecto al hablar en público, que los registren en una hoja en blanco a guardar con las otras hojas de registro de pensamientos. Se dice también a los sujetos que para facilitar el identificar otros pensamientos se hagan la siguiente pregunta: "¿Por qué razones o motivos concretos no hablo en público?"

Entregad a los sujetos la Hoja de Conceptualización del Miedo a Hablar en Público (Tabla 4).

Finalmente, en cuanto al entrenamiento en relajación, revisad primero las prácticas realizadas y los correspondientes registros. Luego explicad a los sujetos:

- (a) La reducción de los ciclos de tensión-relajación de cada grupo muscular de dos a uno, en principio.
- (b) El empleo de la escena relajante, dejando bien claro que uno debe implicarse en la escena, sintiendo las cosas desde dentro de su propio cuerpo, en lugar de verse desde fuera.
- (c) La conveniencia de ir identificando las situaciones en que experimentan tensión o ansiedad, el nivel de esta y las respuestas somáticas.

Por último, entregad a los sujetos el manual y la cinta nº 2.

Terminada la sesión, rellenad la hoja de registro.

Tabla 3. EVALUACION DE PENSAMIENTOS.

Es conveniente que además de identificar los pensamientos incorrectos o desadaptativos que tienes en una variedad de situaciones perturbadoras, aprendas a utilizar esos pensamientos como señales o avisos para evaluarlos en términos de su validez y utilidad, y sustituirlos por otros más correctos y adaptativos. Para ayudarte a realizar tal evaluación, puedes utilizar como guía las siguientes preguntas, aunque, claro está, puedes utilizar también otras distintas. Además de las preguntas para evaluar la validez y la utilidad de los pensamientos, se presenta un tercer grupo de preguntas que te puede facilitar la identificación de pensamientos no considerados en un principio y que también pueden requerir el ser evaluados. Naturalmente, no es necesario que para evaluar cada pensamiento utilices todas las preguntas aquí enumeradas.

Preguntas para evaluar la validez de los pensamientos.

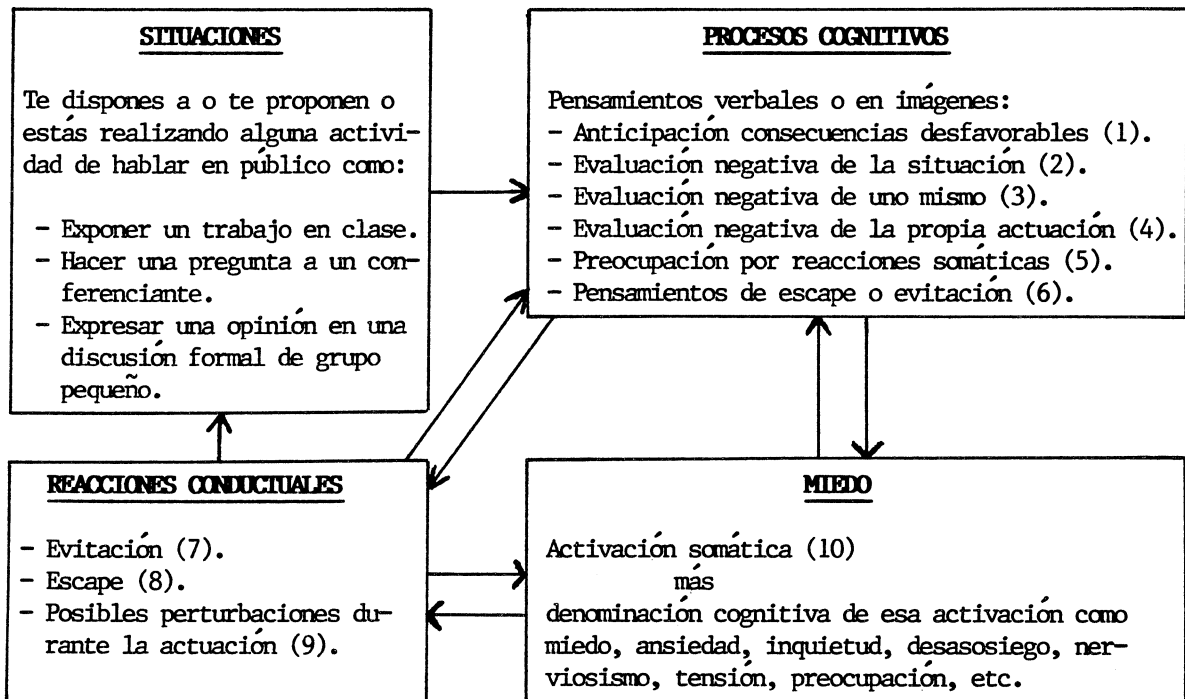
- ¿Qué evidencia existe a favor de este pensamiento? ¿Qué datos poseo? ¿Qué pruebas tengo?
- ¿Qué evidencia existe en contra de este pensamiento? ¿Qué datos?
- ¿Cuál es la probabilidad de que ocurra esto que yo anticipo?
- ¿Cuál es la probabilidad de que yo esté interpretando correctamente la situación?
- ¿Existen otras interpretaciones alternativas? ¿Hay otro modo de enfocar esto?
- ¿Cuál es la probabilidad de estas otras interpretaciones? ¿Qué evidencia hay a favor y en contra de ellas?

Preguntas para evaluar la utilidad de los pensamientos.

- ¿Me ayuda este pensamiento a conseguir mis objetivos?
- ¿Me ayuda este pensamiento a solucionar mi problema?
- ¿Me ayuda esta forma de pensar a sentirme como quiero?
- ¿Cuál es el impacto que este pensamiento tiene sobre mis sentimientos y sobre mi conducta?
- Pensar en esto ¿me es de provecho o me sirve de estorbo?
- Si las cosas son realmente así, ¿qué puedo hacer para cambiarlas, cómo puedo hacer frente a la situación?

Preguntas para identificar pensamientos adicionales.

- Incluso si esto es verdad, ¿hasta qué punto es malo? ¿Es una catástrofe? ¿Es tan malo como parece?
- ¿Que pasaría si las cosas fueran realmente así?
- ¿Qué sucedería si ocurriera lo peor que yo creo que puede pasar en esta situación?
- Dado que esto sea así, ¿por qué he de alterarme tanto? ¿No estaré pensando algo más?

Tabla 4. CONCEPTUALIZACIÓN DEL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO.**Ejemplos:****- Procesos cognitivos.**

- (1) "Pensarán que sólo digo tonterías"
"Voy a hacer el ridículo"
- (2) "Hablar en público es realmente horrible"
"Hablar a tanta gente produce un miedo espantoso"
- (3) "Nunca seré capaz de conseguirlo"
"Soy un desastre para esto"
- (4) "Lo estoy haciendo todo mal"
"Peor, imposible"
- (5) "Estoy sudando y los demás se están dando cuenta"
"El corazón me va muy acelerado"
- (6) "Quiero evaporarme"
"Me da mucho miedo, prefiero no hacerlo"

- Reacciones conductuales.

- (7) Cuando te proponen hablar en público y buscas excusas para no hacerlo.
- (8) Empiezas a hacer una pregunta en clase, pero das cualquier excusa y la dejas sin terminar.
- (9) - Bloqueos
- Tartamudeo
- Temblor de voz
- Gestos automanipulativos repetidos
- Repeticiones frecuentes de palabras
- Incoherencias

- Activación somática.

- (10) - Sudoración
- Sonrojamiento
- Tensión muscular
- Manos frías
- Ritmo cardíaco acelerado
- Molestias en el estómago
- Respiración rápida o difícil
- Sequedad de boca

RESTRUCTURACION COGNITIVA APLICADA, RELAJACION APLICADA Y ENTRENAMIENTO

EN HABLAR EN PUBLICO.

3ª SESION.

1. Revisión de actividades.

Revisad las actividades de la semana anterior y recoged las fotocopias correspondientes. Dejad la revisión de la práctica de relajación siempre para el final de la sesión.

Breve comentario de lo que se hizo en la sesión anterior y de lo que se hará en esta.

2. Evaluación de los pensamientos.

Se sigue discutiendo por turno un pensamiento de cada sujeto, comenzando por el sujeto en que acabó la ronda la sesión anterior. Pueden discutirse pensamientos todavía no evaluados o pensamientos que el sujeto ha intentado evaluar sin conseguirlo de un modo satisfactorio.

3. Actividades para la semana.

Cuando hayan transcurrido 105 minutos, presentad las actividades para la semana. La actividad de esta semana consiste en que cada sujeto evalúe por escrito, del modo que se explicó la semana anterior, todos sus pensamientos incorrectos y/o desadaptativos. Para ello, es conveniente que repartan esta actividad entre varios días de la semana en vez de hacerlo todo en un día o dos, pues así evitarán la fatiga, considerarán cada pensamiento con más atención y pueden ocurrírseles con más facilidad contraargumentos o pensamientos alternativos más persuasivos.

Los sujetos deben traer dos fotocopias de lo escrito, una para los entrenadores y otra para repartir en el grupo, con el fin de que todos los miembros puedan ver algunas de las evaluaciones hechas por los otros. Al igual que en otras sesiones, pero recordadlo especialmente para la siguiente, los sujetos deben traer todas las hojas de registro que han completado hasta el momento. En la próxima sesión, necesitarán todas aquellas en que han registrado y evaluado sus pensamientos.

En cuanto al entrenamiento en relajación, revisad primero las prácticas realizadas y los correspondientes registros. Explicad a los sujetos que la única diferencia para esta semana es la combinación de los 16 grupos de músculos en cinco. Demostradles cómo se ponen en tensión las distintas combinaciones y pedidles que lo hagan. Recordadles que sigan llevando el registro de la práctica de relajación y que continúen

identificando las situaciones en las que experimentan tensión o ansiedad, el nivel de esta y las respuestas somáticas. Entregad a los sujetos el manual y la cinta nº 3.

Si algún sujeto practicara mejor sin cinta e informara de ello, puede prescindir de la cinta si lo desea.

Terminada la sesión, rellenad la hoja de registro.

REESTRUCTURACION COGNITIVA APLICADA, RELAJACION APLICADA Y ENTRENAMIENTO

EN HABLAR EN PUBLICO.

4ª SESION.

1. Revisión de actividades.

Revisad las actividades de la semana anterior y recoged las fotocopias correspondientes. Breve comentario de lo que se hizo en la sesión anterior y de lo que se hará en esta. Evaluad en grupo durante unos 25 minutos aquellos pensamientos de la actividad semanal que los sujetos hayan tenido dificultad en reestructurar.

2. Síntesis.

Explicad lo siguiente:

** En las últimas sesiones hemos venido discutiendo aquellos pensamientos que vosotros tenéis en situaciones de hablar en público, y como consecuencia de la evaluación de dichos pensamientos en términos de su validez y utilidad, habéis sido capaces de generar una serie de pensamientos alternativos más correctos y adaptativos que os permitirán hacer frente a la ansiedad que podáis experimentar en determinadas situaciones. En cuanto a estas, es mucho más fácil manejar una situación si en vez de considerarla globalmente, uno tiene en cuenta las distintas fases que pueden distinguirse en ella. Hasta ahora habíamos considerado tres fases generales: antes, durante y después de hablar en público. Siendo un poco más específicos, uno podría distinguir las cuatro fases siguientes (se escriben en la pizarra y se explican brevemente; en la última fase, el sujeto debe reconocer sus progresos y autorreforzarse por ellos y/o identificar los aspectos que requieren mejora):

- (a) Preparándose para la situación estresante.
- (b) Haciendo frente a la situación estresante.
- (c) Haciendo frente a momentos críticos de intenso miedo o bloqueo.
- (d) Reflexión sobre cómo se ha resuelto la situación.

¿Os parecen con sentido estas frases? (Respuestas de los sujetos). Como podéis comprobar, la primera, segunda y cuarta de estas fases corresponden aproximadamente a los momentos de antes, durante y después, mientras que la tercera de ellas, si se da, probablemente lo hará durante, aunque puede aparecer también en otros momentos (p.ej., antes). **

** Hemos pensado que sería útil hacer un breve resumen de lo discutido hasta esta sesión y de lo que vosotros habéis realizado en casa, y por ello, hemos confeccionado una lista de pensamientos que uno

puede emplear en cada una de las fases anteriores en vez de los pensamientos negativos habituales que aumentan el miedo e interfieren con la actuación. Esta lista incluye muchos de los pensamientos generados por vosotros como consecuencia de vuestras evaluaciones y también algunos más que otras personas como vosotros han encontrado útiles. **

** Lo que nosotros queremos es que dediquéis unos minutos a examinar esta lista y veáis en qué os puede servir de ayuda. Naturalmente, no pretendemos que vosotros adoptéis estos pensamientos en concreto ni que os los repitéis a vosotros mismos para enfrentar el miedo como si fueran fórmulas estereotipadas. Y no lo pretendemos, porque cada uno de vosotros es una persona única y, por tanto, sois cada uno de vosotros los que, en función de vuestros pensamientos negativos habituales y en función de lo que consideréis más convincente, debéis elaborar vuestra propia lista de pensamientos válidos y adaptativos que os resulten creíbles y que podáis emplear para hacer frente a situaciones estresantes para vosotros como hablar en público. **

** Por tanto, os pedimos que durante los próximos minutos consideréis vuestros pensamientos positivos, vuestros pensamientos negativos habituales, la evaluación que habéis hecho de estos con los consiguientes pensamientos alternativos, y lo que podáis encontrar de útil en esta lista que os vamos a dar, y que en base a todo esto, comencéis a elaborar, para cada una de las cuatro fases mencionadas, vuestra lista de pensamientos expresados con vuestras propias palabras que os servirán para evaluar más realísticamente y para hacer frente a las situaciones de hablar en público. Fijaros en que los pensamientos pueden ser más o menos cortos o largos, aunque conviene que aquellos que se van a emplear durante la charla sean más bien cortos, para que no interfieran con la exposición. Igualmente, muchas evaluaciones de pensamientos más o menos largas pueden sintetizarse en una o dos frases. Bien, aquí tenéis la lista (Tabla 5). Dentro de unos 15 minutos os avisaremos para proceder a una puesta en común. **

Dejad transcurrir 15 minutos y empezad la puesta en común. Comenzad por la primera de las fases ("Preparándose para la situación estresante") y pedid a los sujetos que vayan indicando algunos de los pensamientos positivos que han elaborado para dicha fase. Cuando intervenga un sujeto, los demás sujetos pueden intervenir y pueden ir tomando notas si consideran que algunos de los pensamientos expresados por otros tienen para ellos un significado relevante. Se sigue el mismo proceso con las otras tres fases. Tened en cuenta, y así se lo habréis dicho anteriormente a

los sujetos, que si bien los pensamientos generales ("Puedo hacer frente a esta situación", "Nada de pensamientos negativos") pueden ser útiles, los pensamientos específicos ("Me he preparado bien esta charla, así que tranquilo", "Sé tanto o más que el auditorio sobre este tema") son especialmente provechosos.

Tras la puesta en común, se indica a los sujetos que los pensamientos mencionados y otros que pueden añadirse ponen de manifiesto diversas estrategias cognitivas (entregad la fotocopia correspondiente; Tabla 6) que pueden emplearse para hacer frente a las situaciones estresantes:

(a) Pensamientos que dirigen la atención a la tarea. "Voy a repasar mentalmente los principales puntos de mi exposición". "¿Cómo puedo ampliar esta idea?" "Puedo controlar mis manos manteniéndolas quietas o haciendo gestos".

(b) Pensamientos que evalúan realísticamente la situación. "Si alguien no está de acuerdo con lo que yo he dicho, puedo considerar si tiene razón y enriquecer mis puntos de vista". "Equivocarse es humano, lo importante es aprender de los errores".

(c) Pensamientos que reinterpretan la excitación emocional. "Este ligero nerviosismo es común a la mayoría de la gente, es sólo la emoción necesaria para hablar en público". "Estos sentimientos de ansiedad no me harán daño, son simplemente molestos".

(d) Pensamientos que acentúan la propia competencia. "¿Para qué preocuparse? He sido capaz de hacerlo otras veces y lo he hecho bien". "Sé que soy capaz de controlar mi miedo".

(e) Pensamientos que enfrentan el miedo que puede experimentarse. "Sabía que mi miedo podía aumentar, pero esto pasará en breve". "No pensar en el miedo". "No intentar eliminar el miedo totalmente, simplemente mantenerlo manejable". "Relajarme, soy yo el que tiene el control".

(f) Pensamientos que evalúan realísticamente la propia actuación. "Voy bastante bien". "Conseguí hablar todo el tiempo". "Me conviene mejorar este aspecto la próxima vez". "Cada vez va mejor".

(g) Pensamientos que anticipan o señalan consecuencias favorables. "Es bueno poder expresar las propias opiniones". "Si voy superando mi miedo, me sentiré más contento". "Podré aprovechar mejor la carrera al poder hacer preguntas y comentarios en clase".

3. Actividades para la semana.

Explicadlas cuando hayan transcurrido 100 minutos de la sesión.

Los sujetos deben terminar de preparar su propia lista de pensamien-

tos alternativos para cada una de las cuatro fases de una situación estresante. Deben traer fotocopia de dicha lista para los entrenadores. Se les explica que a partir de la sesión siguiente van a tener que evaluar sus pensamientos inapropiados y sustituirlos por otros alternativos ya no fuera de situación como hasta ahora, sino mientras empiezan a realizar actividades graduadas de hablar en público. De ahí la importancia de estar bien preparados para ello y de repasar durante esta semana, al menos tres veces, las evaluaciones de los pensamientos inapropiados y los nuevos pensamientos alternativos. Decid a los sujetos que aunque pueda parecer un poco mecánico y artificial, la memorización y repetición de dichos pensamientos alternativos elaborados por ellos les ayudará a que se conviertan en más habituales, facilitando así su uso para controlar la ansiedad.

Decid a los sujetos que preparen un tema íntegramente escrito que dure al menos 30 segundos y un tema no escrito, pero esquematizado en notas, y de al menos 45 segundos de duración. Explicad que estos temas son para comenzar el próximo día la práctica de hablar en público. Remarcad que para que lo aprendido hasta ahora sea útil, es necesario aplicarlo en la práctica. Decid a los sujetos que los temas quedan a su libre elección, pero que tienen que ser generales (p.ej., "Escuela pública, escuela privada"), no de tipo personal ("La última película que he visto").

En cuanto al entrenamiento en relajación, revisad primero las prácticas realizadas y las correspondientes hojas de registro. Luego, explicad a los sujetos:

(a) Que esta semana practicarán el conseguir relajarse sin poner previamente en tensión los músculos (relajación mediante evocación).

(b) Que practicarán diversas técnicas de relajación que podrán aplicar a partir de la semana siguiente en situaciones de su vida cotidiana. Citad estas técnicas y describid brevemente las que los sujetos no han practicado hasta el momento.

(c) En qué consiste la relajación diferencial y las posiciones a practicar esta semana.

Recordad a los sujetos que sigan realizando el registro habitual, que anoten en hoja aparte si tienen alguna dificultad con los ejercicios de relajación diferencial y que no olviden seguir identificando las situaciones en que experimentan tensión o ansiedad, el nivel de esta y las respuestas somáticas. Finalmente, entregad a los sujetos el manual y la cinta nº 4.

Terminada la sesión, rellenad la hoja de registro.

Tabla 5. RELACION DE PENSAMIENTOS POSITIVOS: SITUACIONES DE HABLAR EN PUBLICO.

Preparándose para la situación estresante.

- No tengo por qué decir tonterías, me he preparado perfectamente.
- Voy a repasar mentalmente el esquema de mi exposición.
- Pensar sobre lo que puedo hacer. Es mejor que ponerse ansioso.
- ¿Qué es lo que tengo que hacer?
- Nada de pensamientos negativos; pensar racional y adaptativamente.
- No preocuparme, preocuparme no me ayuda en nada.
- Si alguien no está de acuerdo con lo que yo diga, puedo considerar si tiene razón y enriquecer mis puntos de vista.
- Voy a intentar hacerlo bien, pero no tiene por qué salirme perfecto. Al fin y al cabo ni a los oradores profesionales les sale.
- He sido capaz de hablar en público otras veces y lo he hecho bien.
- Sé que hablar en público me altera, pero puedo hacerle frente.
- Nada de pensar al tun-tun, sino enfocar realísticamente la situación.
- Conozco este tema tanto o más que el auditorio.
- Una charla cuasiimprovisada no puede salir tan bien como una preparada a conciencia; así que tranquilo, no puedo ponerme el mismo nivel de exigencia.
- Todos tenemos algo de miedo o ansiedad en estas situaciones.
- Lo importante es concentrarse en el tema.
- Mentalízate, puedes conseguirlo.
- Y si los demás se dan cuenta de mi miedo ¿qué?, no por eso van a pensar mal de mí. Además, ya iré mejorando.
- Sería fantástico si cada uno estuviera encantado con mi charla, pero puedo pasar sin esto aunque me sienta algo incómodo.
- Mejor expresar mis ideas que no decir nada.
- El auditorio va a evaluar mi mensaje, no mi persona.
- Si actúo con confianza, llegaré a sentir confianza.
- Un poco de excitación me sirve de estímulo.
- Cierta grado de tensión es normal e incluso beneficioso cuando alguien da una charla.
- Muchas veces, sólo el que habla se da cuenta de su nerviosismo. El auditorio ni se entera.
- El miedo va disminuyendo con la práctica.
- Si no demuestro externamente que tengo miedo, los demás no se enterarán.
- Pensar en mis reacciones somáticas las intensificará y ayudará a que se mantengan.
- Es normal que me sienta más excitado en las primeras intervenciones.
- El miedo y las respuestas somáticas irán decreciendo con la práctica gradual, pero esto lleva cierto tiempo.
- Sé que puedo hacerlo bien a pesar de estas reacciones somáticas.
- Un cierto nerviosismo es normal en la mayoría de la gente e incluso una activación excesiva es comprensible las primeras veces.
- Es el momento de aplicar técnicas de relajación.
- Antes de empezar, hacer una inspiración profunda y relajarme.

Haciendo frente a la situación estresante.

- No pensar en mis reacciones somáticas, ya pasarán. Mejor verbalizarse pensamientos de calma.
- ¿Y qué si mi corazón va rápido? Ya irá pasando. Lo que he de hacer es concentrarme en la charla.

Tabla 5 (continuación).

- Calma, tranquilo.
- Puedo convencerme para hacerlo, puedo razonar para controlar mi miedo.
- Es normal que aparezca esta ansiedad, es un recordatorio para usar mis estrategias de enfrentamiento.
- No pensar en el miedo, sino en lo que tengo que hacer. Centrarme en la tarea.
- Poco a poco puedo manejar esta situación.
- Esta tensión es una señal para luchar.
- En la medida en que mantenga mi calma, conservaré el control de la situación.
- Voy haciéndolo bastante bien.
- Que el auditorio tenga las caras serias no quiere decir que lo esté haciendo mal.
- Es algo más fácil que la vez anterior.
- Hacerlo paso por paso, no desorganizarse al exponer las ideas.
- Todo el mundo comete errores.
- No todos tienen que estar de acuerdo con lo que yo diga.
- Nada de precipitaciones. Tranquilidad, mantener la calma.
- No correr, explicar bien cada idea.
- Si no hago más que estar pendiente del auditorio, mi exposición se resentirá.
- Hacer una pausa antes de contestar para considerar la pregunta.
- Puedo controlar estas sensaciones con inspiraciones lentas y profundas.
- Respirar regular y relajadamente.
- Relajarme, soy yo el que tiene el control.

Haciendo frente a momentos críticos de intenso miedo o bloqueo.

- Mantener el foco en el presente. ¿Cómo puedo seguir mi charla?
- Sabía que mi miedo podía aumentar, pero se que irá pasando.
- No intentar eliminar el miedo totalmente; simplemente mantenerlo manejable.
- Si pienso en mi miedo, este aumentará o se mantendrá.
- No tengo por qué saber todas las respuestas a todas las preguntas que me hagan.
- En realidad no lo estoy haciendo tan mal.
- Si quedo bloqueado:
 - + Puedo hacer una pausa e intentar tranquilizarme con pensamientos positivos.
 - + Puedo pensar en el punto que viene a continuación, pero si no lo recuerdo en breve, puedo pensar en otros puntos a desarrollar.
 - + Puedo poner algún ejemplo, contar alguna anécdota o hacer alguna pregunta al auditorio.
 - + Puedo parafrasear la última frase, mientras pienso cómo seguir.
 - + Puedo ampliar la última idea o algún punto anterior, subrayar alguna idea, etc.
 - + Puedo hacer una síntesis de lo dicho o realizar una breve pausa mientras pienso en lo que decir a continuación.
 - + Nada de pensar en que ya lo he dicho todo, sino concentrarme en cómo seguir.
 - + Puedo recordarme que si me concentro en que me he quedado bloqueado, empeoraré las cosas.
 - + Puedo usar otras palabras para decir lo mismo, caso de que no me salga una palabra o frase.
 - + Puedo consultar mis notas, caso de que las tenga.

Tabla 5 (continuación).

- + Puedo recordar que un bloqueo siempre puede ocurrir, sobre todo con poca experiencia o con poca preparación; la cuestión es pensar cómo salir de él.
- No pensar en que me voy a quedar bloqueado, sino usar las estrategias anteriores y concentrarme en qué decir.

Reflexión sobre cómo se ha resuelto la situación.

+ Cuando las cosas han ido bien.

- No fue tan malo como esperaba.
- He sido capaz de hacerlo.
- Voy mejorando.
- Puedo estar contento con el progreso que estoy haciendo.
- Di más importancia a mi miedo de la que tenía.
- Con las estrategias que he aprendido puedo controlar mi miedo.
- Conseguí hablar todo el tiempo.
- Controlé mi miedo bastante bien.
- Cuando controlo mis pensamientos negativos, controlo mi miedo.
- Fui capaz de reestructurar mis pensamientos negativos.
- Tengo que contar esto a ...
- Ha ido estupendamente.
- Aunque tengo que practicar más, ha ido bastante bien.
- Fijarse en los pequeños progresos, son importantes.
- Con más tiempo de preparación me hubiera salido todavía mejor.

+ Cuando las cosas no han ido tan bien.

- Me ha sobrado tiempo, tengo que ampliar un poco más las ideas que expongo.
- Equivocarse es humano y aunque no es agradable, lo importante es lo que puedo aprender de mis errores para próximas veces.
- ¿Qué es lo que conviene mejorar la próxima vez?
- Es comprensible que las cosas no salgan del todo bien las primeras veces que se intentan. Lo que he de buscar es hacer pequeños progresos y reconocerlos.
- Es molesto cuando las cosas no salen del todo bien, pero esto me sirve de estímulo para mejorar.
- Lo haré mejor cuando tenga más práctica.
- Bien, las cosas no son tan serias. Al principio siempre son típicos los malos momentos y se requiere esfuerzo.
- Tendré otras oportunidades.
- Lo he hecho peor de lo que esperaba. Esto me servirá de estímulo.
- Me he puesto bastante nervioso, me conviene practicar más mis estrategias.
- Me hubiera gustado hacerlo mejor, pero esto es cuestión de práctica.
- Con lo poco o nada que he hablado en público hasta ahora, no voy a pretender que me salga bien de golpe. Iré progresando poco a poco.
- No me he atrevido a hacer la pregunta en público, pero esto no es un desastre. Cuesta arrancar, pero he de seguir intentándolo preparándome mejor.
- Hoy no me ha ido tan bien como la última vez, pero ya sé que normalmente pueden ocurrir altibajos.

Tabla 6. ESTRATEGIAS COGNITIVAS DE ENFRENTAMIENTO.

- Pensamientos que dirigen la atención a la tarea. "Voy a repasar mentalmente los principales puntos de mi exposición". "¿Cómo puedo ampliar esta idea?"

- Pensamientos que evalúan realísticamente la situación. "Si alguien no está de acuerdo con lo que yo he dicho, puedo considerar si tiene razón y enriquecer mis puntos de vista". "Equivocarse es humano, lo importante es aprender de los errores".

- Pensamientos que reinterpretan la excitación emocional. "Este ligero nerviosismo es común a la mayoría de la gente, es sólo la emoción necesaria para hablar en público". "Estos sentimientos de ansiedad no me harán daño, son simplemente molestos".

- Pensamientos que acentúan la propia competencia. "¿Para qué preocuparse? He sido capaz de hacerlo otras veces y lo he hecho bien". "Tengo los medios necesarios para controlar mi miedo".

- Pensamientos que enfrentan el miedo que puede experimentarse. "Sabía que mi miedo podía aumentar, pero esto pasará en breve". "No pensar en el miedo". "No intentar eliminar el miedo totalmente, simplemente mantenerlo manejable".

- Pensamientos que evalúan realísticamente la propia actuación. "Aunque no ha ido del todo bien, la cosa cada vez va mejor". "Conseguí hablar todo el tiempo". "Me conviene mejorar este aspecto la próxima vez".

- Pensamientos que anticipan o señalan consecuencias favorables. "Es bueno poder expresar las propias opiniones". "Si voy superando mi miedo, me sentiré más contento". "Podré aprovechar mejor la carrera al poder hacer preguntas y comentarios en clase".

REESTRUCTURACION COGNITIVA APLICADA, RELAJACION APLICADA Y ENTRENAMIENTO

EN HABLAR EN PUBLICO.

5ª SESION.

1. Revisión de actividades.

Revisad las actividades de la semana anterior y recoged las fotocopias correspondientes. Comprobad si las listas de pensamientos alternativos incluyen las cuatro fases, con pensamientos en cada una de ellas. Avisad a los sujetos que estas listas no son definitivas y que pueden hacer cambios o adiciones en cualquier momento.

Si algún sujeto no ha traído el tema escrito, dadle uno que llevaréis vosotros para cuando le toque exponer. Si algún sujeto no ha preparado el segundo tema esquematizado en notas, decidle que cuando llegue el momento hable sobre un tema o experiencia personal de su elección (p.ej., sus aficiones, la última película que ha visto, etc.) que le resulte fácil. Pero en estos casos, recalcad a los sujetos que a partir de la próxima sesión traigan los temas preparados, ya que entonces les resultará más fácil dar las charlas.

Finalmente, haced un breve comentario de lo que se hizo en la sesión anterior y de lo que se hará en esta.

2. Justificación y descripción de la práctica de hablar en público.

Seguid así:

** Hasta este momento habéis aprendido a relajaros y a reestructurar vuestros pensamientos "en el vacío", por así decirlo, es decir, fuera de las situaciones de hablar en público. Y si bien este ha sido un paso previo importante, de poco os servirá si no sois capaces de relajaros y de reestructurar vuestros pensamientos inmediatamente antes o mientras os encontráis en las situaciones ahora temidas. Por ello, es esencial que aprendáis a aplicar la relajación y la reestructuración cognitiva cuando os vayáis a exponer u os expongáis a dichas situaciones, si de verdad queréis reducir vuestra ansiedad. De ahí la importancia de la práctica de hablar en público. Recordad además que la práctica graduada de hablar en público os ayudará a reducir (a) vuestras respuestas somáticas, (b) vuestras perturbaciones conductuales durante la charla, y (c) vuestros pensamientos inadecuados, al daros cuenta de que las cosas no son tan difíciles como pensabais o de que ciertas consecuencias negativas anticipadas no ocurren. Cuanto más practiquéis, mayor será vuestra confianza al hablar en público. **

Explicad a los sujetos que:

(a) La práctica de hablar en público será graduada, comenzando por situaciones fáciles que se irán haciendo cada vez un poco más demandantes.

(b) Las dos prácticas de hoy consisten en leer un tema de medio minuto y en exponer un tema de 45 segundos, con notas, ante el grupo de compañeros.

(c) La secuencia a seguir en cada práctica de hoy consta de los siguientes pasos:

A. El sujeto se coloca delante del grupo, hace una inspiración profunda y verbaliza en voz alta uno o más pensamientos positivos propios (tomados, p.ej., de su lista) que le sirvan de ayuda para hacer la práctica. Explicad a los sujetos que es fundamental que los pensamientos no sean expresados de forma mecánica o rutinaria. Esto sería similar a leer algo en voz alta o en silencio cuando la mente de uno está en otra parte; uno puede leer un párrafo o más sin recordar el contenido. Al contrario, lo que se trata es de expresar los pensamientos, ya sea externa o internamente, con la emoción apropiada. No es cuestión de repetir los pensamientos como meros papagayos, sino de acompañarlos con el afecto adecuado, como cuando uno cree totalmente una cosa. Por tanto, los sujetos deben verbalizar pensamientos que tengan significado y sentido para ellos.

B. El sujeto comunica en voz alta su nivel de inquietud o ansiedad (en la escala de 1 a 10) antes de comenzar la charla. Si su ansiedad es molesta, aplica la técnica o técnicas de relajación que desee. Luego, informa de los pensamientos negativos que han cruzado o cruzan por su mente y los reestructura en voz alta. Si es preciso, el sujeto recibe retroalimentación correctiva o si no, se le dice: "Muy bien, adelante, pasa a comportarte de acuerdo con estos pensamientos". En este punto, informad a los sujetos de lo siguiente:

- El realizar este proceso en voz alta se hace para que los entrenadores puedan intervenir ayudando en la reestructuración de los pensamientos, caso de que sea necesario. A partir de la próxima sesión, este segundo paso se hará de forma encubierta.

- No es inconveniente, sino que, al contrario, es deseable que si antes de colocarse frente al grupo, uno siente inquietud y tiene pensamientos negativos, pase a aplicar técnicas de relajación y a reestructurar dichos pensamientos para aumentar su confianza.

- La aplicación de las técnicas de relajación y de la reestructuración de los pensamientos es algo tedioso y deliberado al principio, pero con la práctica, se va haciendo cada vez más automático.

- Lo más importante es que tanto la inquietud o ansiedad como los pensamientos negativos, ya sea que ocurran antes, durante o después de hablar en público, sean detectados lo más pronto posible y sirvan como señales o avisos para aplicar la relajación y la reestructuración cognitiva. Hay que interrumpir lo más tempranamente posible la secuencia de factores que aumentan el miedo.

- En caso de sentir una ansiedad molesta, es mejor aplicar las técnicas de relajación antes de la reestructuración cognitiva, ya que esta última podrá hacerse con mayor serenidad y eficacia si sigue a las anteriores.

C. El sujeto realiza la práctica.

D. El sujeto informa, ante las preguntas pertinentes, del nivel de inquietud o ansiedad que ha pasado, de si ha empleado alguna técnica de relajación y cuál, de los pensamientos inadecuados que ha tenido durante la charla y ahora, después de ella, y de cómo los ha reestructurado. El sujeto valora cuán apropiadamente ha aplicado la relajación y la reestructuración, comunica si hay algo que puede mejorar en esto e indica si al aplicar relajación y reestructuración, su ansiedad se ha reducido o él se ha sentido mejor. Finalmente, recibe retroalimentación y reforzamiento.

Se repite toda la secuencia otra vez, con la misma práctica, para que se pueda perfeccionar la aplicación de la relajación y de la reestructuración cognitiva y/o para que quede mejor asentado lo ya aprendido. Si el sujeto ha realizado bien la práctica, entonces que en la repetición haga encubiertamente, en vez de manifiestamente, los pasos A y B o bien que comience directamente con el paso C.

Mientras uno de vosotros ha ido explicando toda esta secuencia, el otro ha ido escribiendo en la pizarra el siguiente esquema:

- A. Inspiración profunda y verbalización afectiva de uno o más pensamientos positivos.
- B. Informe del nivel de inquietud. Caso necesario, aplicación de técnicas de relajación, información de pensamientos inadecuados y reestructuración de estos.
- C. Realización de la práctica.
- D. Informe:

- del nivel de inquietud pasada;
- de las técnicas de relajación aplicadas;
- de los pensamientos inadecuados tenidos durante y después de la charla;
- de la reestructuración cognitiva realizada;
- de la valoración sobre cuán apropiadamente se ha aplicado la relajación y la reestructuración, con posibles mejoras a realizar.
- de si la ansiedad se ha reducido como consecuencia de aplicar relajación y reestructuración.

Si en algún momento utilizáis la palabra retroalimentación tendréis que explicarla. La retroalimentación se refiere a la percepción que uno tiene sobre la propia actuación y sus consecuencias o a la información que uno recibe sobre ello y que puede utilizarse para introducir las modificaciones oportunas en la actuación.

3. Demostración.

Haced una demostración a los sujetos de la secuencia anterior, empleando para ello la primera práctica de hoy. El auditorio se distribuirá en el espacio delimitado por dos filas de tres sillas. Que las sillas estén bastante juntas para dar sensación de grupo pequeño. Avisad a los sujetos que se trata de leer ante el grupo de compañeros un tema durante medio minuto, estando sentado detrás de una mesa (colocada a 2,50 metros de la primera fila) y levantando la vista del papel de vez en cuando.

Uno de vosotros le dice al otro (al que va a hacer de modelo) que es su turno para exponer. El modelo va a la mesa, se sienta, hace una inspiración profunda y dice: "Hace mucho que no hablo en público, pero esta es una situación fácil". El entrenador dice a los sujetos que este es el primer paso.

El modelo continúa: "De todas formas, siento que me voy poniendo nervioso, más o menos un cuatro sobre diez. Así que voy a hacer una inspiración profunda y a repetirme la palabra "calma". (Pausa). ¿Qué estoy pensando para ponerme ansioso? Si me sale mal, quedaré en ridículo delante de todos. Pero ¡eh! analicemos esto. ¿Por qué va a salirme mal? En realidad, me he preparado con antelación ¿no? Y si algo me sale mal, es comprensible; al fin y al cabo, hace mucho tiempo que no hablo en público. Además, es improbable que la gente se vaya a reír de mí si algo falla. Así que adelante y tranquilo". El entrenador comunica que este es el segundo paso, que la reestructuración puede ser tan larga como esta o no, pero que con la práctica las reestructuraciones largas llegan a ser más resumidas; finalmente, dice al modelo que puede proseguir.

El modelo lee 15 segundos del tema. Luego informa que su nivel de inquietud ha sido de 2, que no ha pensado nada durante la lectura y que ahora ha pensado: "No ha sido tan difícil como creía, puedo hacerlo incluso mejor, pero estoy contento". El entrenador refuerza al modelo e indica ahora que toda la secuencia se repetiría otra vez.

Mirad si hay preguntas o dudas por parte de los sujetos. Volved a recalcar brevemente dos puntos importantísimos:

(a) Que la inquietud y los pensamientos negativos deben ser detectados lo más pronto posible, ocurran cuando ocurran, y servir de señales para aplicar relajación y reestructuración cognitiva.

(b) Que la reestructuración cognitiva no debe hacerse de una manera mecánica y rutinaria, sino implicándose en ella, creyendo en lo que uno piensa, viviéndolo con emoción. Y que uno debe intentar comportarse de acuerdo con los nuevos pensamientos alternativos.

4. Primera práctica.

Ya se ha mencionado en los puntos 2 y 3 en qué consiste esta primera práctica y los pasos a seguir. Si notáis en los pasos A, B o D que al verbalizar el o los pensamientos positivos o al hacer la reestructuración cognitiva, el sujeto emplea un tono de voz que indica que no está creyendo mucho en lo que dice, preguntadle si verdaderamente está convencido, si cree aquello que está diciendo. Si no es así, preguntadle qué es lo que no acaba de convencerle, discutidlo brevemente y pedidle que ponga mayor emoción al volver a intentarlo.

Si en el paso B no aparecen pensamientos negativos o si el sujeto realiza una reestructuración adecuada, decidle: "Muy bien, adelante, pasa a comportarte de acuerdo con estos pensamientos". Si pensáis que la reestructuración hecha es inadecuada, reforzad los aspectos positivos y discutid los incorrectos con el sujeto y el grupo. Si pensáis que la reestructuración es claramente incompleta, reforzad los aspectos positivos y preguntad al sujeto y al grupo si podría añadirse algo importante. Guiad los comentarios del sujeto y del grupo mirando que sean positivos y apropiados. En caso necesario, podéis presentar directamente una sugerencia sobre cómo realizar una evaluación de pensamientos. Finalmente, si se ha requerido una retroalimentación correctiva, pedid al sujeto que vuelva a sintetizar la evaluación y pensamientos alternativos.

En cuanto al paso D, lo primero de todo es reforzar al sujeto por haber hecho la actividad. A continuación -y después de que el sujeto haya informado, ante las correspondientes preguntas, si es necesario hacerlas,

de los aspectos comprendidos en este paso- dadle entre vosotros y el grupo retroalimentación y reforzamiento social por los aspectos positivos de su relajación y de su reestructuración cognitiva. En la primera intervención del sujeto en cada práctica, la retroalimentación la da primero el sujeto, luego vosotros y finalmente el grupo; sin embargo, en la repetición de cada práctica haced que la retroalimentación del grupo preceda a la vuestra. No se trata de reforzar sólo las aplicaciones perfectas, sino los avances y progresos parciales (incluso el haberlo intentado). Si pensáis que hay aspectos incorrectos o incompletos en la aplicación de la relajación y/o de la reestructuración cognitiva, discutidlos con el sujeto y con el grupo, tal como se indicó anteriormente.

Siguiendo con el paso D, si un sujeto informa de un nivel de inquietud alto, averigüad si esto tiene que ver con una incorrecta aplicación de las técnicas de relajación y de la reestructuración cognitiva; si es así, recalcad la importancia de una correcta aplicación. En cualquier caso (y en adición, si habéis dicho lo anterior), comunicad a los sujetos que un cierto grado de inquietud es normal las primeras veces, pero que irá disminuyendo con las repeticiones y prácticas sucesivas y con la aplicación sistemática de las técnicas de relajación y de la reestructuración cognitiva. Si el nivel de ansiedad es bajo o va bajando a través de las prácticas, mostrad vuestro contento. Si un sujeto dice que le ha ido bien, que no ha tenido miedo, pero vosotros habéis visto manifestaciones de ansiedad, preguntad al sujeto que examine más cuidadosamente a ver si realmente ha estado tan tranquilo como dice. Si llegara a decir que sí, preguntad al grupo por el nivel de ansiedad manifiesta del sujeto. Luego, podéis preguntar al sujeto cómo se compagina su opinión con la del grupo o con las manifestaciones de ansiedad.

Finalmente, si se ha requerido una retroalimentación correctiva, decid al sujeto que la tenga en cuenta para perfeccionar la aplicación de la relajación y/o de la reestructuración cognitiva en la repetición de la primera práctica. Si un sujeto lo ha hecho todo bien, decidle que aproveche la repetición para asentar mejor lo ya aprendido. Se repite otra vez la primera práctica.

Si tras la repetición de la práctica, y esto vale para todas las sesiones, un sujeto sigue realizando incorrectamente la aplicación de las técnicas de relajación y/o de la reestructuración cognitiva, pedidle que profundice en casa en la práctica de las técnicas de relajación y/o en la reestructuración de pensamientos que se han mostrado problemáticos.

No deis ningún tipo de retroalimentación sobre aspectos conductuales y si algún miembro del grupo lo hace, redirigid la atención a los aspectos de relajación y de reestructuración cognitiva. Decid a los sujetos que los aspectos conductuales se trabajarán a partir de la próxima sesión y que hay que aprovechar la sesión de hoy para practicar la aplicación de la relajación y de la reestructuración cognitiva.

El orden en el que los sujetos realizarán la primera y segunda práctica de esta sesión se establecerá por sorteo. Los sujetos deben saber en qué orden saldrán.

5. Segunda práctica.

El marco físico (disposición de mesa y sillas) es igual que para la primera práctica, pero la actividad consiste ahora en exponer ante el grupo de compañeros un tema durante 45 segundos con ayuda de notas que pueden consultarse, pero sin leer directamente de ellas. El sujeto estará sentado detrás de la mesa.

La secuencia a seguir es la misma que con la primera práctica. Antes de que comience el primer sujeto (que no será el mismo que la vez anterior, sino uno cualquiera que lo haya hecho bastante bien, para que sirva de modelo), haréis la siguiente y última demostración. El modelo (aquel de vosotros que no lo haya hecho antes) va a la mesa, se sienta, hace una inspiración profunda y dice: "Llevo bien preparado el tema y además puedo consultar mis notas. (Pausa). Mi nivel de inquietud es un cinco. Ostras, esto es más difícil que lo anterior, ya me noto el corazón más rápido. Eh, basta ya, voy a hacer una inspiración profunda y a relajarme. (Pausa). Preocuparme por esto no me ayudará en nada, incluso agravará la situación. Además, una cierta respuesta corporal en este tipo de situaciones es natural. Así que voy a concentrarme en el tema que voy a exponer."

A continuación empieza el primer sujeto. Si veis que no va a haber tiempo suficiente para que pasen todos los sujetos, que a continuación del primero comiencen a pasar los que más dificultades hayan tenido en la primera práctica. Si falta tiempo y alguno de los sujetos que pasa lo hace muy bien (probablemente, p.ej., el primero) que no haga repetición. A los sujetos que no les de tiempo de hacer la segunda práctica se les dice que la hagan en casa.

6. Actividades para la semana.

Comenzad cuando hayan transcurrido 100 minutos de la sesión.

Que los sujetos preparen dos temas distintos de 1 minuto para la próxima sesión y que sepan que ya no podrán utilizar notas cuando los expongan. Pueden ensayar la exposición de estos temas, pero sin memorizarlos.

Que los sujetos den al menos dos charlas de 1 minuto sentados detrás de una mesa o de algo que haga como tal. La 1ª charla en casa y sin auditorio; la 2ª ante un compañero del grupo (por tanto, que hagan parejas y se pongan de acuerdo sobre cuándo van a quedar). Explicad a los sujetos que la finalidad de estas charlas es complementar la limitada práctica que se hace en las sesiones, seguir permitiendo la aplicación de la relajación y de la reestructuración cognitiva en situaciones de dar charlas y allanar el camino para cuando se hable en público en la vida real.

A pesar de no tener a ninguna persona o de tener sólo a un compañero como auditorio, los sujetos deben imaginar que están hablando a todo el grupo de entrenamiento; para hacerlo más real, pueden ponerse unas sillas delante. Las charlas deben ser realistas y darse como se darían de verdad, esto es, por ejemplo, en voz alta y no hablando quedamente. Los sujetos deben aprovechar las charlas para aplicar las habilidades aprendidas (relajación y reestructuración cognitiva).

Terminada cada charla, los sujetos deben completar inmediatamente la correspondiente hoja de registro (Tabla 7). Explicad a los sujetos cómo se rellena esta hoja. Cuando den la charla ante el compañero y una vez rellena la hoja de registro, deben comentar con este las técnicas de relajación aplicadas y los pensamientos tenidos, y recibir la correspondiente retroalimentación y reforzamiento. Explicad a los sujetos que al dar retroalimentación, deben destacar en primer lugar lo que se ha hecho bien a nivel de relajación y reestructuración, y sólo luego, si es necesario, sugerir posibles mejoras.

Decid a los sujetos que conserven una hoja de registro en blanco para ir haciendo fotocopias conforme las necesiten. Ya no es necesario que los sujetos os traigan fotocopias de las hojas de registro completadas, basta con que os den directamente las hojas.

Decid a los sujetos que pueden comenzar a aplicar la reestructuración cognitiva a situaciones de su vida cotidiana y que en la medida de lo posible, es aconsejable que inicialmente estas situaciones sean sólo moderadamente estresantes o problemáticas. Para ello, pueden hacer, si lo desean, una lista de situaciones perturbadoras, ordenándolas desde aquellas en que experimentan una ligera perturbación a aquellas en que

sienten una gran perturbación, y comenzar a reestructurar sus pensamientos en las primeras de estas situaciones. Avisadles que el éxito inicial puede ser limitado, incluso muy limitado o nulo si las situaciones elegidas inicialmente son muy perturbadoras.

Por otra parte, que los sujetos lean en casa la Hoja de Aspectos No Verbales (Tabla 8) a tener en cuenta en la charla y que se discutirán el próximo día. Explicadles que, tal como se dijo en la primera sesión, en la práctica de hablar en público se van a tener en cuenta diversos aspectos conductuales que son importantes a la hora de hablar en público, y que se va a comenzar por la mirada y por los gestos. Estos aspectos conductuales son importantes porque su dominio mejora la actuación y contribuye a reducir la ansiedad.

En cuanto al entrenamiento en relajación, revisad primero las prácticas realizadas, incluidas las de relajación diferencial, y las correspondientes hojas de registro. Luego, explicad a los sujetos que:

(a) Sólo usen la cinta nº 4 dos veces, con dos días de separación entre ambas.

(b) Sigán practicando la relajación diferencial, pero con los ejercicios correspondientes a esta semana.

(c) Pueden empezar a aplicar las técnicas de relajación que mejor les vayan a situaciones de su vida cotidiana, y que sepan que el éxito inicial será probablemente limitado.

Recordad a los sujetos que sigan realizando el registro de la práctica de relajación y que anoten en hoja aparte si tienen alguna dificultad en los ejercicios de la relajación diferencial o en la aplicación de la relajación a situaciones de su vida cotidiana. Finalmente, entregadles el manual nº 5.

Terminada la sesión, rellenad la hoja de registro.

Tabla 7. REGISTRO DE INTENTOS DE REDUCIR LA ANSIEDAD EN SITUACIONES DE HABLAR EN PÚBLICO.

Nombre _____

Fecha _____

Descripción de la situación:

Nivel inicial de ansiedad o inquietud (de 1 a 10) _____

Técnicas de relajación aplicadas:

Pensamientos inadecuados y grado de creencia en ellos (de 1 a 7):

Reestructuración y grado de creencia (de 1 a 7):

¿En qué medida apliqué adecuadamente las técnicas de relajación? (de 1 a 10) _____

¿En qué medida apliqué adecuadamente la reestructuración cognitiva? (de 1 a 10) _____

Mejoras que me conviene hacer en la aplicación de la relajación:

Mejoras que me conviene hacer en la aplicación de la reestructuración cognitiva:

Nivel posterior de ansiedad o inquietud (de 1 a 10) tras aplicar relajación y reestructuración _____

Tabla 8. DESCRIPCION Y JUSTIFICACION DE LOS ASPECTOS NO VERBALES
A TENER EN CUENTA EN LA CHARLA.

Mirada.

Antes de comenzar la charla es conveniente que establezcas contacto visual con el auditorio para captar su atención. Luego, durante la charla, puedes mirar a los ojos o a la cara de una persona durante 3-5 segundos y luego ir cambiando tu mirada a otras personas en otras partes de la sala, de modo que todas sientan que te estás dirigiendo a ellas. Naturalmente, no es necesario seguir un orden a la hora de mirar a las distintas personas. No hay por qué mirar todo el rato al auditorio, pero sí por lo menos el 40-60% del tiempo. Para que cada miembro del auditorio sienta que es él a quien le hablas, es conveniente que no mires siempre o favorezcas especialmente con la mirada a una persona o grupo de personas.

Aparte de captar la atención del público y demostrar interés hacia él, la mirada proporciona información sobre las reacciones del auditorio acerca del mensaje y sirve para enfatizar aquellas ideas que se deseen. Un buen patrón de mirada, como el descrito en el primer párrafo, expresa, en la persona que lo manifiesta, confianza, espontaneidad e interés por el público, lo cual a su vez hace que el auditorio se muestre más atento e interesado.

La evitación de la mirada o el mirar a los oyentes sólo fugaz y ocasionalmente impide recibir retroalimentación del auditorio y comunica impresiones negativas tales como miedo, falta de espontaneidad, desinterés, desagrado y/o aburrimiento. Se trata de exponer un tema al auditorio, no a las ventanas, al suelo, a la mesa, al techo o a las paredes.

Gestos.

Al igual que ocurre en las conversaciones normales, los gestos son movimientos principalmente faciales y manuales, naturales y espontáneos que surgen al vivir lo que se dice. Los gestos refuerzan, enfatizan, demuestran o ejemplifican lo que dices (p.ej., puedes levantar tres dedos para indicar "tres" o separar las manos para dar una idea de tamaño grande) y te ayudan a mantener la atención del auditorio. Además, principalmente los gestos faciales, te sirven para expresar emociones acordes con lo que dices, lo que proporciona una mayor variedad e interés a tu charla.

Si al comienzo de la charla no sabes lo que hacer con las manos,

Tabla 8 (continuación).

déjalas quietas. Luego, si vas sintiendo cuanto dices y lo haces con emoción, verás como necesitas acompañar tus palabras con los gestos de tus manos y de tu cara.

La ausencia de gestos manuales, la cara inexpresiva, la rigidez y el inmovilismo restan interés y añaden monotonía a la exposición. Ahora bien, la repetición frecuente de un gesto o los gestos exagerados o afectados aburren y molestan al auditorio. De todas formas, una cierta falta de gestos manuales puede compensarse de otras formas, como por ejemplo, la mirada y el buen uso de la voz.

Hay un tipo especial de gestos que no sirven para dar expresión a lo que se dice, sino que van dirigidos hacia uno mismo. Gestos como retorcerse las manos, jugar con algo, morderse los labios, mover una pierna sobre otra, rascarse, frotarse, balancearse, etc., si son frecuentes, distraen la atención del auditorio, molestan y pueden conseguir que el que los hace se ponga más nervioso.

REESTRUCTURACION COGNITIVA APLICADA, RELAJACION APLICADA Y ENTRENAMIENTO

EN HABLAR EN PUBLICO.

6ª SESION.

1. Revisión de actividades.

Revisad las actividades de la semana anterior. Cuando reviséis la charla dada ante el compañero, además de tener en cuenta el registro del sujeto, preguntadle también al que hizo de oyente para ver su opinión sobre cómo se desarrolló el sujeto.

Breve comentario de lo que se hizo en la sesión anterior y de lo que se hará en esta. Explicad a los sujetos que si bien en las prácticas de la sesión anterior sólo os centrasteis en la aplicación de la relajación y de la reestructuración cognitiva, a partir de esta sesión tendréis también en cuenta diversos aspectos conductuales que son importantes a la hora de hablar en público. En concreto, decidles que en la sesión de hoy se tendrán en cuenta, por este orden, la mirada y los gestos, y que en las sesiones siguientes se considerarán otros aspectos como el volumen, la entonación, la fluidez y la velocidad de la voz, y la organización de la charla. Decid a los sujetos que cuanto más adecuados son estos aspectos, mejor es la actuación durante la charla, lo que conduce a una reducción de la ansiedad y de los pensamientos inadecuados.

2. Primera práctica.

Discutid con los sujetos las instrucciones relativas al aspecto "mirada". Buscad (a) que a los sujetos les quede claro qué es lo que tienen que hacer, (b) que comprendan las consecuencias que dicha forma de actuar tiene en otras personas y cómo les ayuda a ellos, y (c) que reconozcan la importancia de actuar de esa manera. En síntesis, los sujetos deben saber qué hacer y por qué.

A continuación, decid a los sujetos que uno de vosotros va a hacer una demostración de dos tipos de comportamientos contrapuestos. El que vaya a hacer la demostración dice a los sujetos que en la primera actuación no va a cumplir ninguna de las pautas incluidas en las instrucciones, mientras que en la segunda va a atenerse a lo que es conveniente hacer. Seguidamente, pasa a hacer la demostración mientras da una charla y, antes de cada actuación, pide a los sujetos que se fijen en el aspecto conductual considerado (en este caso, la mirada). Terminadas las dos actuaciones, se discuten o comentan ambas con los sujetos, analizando el aspecto conductual en cada una de ellas, así como las repercusiones de

uno y otro tipo de actuación. Las demostraciones se hacen en esta sesión sentado detrás de una mesa.

Cada actuación puede durar unos 15 segundos. Prepararos muy bien en casa estas demostraciones e ir alternando entre vosotros en su ejecución. La actuación inadecuada puede consistir en evitar casi totalmente la mirada, mirando a una persona del auditorio sólo fugaz y muy ocasionalmente.

Decid a los sujetos que se trata ahora de practicar dicho aspecto conductual junto con la aplicación de la relajación y de la reestructuración cognitiva mientras se habla en público. Explicad a los sujetos que la 1ª práctica consiste en dar una charla de 45 segundos, sin notas y sentado detrás de una mesa. Explicadles que, a diferencia de la sesión anterior, ya no podrán usar notas durante la charla. El motivo es que no siempre que uno habla en público puede tener unas notas que consultar; por ello, es conveniente practicar bajo estas circunstancias. Igualmente, explicad que por motivos similares se irán variando en sesiones posteriores aspectos tales como la duración de la charla, la presencia o no de una mesa delante y la posición (sentado o de pie).

Empezaréis a trabajar ya en un aula normal de clase, no en una sala de la Unidad de Terapia de Conducta. Colocaréis seis sillas bastante juntas en semicírculo abierto para dar la impresión, así lo diréis a los sujetos, de que se está en un seminario con pocos asistentes.

Explicad a los sujetos que la secuencia de pasos a seguir en la práctica es la siguiente:

A. El sujeto se coloca delante del grupo, hace una inspiración profunda y verbaliza en voz alta, con emoción adecuada, uno o más pensamientos positivos que tengan significado para él y que le sirvan de ayuda para hacer la práctica. Uno de estos pensamientos debe ser un recordatorio del aspecto conductual a practicar; por ejemplo, "Ir mirando a los distintos miembros del auditorio". Avisad a los sujetos que a partir de la próxima sesión, este paso se hará internamente, de forma encubierta.

B. El sujeto presta atención a cualquier inquietud o pensamientos inadecuados que puedan aparecer en el momento que sea -ya sea antes, durante o después de la charla- y los utiliza como señales o recordatorios para aplicar la relajación y la reestructuración cognitiva, pero esta vez no ya manifiestamente, sino de forma encubierta. Decid a los sujetos que, en realidad, este paso puede darse en cualquier momento y, por tanto, seguir o preceder al anterior. Si lo sigue, el sujeto puede

tomarse un tiempo para realizarlo antes de comenzar la charla.

C. El sujeto realiza la práctica (da la charla) tratando de cumplir las pautas dadas para el aspecto conductual considerado.

D. El sujeto, ante las preguntas pertinentes, valora concretamente su actuación en cuanto al aspecto conductual considerado, comunica si hay algo que puede mejorar en esto y recibe retroalimentación y reforzamiento de los entrenadores y del grupo. Tras esto, el sujeto informa del nivel de ansiedad que ha pasado, de si ha empleado alguna técnica de relajación y cuál, de los pensamientos inadecuados que ha tenido antes, durante y después de la charla, y de cómo los ha reestructurado. A continuación, el sujeto valora cuán apropiadamente ha aplicado la relajación y la reestructuración cognitiva, comunica si hay algo que puede mejorar en esto e indica si como consecuencia de aplicar relajación y reestructuración, su ansiedad se ha reducido o él se ha sentido mejor. Finalmente, el sujeto recibe retroalimentación y reforzamiento.

Se repite toda la secuencia otra vez con la misma práctica, con una finalidad de mejora o de sobreaprendizaje. Si el sujeto ha realizado bien la práctica, entonces que en la repetición haga encubiertamente, en vez de manifiestamente, el paso A o bien que comience directamente con el paso C.

Mientras uno de vosotros ha ido explicando lo anterior, el otro ha ido escribiendo en la pizarra el siguiente esquema:

- A. Inspiración profunda y verbalización afectiva de uno o más pensamientos positivos, incluyendo un recordatorio del aspecto conductual a practicar.
- B. Inquietud o pensamientos inadecuados como señales para aplicar de forma encubierta técnicas de relajación y reestructuración cognitiva.
- C. Realización de la práctica tratando de cumplir con el aspecto conductual considerado.
- D. Informe:
 - de la valoración de la actuación en cuanto al aspecto conductual considerado, con posibles mejoras a realizar;
 - del nivel de ansiedad pasada;
 - de las técnicas de relajación empleadas;
 - de los pensamientos inadecuados tenidos ante, durante y después de la charla;
 - de la reestructuración cognitiva realizada;
 - de la valoración sobre cuán apropiadamente se ha aplicado la relajación y la reestructuración, con posibles mejoras a realizar;
 - de si la ansiedad se ha reducido como consecuencia de aplicar

relajación y reestructuración.

Para que la retroalimentación sea adecuada y eficaz, debe tener las siguientes características:

(a) Ser positiva o neutral. El énfasis, y lo primero que debe hacerse, es reforzar los elementos apropiados de la actuación y/o los progresos que se van haciendo. Los elementos inapropiados deben ser ignorados (si corresponden a aspectos todavía no entrenados) o señalados de una manera neutral en conjunción con sugerencias constructivas. Los comentarios positivos deben sobrepasar con creces a los neutrales o correctivos.

(b) Ser correctiva. La retroalimentación sirve para corregir la ejecución, proporcionando sugerencias específicas, no órdenes, sobre modos alternativos de actuación. Por tanto, más que decir al sujeto: "Mira al auditorio el doble de tiempo que la vez anterior", se le podría decir: "Pienso que lograrías mayor interés y agrado en los miembros del auditorio si les miraras más tiempo, algo así como el doble que la vez anterior", o bien: "¿No crees que lograrías mayor interés y agrado en los miembros del público si les miraras más tiempo, algo así como el doble que la vez anterior?"

(c) Ser específica. La retroalimentación debe darse sobre conductas o aspectos conductuales que necesiten reforzarse o mejorarse. Los juicios generales de "bien", "mal" o "así así" no informan al sujeto sobre qué cosas específicas ha hecho bien o qué conductas es conveniente que mejore o modifique. Con mayor motivo, los comentarios hechos deben centrarse en la conducta, no en la persona.

(d) Ser centrada. La retroalimentación debe limitarse a los aspectos o conductas que se están entrenando en un momento dado, dejando otros aspectos para más tarde. La única excepción es cuando estos aspectos son bien ejecutados por el sujeto; entonces, pueden ser señalados y reforzados.

(e) Ser objetiva y precisa. La retroalimentación debe reflejar con precisión la actuación del sujeto. Sería un gran error decirle a un sujeto que sólo ha estado mirando a una parte del auditorio cuando de hecho ha repartido su mirada entre los miembros del público.

(f) Otras características son que la retroalimentación debe ser relativamente concisa, debe concentrarse en aspectos sobre los que el sujeto tiene control y debe ser comprensible para los sujetos (huir de los tecnicismos).

Explicad a los sujetos que cuando valoren su propia actuación o cuando den información sobre la actuación de otros compañeros, la manera más eficaz de hacerlo es: (a) evitar los juicios generales como "Lo has hecho o lo he hecho bien, mal o regular" y centrarse en conductas específicas que tengan que ver sólo con aquellos aspectos que se están entrenando; (b) destacar en primer lugar los elementos positivos de la actuación y los avances conseguidos; y (c) si se piensa que es necesario mejorar la actuación, presentar alternativas específicas en forma de sugerencias. Poned a los sujetos el siguiente ejemplo:

** Imaginad a una persona que ha dado una charla de 5 minutos; durante los tres primeros minutos ha evitado mirar al público, pero luego, ha ido aumentando su contacto visual hasta que en el último minuto ha terminado por ir repartiendo su mirada entre todos los miembros del auditorio. He aquí ejemplos de retroalimentación inadecuada:

- "Es conveniente que mejores tu mirada" (falta de especificidad).
- "El volumen de tu voz ha sido un poco bajo" (este no es el aspecto entrenado).
- "Tu mirada no ha estado bien" (es negativo, olvida los elementos positivos de la actuación y no ofrece alternativas).

Un ejemplo adecuado sería: "Veo que has ido aumentando tu contacto visual hasta repartir tu mirada entre los miembros del público; eso ha estado muy bien. Creo que ahora podrás intentarlo ya desde el principio". **

(Como os puede resultar muy difícil saber si una persona repartió su mirada entre todos los miembros del auditorio, una buena manera de averiguarlo es preguntar a cada oyente si percibió que el hablante le miró lo suficiente como para sentir que se dirigía a él).

Tal como se ha explicado antes, el sujeto es siempre el primero que se valora. Luego se pide la retroalimentación de los compañeros y finalmente intervenís vosotros dando retroalimentación,¹ en caso necesario, y reforzando a los sujetos por sus aspectos positivos, por sus mejoras o por haberse esforzado en intentarlo. Recordad que aunque la ejecución no sea perfecta, debéis reforzar cualquier avance o progreso o cualquier esfuerzo. Naturalmente, cuando la retroalimentación del propio sujeto o de los compañeros sea inespecífica, incorrecta o claramente negativa, es tarea vuestra intervenir para corregir esa retroalimentación.

¹Sin embargo, en esta sesión haced que vuestra retroalimentación preceda a la del grupo para que sus miembros aprendan cómo se hace.

Vigilad que los compañeros den retroalimentación al sujeto directamente diciendo por ejemplo: "Creo que tu patrón de mirada ..." en vez de decir "Creo que su patrón de mirada ..." como si estuvieran hablando del sujeto al resto del grupo.

Para que el sujeto evalúe su propia actuación, hay que pedirle que valore concretamente su ejecución en el aspecto conductual y que indique si hay algo en ese aspecto que puede mejorar.

Tras la explicación de cómo dar retroalimentación, pedid a los sujetos que repasen brevemente los pasos a seguir en la práctica y el aspecto conductual ("mirada") considerado. Decidid quién va a comenzar el primero (p.ej., por sorteo) y seguid por su derecha. De esta forma, todos los sujetos deben saber cuándo va a tocarles dar la charla y podrán "mentalizarse" de antemano.

En cuanto al resto de la manera de proceder, ateneros a todo lo dicho en la sesión anterior, al hablar de la primera práctica, que no esté en contradicción con lo dicho en esta sesión. Naturalmente, ya no es de aplicación lo expuesto allí para el paso B y, en cambio, sí que iréis dando retroalimentación sobre los aspectos conductuales entrenados.

Si tras la repetición de la práctica, y esto vale para todas las sesiones, un sujeto sigue sin dominar el aspecto conductual entrenado, decidle que lo siga trabajando en las actividades para la semana que se dirán después.

3. Segunda práctica.

Discutid con los sujetos las instrucciones relativas al aspecto "gestos". Haced la demostración y discusión de comportamientos contrapuestos. La actuación inadecuada puede consistir en comenzar con cara inexpresiva, ausencia de gestos expresivos y frecuentes gestos automanipulativos, terminando con cara inexpresiva y manos completamente quietas debajo de las piernas.

Explicad a los sujetos que los aspectos conductuales a practicar en un momento dado van acumulándose a los anteriormente practicados. Por tanto, en esta segunda práctica, deberán tener en cuenta la mirada y los gestos, aunque como la mirada ya está practicada, no será necesario que le presten tanta atención como a los gestos.

Decid a los sujetos que esta 2ª práctica consiste en dar una charla de 45 segundos sobre un tema distinto al anterior, sin notas y sentados detrás de una mesa. Las seis sillas se colocarán en un semicírculo notablemente más grande que el de la primera práctica para dar la impre-

sión, así se dice a los sujetos, de que se está en un seminario con el doble de asistentes que el anterior.

A partir de esta práctica comienza como primer sujeto aquel que ha sido segundo en la vez anterior y así sucesivamente. De todas formas, si veis que no va a haber tiempo suficiente para que pasen todos los sujetos, haced que pase primero uno que en la práctica anterior lo haya hecho bastante bien en el aspecto conductual a entrenar ahora (los gestos), para que sirva de modelo, y luego los que en la práctica anterior se mostraron más deficientes en el aspecto conductual a entrenar ahora. Si falta tiempo y alguno de los sujetos que pasa lo hace muy bien, que no haga repetición. A los sujetos que no les dé tiempo de hacer la segunda práctica, se les dice que la hagan en casa. El resto de la secuencia a seguir es como en la 1ª práctica.

4. Actividades para la semana.

Comenzad cuando hayan transcurrido 107 minutos de la sesión.

Que los sujetos preparen dos temas distintos de 1,5-2 minutos para la próxima sesión y que sepan que no podrán utilizar notas cuando los expongan. Pueden ensayar la exposición de estos temas, pero sin memorizarlos.

Que los sujetos den al menos dos charlas de 3 minutos, sin notas y sentados detrás de una mesa o de algo que haga de tal. A ser posible, las dos charlas deben hacerse ante al menos un compañero del grupo; si resultara imposible, entonces que den una charla ante un compañero y otra en casa sin auditorio.

A pesar de tener sólo a un compañero como público (o de no tener a nadie), los sujetos deben imaginar que están hablando en un seminario; para hacerlo más real, pueden disponer sillas en semicírculo. Las charlas deben ser realistas y darlas como se darían de verdad, esto es, por ejemplo, en voz alta y no hablando quedamente. Los sujetos deben aprovechar las charlas para practicar los aspectos conductuales entrenados hasta el momento y para aplicar las habilidades aprendidas (relajación y reestructuración cognitiva). Terminada cada charla, deben rellenar inmediatamente la correspondiente hoja de registro (Tabla 9). Una vez completada esta, piden al compañero que les diga las calificaciones en la ejecución de los aspectos conductuales (sin que el compañero conozca las calificaciones que ellos se han dado) y luego comentan con él la ejecución de los aspectos conductuales, las técnicas de relajación aplicadas y los pensamientos tenidos, recibiendo la correspondiente retroalimentación

y reforzamiento.

Decid a los sujetos que conserven una hoja de registro en blanco para ir añadiendo los aspectos conductuales entrenados y poder ir haciendo fotocopias conforme las necesiten.

Que los sujetos hagan una pregunta (o un comentario o que respondan a una pregunta del profesor o de un compañero) en público y en la clase que quieran. Decid a los sujetos que les puede resultar muy útil ensayar internamente la pregunta antes de hacerla. Que procuren atenerse a los aspectos conductuales entrenados y que no olviden emplear sus estrategias de enfrentamiento y rellenar la correspondiente hoja de registro (Tabla 9). Explicad a los sujetos que a partir de esta semana comienzan ya pequeñas intervenciones en público en su medio natural, ya que es esto lo que se trata de conseguir y no sólo que hablen en público ante un compañero o ante el grupo de entrenamiento.

Que los sujetos lean en casa la Hoja de Aspectos Vocales (Tabla 10) a tener en cuenta en la charla y que se discutirán el próximo día. Decidles también que pueden seguir aplicando la reestructuración cognitiva a situaciones de su vida cotidiana.

En cuanto al entrenamiento en relajación, revisad primero las prácticas realizadas, incluidas las de relajación diferencial, y las correspondientes hojas de registro.

Explicad a los sujetos que:

- (a) Ya no usen la cinta nº 4.
- (b) Sigán practicando la relajación diferencial, pero con los ejercicios correspondientes a esta semana.
- (c) Pueden seguir aplicando la relajación a situaciones de su vida cotidiana.

Recordad a los sujetos que sigan realizando los mismos registros que la semana anterior. Finalmente, entregadles el manual nº 6.

Finalmente, entregáis el sobre de cuestionarios a los sujetos diciéndoles que hagan en un momento lo que dice allí; luego, abandonáis el aula hasta que acabe el último de los sujetos. Por último, rellenad la hoja de registro.

Tabla 9. REGISTRO DE INTENTOS DE REDUCIR LA ANSIEDAD EN SITUACIONES DE HABLAR EN PUBLICO.

Nombre _____ Fecha _____

Descripción de la situación:

Nivel inicial de ansiedad o inquietud (de 1 a 10) _____

Calificación de los siguientes aspectos conductuales (de 1 a 10):

	<u>Por ti mismo</u>	<u>Por compañero</u>		<u>Por ti mismo</u>	<u>Por compañero</u>
<u>Mirada</u>	_____	_____	_____	_____	_____
<u>Gestos</u>	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

Mejoras que me conviene hacer en los aspectos conductuales:

Técnicas de relajación aplicadas:

Pensamientos inadecuados y grado de creencia en ellos (de 1 a 7):

Reestructuración y grado de creencia (de 1 a 7):

¿En qué medida apliqué adecuadamente las técnicas de relajación? (de 1 a 10) _____

¿En qué medida apliqué adecuadamente la reestructuración cognitiva? (de 1 a 10) _____

Mejoras que me conviene hacer en la aplicación de la relajación:

Mejoras que me conviene hacer en la aplicación de la reestructuración cognitiva:

Nivel posterior de ansiedad o inquietud (de 1 a 10) tras aplicar relajación, reestructuración y práctica de aspectos conductuales _____

Tabla 10. DESCRIPCION Y JUSTIFICACION DE LOS ASPECTOS VOCALES A TENER EN CUENTA EN LA CHARLA.

Volumen.

Recuerda que estás hablando para un auditorio no para ti mismo. Lo apropiado, pues, es hablar lo suficientemente alto para que los demás te escuchen sin esfuerzo. Naturalmente, el volumen de tu voz será mayor o menor según la distancia a la que esté el auditorio, el tamaño de este y el ruido ambiental.

En una situación dada, no hay por qué hablar siempre con el mismo volumen. Al contrario, puedes utilizar los cambios en volumen para dar variedad a la charla, expresar emociones, enfatizar ideas o palabras y ganar la atención del público.

Si la gente tiene que hacer esfuerzos para escuchar o no logra oír bien, dejará de interesarse en la charla o se fatigará o bien se irritará. Hablar muy bajo puede sugerir que el conferenciante no está seguro de sí mismo o que no cree lo que dice. Por el contrario, si el volumen es demasiado alto, puede dar lugar a una impresión de avasallamiento.

Entonación.

Si quieres dar interés a tu charla y mantener la atención del auditorio, entonces utiliza una voz expresiva y modulada, haz inflexiones y matices. La variación en el tono da mayor sentido y expresividad a lo que se dice, proporciona colorido a la charla y puede usarse para expresar emociones y enfatizar ideas o palabras.

Hablar siempre en el mismo tono da lugar a una exposición monótona y carente de vivacidad que favorece el aburrimiento en el auditorio. Finalmente, una voz vacilante y temblorosa indica falta de confianza y seguridad. Intenta que tu voz sea firme y segura. Si no te sientes seguro, es igual, actúa como si tuvieras una gran confianza; hacer esto te ayudará a adquirir confianza.

Fluidez.

Tres son los elementos que afectan a la exposición fluida de una charla: (a) las pausas largas (3-4 segundos o más) y frecuentes, (b) los sonidos frecuentes tipo "eh", "uhm", y (c) las perturbaciones frecuentes del habla tales como tartamúdeos, repeticiones de palabras, vacilaciones, correcciones de frases y prolongación de sonidos.

Cuando se hacen en los momentos oportunos, las pausas juegan un

Tabla 10 (continuación).

papel importante en toda charla. Puedes utilizar las pausas para señalar el final de una unidad de pensamiento, enfatizar una idea, conseguir un efecto dramático y dejar tiempo suficiente con el fin de que una idea sea absorbida. De esta forma, la charla adquiere variedad, lo que facilita que se mantenga la atención del público. Ahora bien, pausas largas y frecuentes o pausas sin sentido rompen el ritmo de la charla y pueden sugerir ansiedad, al igual que las perturbaciones del habla antes mencionadas cuando son frecuentes. En el polo opuesto, una charla sin pausas sería monótona y agotadora.

Los sonidos frecuentes tipo "eh", "uhm", "ah" producen desagrado y aburrimiento en el que escucha y es mejor evitarlos en la medida de lo posible. Estos sonidos se emplean para llenar pausas y tener tiempo para pensar algo, pero es más aconsejable hacer la pausa en silencio, mientras uno piensa.

Finalmente, ten en cuenta que incluso los mejores oradores presentan ocasionalmente alguno de los dos últimos elementos arriba citados. El objetivo no es tanto eliminarlos completamente, al menos al comienzo, sino lograr que no sean excesivos.

Velocidad.

La mayoría de las personas hablan a una velocidad media de 120-180 palabras por minuto. La velocidad a la que debe hablarse depende de la profundidad del tema y de lo familiarizado que esté el auditorio con él. La velocidad debe ser la apropiada para que se entienda el mensaje. Si se habla demasiado rápido, los oyentes se fatigarán y terminarán por dejar de prestar atención. Las personas inexpertas tienden a acelerarse. Por otra parte, si se habla muy despacio, el auditorio puede llegar a aburrirse, desesperarse y desinteresarse. Una falta de preparación puede traducirse en una charla excesivamente lenta.

No tienes por qué hablar a una velocidad uniforme. Puedes utilizar los cambios de velocidad para dar variedad a la charla, expresar emociones y enfatizar ideas.

REESTRUCTURACION COGNITIVA APLICADA, RELAJACION APLICADA Y ENTRENAMIENTO

EN HABLAR EN PUBLICO.

7ª SESION.

1. Revisión de actividades.

Revisad las actividades de la semana anterior. No olvidéis recoger la opinión del compañero que hizo de oyente. Breve comentario de lo que se hizo en la sesión anterior y de lo que se hará en esta.

A partir de esta sesión prestad especial atención a las actividades que los sujetos realizarán en su medio natural (en las clases, por ejemplo). Si un sujeto informa éxito en la ejecución de una actividad, hay que asegurarse de que lo atribuye a su propia competencia y no a la suerte o a otros factores. Si informa fracaso, hay que explorar su criterio de éxito; un sujeto puede malinterpretar un éxito parcial (frecuentemente, lo mejor que puede ser anticipado realísticamente en un momento dado) concibiéndolo como un fracaso completo. Es importante que el sujeto no se centre sólo en sus fallos, sino que sepa reconocer sus aciertos y avances. Si un sujeto intenta enfrentar una situación y falla es importante explorar cómo hace frente a ese fallo y lo que aprende de él. Reflexionar sobre los fallos y sacar provecho de ellos es una forma exitosa de enfrentamiento. Alabad los éxitos totales o parciales de los sujetos, corregid sus errores, alentadlos a seguir practicando y a perfeccionar sus estrategias de enfrentamiento, y destacad las consecuencias positivas de sus nuevas acciones, pidiéndoles que las recuerden deliberadamente cuando vayan a realizar la actividad.

2. Primera práctica.

Discutid con los sujetos las instrucciones relativas a los aspectos "volumen" y "entonación". Haced la demostración y discusión de comportamientos contrapuestos, primero para "volumen" y luego para "entonación". La actuación inadecuada para el volumen puede consistir en hablar muy bajo, de modo que los sujetos tengan que hacer un esfuerzo para escuchar. La actuación inadecuada para la entonación puede ser hablar con voz monótona. Las demostraciones se hacen en esta sesión sentado y sin mesa.

Decid a los sujetos que no practicarán los dos aspectos vocales a la vez, sino que de entrada sólo considerarán uno de ellos (aquel que para cada sujeto sea más deficiente, según juicio vuestro y del propio sujeto). Recordad a los sujetos que junto con el aspecto elegido, deberán tener también en cuenta los anteriores (mirada y gestos), aunque como

estos ya están practicados, deben prestar atención especialmente al nuevo aspecto. Claro está, si alguno de los sujetos no domina todavía alguno de los aspectos anteriores, tendrá que prestarle igualmente una atención especial.

Explicad a los sujetos que la primera práctica de hoy consiste en dar una charla de minuto y medio, sin notas, sentado y sin mesa (no siempre se dispone de una mesa delante cuando se habla en público). Cuando lleven la mitad del tiempo, se les interrumpirá -igual que cuando alguien hace una pregunta en mitad de una charla- para analizar brevemente cómo se están desarrollando. Luego, continuarán 45 segundos más con la misma charla. El auditorio se distribuirá en el espacio delimitado por tres filas de tres, dos y tres sillas respectivamente para dar la impresión, así se dice a los sujetos, de una clase mediana. Que haya oyentes en todas las filas.

Explicad a los sujetos que la secuencia de pasos a seguir es la misma que en la sesión anterior, pero con tres diferencias:

(a) El paso A, la verbalización afectiva de uno o más pensamientos positivos, se hará a partir de esta sesión de modo encubierto. (Recordad a los sujetos que uno de los pensamientos debe ser un recordatorio de los aspectos conductuales a practicar).

(b) No habrá repetición de la actividad, aunque seguirá habiendo dos charlas (primera y segunda práctica).

(c) Cuando lleven la mitad de tiempo de charla, se les interrumpirá -igual que cuando alguien hace una pregunta a mitad de una charla- para analizar brevemente cómo se están desarrollando. Luego, continuarán 45 segundos más con la misma charla.

Ya desde antes de comenzar la sesión podéis tener escrito en la pizarra el esquema de la secuencia de pasos ya expuesto la semana anterior, pero con las siguientes modificaciones. En el punto A, añadid "encubierta" después de "afectiva" y sustituid "aspecto conductual" por "aspectos conductuales". En los puntos C y D, sustituid "aspecto conductual" por "aspectos conductuales".

Cuando un sujeto lleve 45 segundos de charla, decidle que pare un momento, que valore concretamente su ejecución en el aspecto conductual considerado y que indique si hay algo en ese aspecto que puede mejorar. Dad reforzamiento y si es necesario, retroalimentación correctiva. Considerad los tres casos siguientes:

(a) El sujeto no ha conseguido dominar el aspecto vocal elegido.

Durante el resto de la charla, sigue practicando ese aspecto. Si el aspecto no elegido fuera deficiente, lo pasaríais por alto, mientras que si fuera correcto, lo reforzaríais.

(b) El sujeto ha dominado muy bien o bastante bien el aspecto vocal elegido, aunque presenta deficiencias en el no elegido. Pedid al sujeto que valore los dos aspectos, dad retroalimentación en caso necesario y reforzamiento, y pedidle que durante el resto de la charla siga practicando el aspecto elegido, mientras intenta mejorar el no elegido.

(c) El sujeto ha dominado muy bien o bastante bien tanto el aspecto vocal elegido como el no elegido. Pedid al sujeto que valore los dos aspectos, dad retroalimentación, en caso necesario, y reforzamiento, y pedidle que durante el resto de la charla siga practicando ambos aspectos.

Una vez evaluada la parte conductual, preguntad al sujeto cuán apropiadamente ha aplicado la relajación y la reestructuración cognitiva. Si hay algún problema a este respecto, discutidlo. Si todo va bien, o una vez discutido el problema, decid al sujeto: "Bien, es como si hubieras contestado a una pregunta que te ha hecho el auditorio; ahora, retoma el hilo y sigue la charla durante 45 segundos más". Terminada la charla, proceded con el paso D como en la sesión anterior. Recordad que en esta sesión no hay repetición de la actividad.

3. Segunda práctica.

Discutid con los sujetos las instrucciones relativas a los aspectos "fluidez" y "velocidad". Haced la demostración y discusión de comportamientos contrapuestos, primero para fluidez y luego para velocidad. En la actuación inadecuada para la fluidez podéis mezclar silencios largos, sonidos frecuentes tipo "eh" y perturbaciones del habla. La actuación inadecuada para la velocidad puede consistir en hablar muy rápido durante 10 segundos y muy lento durante otros 10 segundos.

Decid a los sujetos que no practicarán los dos aspectos vocales a la vez, sino que de entrada sólo considerarán uno de ellos (aquel que para cada sujeto sea más deficiente, según juicio vuestro y del propio sujeto). Recordad a los sujetos que junto con el aspecto elegido, deberán tener también en cuenta los anteriores, aunque como estos ya están practicados, deben prestar atención especialmente al nuevo aspecto. Claro está, si alguno de los sujetos no domina todavía alguno de los aspectos anteriores, tendrá que prestarle igualmente una atención especial.

Explicad a los sujetos que esta segunda práctica es igual que la

primera, pero imaginando que se dirigen a un auditorio más numeroso. Para dar esta impresión, así se dice a los sujetos, las sillas se colocarán como en la primera práctica, pero más separadas. El resto de la secuencia a seguir es como en la primer práctica. Si faltara tiempo, recordad lo dicho en la sesión sexta al hablar de la segunda práctica.

4. Actividades para la semana.

Comenzad cuando hayan transcurrido 107 minutos de la sesión.

Que los sujetos preparen un tema de 2,5-3 minutos para la próxima sesión y que sepan que no podrán utilizar notas cuando lo expongan. Pueden ensayar la exposición del tema, pero sin memorizarlo.

Que los sujetos den al menos dos charlas de 5 minutos, sin notas, sentados y sin mesa delante. A ser posible, las dos charlas deben hacerse ante un compañero del grupo; si resultara imposible, entonces que den una charla ante el compañero y otra en casa sin auditorio. El compañero elegido debe ser distinto de los de las semanas anteriores; explicad a los sujetos que esto es así para facilitar la generalización a distintas personas.

A pesar de tener sólo a un compañero como auditorio (o de no tener a nadie), los sujetos deben imaginar que están hablando en una clase; para hacerlo más real, pueden disponer sillas en hileras. Los sujetos deben aprovechar las charlas para practicar los aspectos conductuales entrenados hasta el momento y para aplicar las habilidades aprendidas (relajación y reestructuración cognitiva). Terminada cada charla, deben completar inmediatamente la correspondiente hoja de registro, a la que añadirán los aspectos vocales entrenados esta semana. Una vez rellena la hoja de registro, piden al compañero que les diga las calificaciones en la ejecución de los aspectos conductuales (sin que el compañero conozca las calificaciones que ellos se han dado) y luego comentan con él la ejecución de los aspectos conductuales, las técnicas de relajación aplicadas y los pensamientos tenidos, recibiendo la correspondiente retroalimentación y reforzamiento.

Que los sujetos hagan dos preguntas (o comentarios o respuestas a preguntas del profesor o de compañeros) en público en dos clases distintas (una pregunta en cada clase). Explicad que el hecho de hacerlo en dos clases distintas es para favorecer la generalización. Que procuren atenerse a los aspectos conductuales entrenados y que no olviden emplear sus estrategias de enfrentamiento y rellenar las correspondientes hojas de registro. Decid a los sujetos que les puede resultar muy útil ensayar

internamente cada pregunta antes de hacerla.

Que los sujetos lean en casa la Hoja de Organización de la Charla (Tabla 11), la cual se discutirá el próximo día.

En cuanto al entrenamiento en relajación, revisad las prácticas de la semana anterior y las correspondientes hojas de registro.

Terminada la sesión, rellenad la hoja de registro.

Tabla 11. ORGANIZACION DE LA CHARLA.

Quando se va a dar una charla, es conveniente seguir un cierto orden en lo que se va a hacer y exponer, desde que uno se dirige al lugar desde donde va a hablar hasta que uno lo abandona. Un orden aconsejable para una conferencia sería el siguiente:

1. Acércate al lugar desde donde vas a hablar con andar natural y desenvuelto.

2. Si eres presentado, mira sencillamente tanto al público como al presentador. No claves los ojos en el suelo fingiendo modestia.

3. Mira a los componentes del auditorio antes de comenzar la charla.

4. Saluda al público.

5. Comienza la exposición de tu charla, la cual estará probablemente organizada en tres partes: introducción, cuerpo y conclusión.

- Introducción. Gana la atención del auditorio y estimula el interés en el tema, además de preparar el camino para el cuerpo de la exposición.

He aquí algunos medios de estimular el interés en el tema: hacer una pregunta sugestiva; formular una serie de preguntas; hacer una afirmación insólita, audaz o sorprendente; presentar un ejemplo, narración o anécdota; comenzar con una nota de humor o drama; emplear una cita provocativa; presentar una situación hipotética; referirse a la ocasión; y contar una experiencia personal.

En la introducción se menciona también el tema de la charla y generalmente se avanza un esquema de los puntos principales de la misma o se anticipa la idea central.

- Cuerpo. Consta de varios puntos principales (generalmente de dos a cinco en una charla breve) que vienen a expresar y a sostener la idea central de la charla. Para desarrollar cada punto principal, uno puede utilizar ejemplos, testimonios, analogías, citas, estadísticas, casos específicos, explicaciones, argumentos y ayudas visuales (diapositivas, películas, gráficos, pizarra). Es conveniente no dar toda la información de golpe, sino explotar las ideas en función del tiempo que se tenga. Es también aconsejable no ir saltando de una materia a otra, sino guardar un cierto orden y coordinación entre las ideas o puntos a exponer; los oyentes pierden el interés cuando escuchan cosas sueltas y desorganizadas.

- Conclusión. Es una síntesis o resumen final de lo que se ha

Tabla 11 (continuación).

pretendido decir y conseguir. Por ejemplo, tu puedes querer que el auditorio quede informado o persuadido de algo, que ponga en duda alguna cosa, que se sienta llamado a la acción o que se haga una serie de preguntas sobre algo. Tres son los modos básicos de concluir una charla: (a) expresar o reafirmar la idea central, (b) sintetizar los puntos principales expuestos, y (c) indicar una acción deseada, exhortando al auditorio a llevar a cabo una acción o acciones específicas.

6. Mira brevemente a los componentes del auditorio mientras permaneces en silencio.

7. Haz una referencia expresa al público con comentarios de despedida, saludo, agradecimiento, cumplido, etc.

8. Si debes dejar tu sitio a otro conferenciante, abandona el lugar con andar natural y desenvuelto.

Los pasos 3 y 6 pueden preceder o seguir a los pasos 4 y 7 respectivamente.

REESTRUCTURACION COGNITIVA APLICADA, RELAJACION APLICADA Y ENTRENAMIENTO**EN HABLAR EN PUBLICO.****8ª SESION.****1. Revisión de actividades.**

Revisad las actividades de la semana anterior. Breve comentario de lo que se hizo en la sesión anterior y de lo que se hará en esta.

2. Primera y única práctica.

Discutid con los sujetos los aspectos relativos a la organización de la charla. Haced la demostración y discusión de comportamientos contrapuestos. La actuación inadecuada puede consistir en acercarse a la "tribuna" con paso vacilante, empezar a dar la charla sin mirar al auditorio ni saludar ni comunicar el tema sobre el que se va a hablar, y permanecer diciendo cosas hasta acabar sin conclusiones ni mirada ni referencia al público. A diferencia de las sesiones anteriores, las dos demostraciones duran 45-60 segundos la inadecuada y 2 minutos la adecuada. Las demostraciones se hacen en esta sesión de pie y con mesa delante y/o al lado según os mováis.

Explicad a los sujetos que la práctica de hoy consiste en dar una charla de dos minutos y medio, sin notas, de pie (no siempre se está sentado cuando se habla en público) y con mesa delante y/o al lado, según quieran, ateniéndose a los aspectos de organización de la charla. El auditorio se distribuirá como en la segunda práctica de la sesión séptima, pero ocupando dos sillas añadidas a la fila central en los extremos para dar la impresión, así se dice a los sujetos, de un público muy numeroso. Que haya oyentes en todas las filas.

Explicad a los sujetos que la secuencia a seguir es la misma que en la sesión anterior, aunque la charla no será interrumpida, pero sí repetida, ya sea inmediatamente o después de que todos hayan dado su charla. Recordad brevemente a los sujetos los cuatro pasos a seguir, los dos primeros de ellos encubiertos.

Los sujetos que necesiten perfeccionar la organización de su charla o algunos aspectos de sus estrategias para enfrentar la ansiedad, repetirán la charla a continuación. Los sujetos que lo hayan hecho bien, repetirán la charla si queda tiempo, una vez que los sujetos anteriores hayan dado su charla.

Avisad a los sujetos cuando les queden 30 y 15 segundos para acabar. Explicadles que las señales respectivas son hacer una cruz con los dos

dedos índices y frotar 3-4 veces las puntas de los dos dedos índices. Cuando se cumpla el tiempo o si un sujeto acaba la charla cuando le quedan 15 segundos o menos, poned fin a la charla. Si quedaran más de 15 segundos o el sujeto hiciera un silencio de 15 segundos, animadle a continuar y, si esto falla, intervenid para ver qué es lo que sucede.

3. Actividades para la semana.

Comenzad cuando hayan transcurrido 115 minutos de la sesión.

Que los sujetos den al menos dos charlas de 10 minutos; una con notas, si lo desean, y otra sin notas. La charla con notas se hará sentado detrás de una mesa; la charla sin notas, de pie y con mesa delante y/o al lado, según quiera el sujeto. A ser posible, las dos charlas deben hacerse ante un compañero del grupo; si resultara imposible, entonces que den una charla ante un compañero y otra en casa sin auditorio. El compañero elegido debe ser distinto de los de las semanas anteriores.

A pesar de tener sólo a un compañero como público (o de no tener a nadie), los sujetos deben imaginar que están hablando ante un gran número de personas; para hacerlo más real, pueden disponer sillas en hileras. Los sujetos deben aprovechar las charlas para practicar los aspectos conductuales entrenados hasta el momento y para aplicar las habilidades aprendidas (relajación y reestructuración cognitiva). Terminada cada charla los sujetos deben completar inmediatamente la correspondiente hoja de registro, a la que añadirán el aspecto "organización de la charla" entrenado esta semana. Una vez rellena la hoja de registro, piden al compañero que les diga las calificaciones en la ejecución de los aspectos conductuales (sin que el compañero conozca las calificaciones que ellos se han dado) y luego comentan con él la ejecución de los aspectos conductuales, las técnicas de relajación aplicadas y los pensamientos tenidos, recibiendo la correspondiente retroalimentación y reforzamiento.

Que los sujetos hagan un breve comentario (por propia iniciativa o en respuesta a una pregunta del profesor o de un compañero) en público, en la clase que quieran. Que procuren atenerse a los aspectos conductuales entrenados y que no olviden emplear sus estrategias de enfrentamiento y rellenar la correspondiente hoja de registro. Decid a los sujetos que les puede resultar muy útil ensayar internamente el comentario antes de hacerlo.

Terminada la sesión, rellena la hoja de registro.

REESTRUCTURACION COGNITIVA APLICADA, RELAJACION APLICADA Y ENTRENAMIENTO
EN HABLAR EN PUBLICO.

9ª SESION.

1. Introducción.

Breve comentario de lo que se hizo en la sesión anterior y de lo que se hará en esta. Explicad a los sujetos que, hasta ahora, en la práctica de hablar en público se han considerado aspectos tales como la duración de la charla, la posición (sentado o de pie), la disposición del mobiliario, la presencia de un mueble auxiliar (mesa) y la ayuda o no de notas, pero que siempre el tema ha estado preparado con la suficiente antelación. Explicadles que esto último es lo deseable, pero que hay ocasiones en las que el tiempo disponible para preparar el tema es mínimo o en las que hay que improvisar sobre la marcha. Por ejemplo, cuando a última hora le piden a uno que modifique o dé una orientación distinta al tema preparado, cuando se produce sin previo aviso un cambio de público que requiere adaptar el tema a los nuevos oyentes, o cuando le hacen a uno preguntas o le piden que exprese sus opiniones sobre determinadas materias de forma más o menos imprevista. Por ello, la sesión de hoy tiene como finalidad prepararse para estas situaciones mediante una charla de 2 minutos sobre un tema preparado en 7 minutos y una charla de 1 minuto completamente improvisada.

Explicad a los sujetos que cuando preparen una charla con tiempo tan limitado, pueden seguir el siguiente orden: (a) establecer la idea central que quieren comunicar, (b) hacer un esquema de 4-5 puntos principales que vengán a expresar la idea central, (c) pensar en cómo desarrollar cada uno de los puntos principales, (d) decidir de qué modo va a introducirse la charla, y (e) decidir cómo va a concluirse la charla. (Los sujetos pueden consultar en este momento la Hoja de Organización de la Charla). A continuación, pedid a los sujetos que digan un tema del que todos más o menos sepan algo y haced una demostración en la pizarra de cómo se prepararía este tema, a ser posible en menos de 4 minutos.

Tras esta demostración, pasad a la revisión de actividades. Aquel de vosotros que tenga en su grupo al sujeto que va a dar la charla el primero, que revise en primer lugar las actividades de este sujeto. Luego, que salga afuera con él, que le explique lo correspondiente a la primera práctica (tres primeros párrafos del punto 2 de esta sesión), que le dé una lista escrita de tres temas y que le diga que prepare el tema

que desee durante 7 minutos. De esta forma, cuando terminéis de revisar las actividades, el primer sujeto estará ya listo para dar su charla.

2. Primera práctica.

Explicad a los sujetos que consiste en dar una charla de 2 minutos, con notas (que podrán consultarse, pero sin leer directamente de ellas), sobre un tema a elegir entre tres y preparado en 7 minutos; la posición es sentado detrás de una mesa. Recalcad a los sujetos que, si lo desean, pueden usar notas esquemáticas confeccionadas durante el tiempo de preparación. El auditorio se distribuirá como en la segunda práctica de la séptima sesión.

Explicad que la secuencia a seguir será la ya conocida de cuatro pasos, los dos primeros encubiertos, aunque no habrá repetición de la práctica. Sin embargo, decidles que tendrán ocasión de perfeccionar lo que hoy hagan aquí con las actividades a realizar esta semana fuera de la sesión de entrenamiento. Decid a los sujetos que les avisaréis cuando les queden 30 y 15 segundos para terminar la charla y que durante esta procuren cumplir con los aspectos conductuales anteriormente entrenados.

Decid a los sujetos que como esta es una situación más exigente que las anteriores, pongan especial atención en preparar bien el tema en el tiempo de que disponen, en aplicar las técnicas de relajación y en reestructurar los pensamientos inadecuados que puedan cruzar por su cabeza.

Aproximadamente unos 7 minutos antes de que vaya a concluirse con un sujeto, uno de vosotros entrega al siguiente una lista escrita de tres temas para que prepare uno de ellos fuera del aula. Cuando se cumplan los 7 minutos, uno de vosotros va a buscar al sujeto y vuelve con él al aula; caso de no haberse concluido con el sujeto anterior, el sujeto esperará en el aula hasta que le toque.

He aquí la lista de temas a utilizar:

1. Los problemas de la sobrepoblación.
2. Cambios y mejoras necesarios en la Universidad.
3. La objeción de conciencia.
4. Papel del psicólogo en la sociedad.
5. La homosexualidad.
6. La Iglesia católica y los anticonceptivos.
7. La marginación de la mujer en la sociedad actual: ¿mito o realidad?
8. La normalización lingüística en Cataluña y el bilingüismo.

9. Drogas legales de la sociedad occidental: alcohol, tabaco y fármacos.
10. Droga y delincuencia.
11. Los derechos del consumidor.
12. El matrimonio y otras formas de convivencia.
13. Exámenes y oposiciones.
14. Las religiones en el mundo.
15. La tercera edad.
16. El fútbol y el vandalismo.
17. La jubilación y sus consecuencias.
18. Las drogas.

La lista de tres temas a entregar a cada sujeto puede contener bien tres temas que no estén en ninguna otra lista bien dos temas que no estén en ninguna otra lista y uno cualquiera que no haya sido elegido por sujetos anteriores. Si algún tema hubiera sido expuesto en sesiones anteriores por algún sujeto, consultad con el investigador para cambiarlo por otro.

3. Segunda práctica.

Explicad a los sujetos que consiste en dar una charla de 1 minuto completamente improvisada, esto es, sobre un tema que se proporcionará justo antes de dar la charla. La posición es sentado y sin mesa delante. El auditorio se distribuirá igual que en la práctica anterior.

Avisad a los sujetos que bajo condiciones de improvisación, uno no puede esperar hacerlo tan bien ni organizar tan adecuadamente una charla como cuando se ha preparado con la suficiente antelación. Pero el objetivo aquí no consiste en dar una charla bordada, sino en demostrarse a uno mismo que, incluso bajo estas condiciones, uno puede ir exponiendo sus ideas, aunque sea de una manera improvisada.

Decid a los sujetos que pongan especial atención en aplicar las técnicas de relajación y en reestructurar los pensamientos inadecuados que puedan pasar por su cabeza. Durante la charla que procuren pensar solamente en las cosas que pueden decir o en cómo pueden ampliar ciertas ideas.

He aquí la lista de temas a utilizar:

1. El aborto.
2. Violencia y sexo en la televisión y en el cine.
3. ¿Es necesario el Ejército?
4. La educación sexual en la escuela.

5. El castigo físico en casa y en la escuela.
6. Servicio militar: ¿libre u obligatorio?
7. La enseñanza de la religión en la escuela.
8. La incidencia de la televisión en la comunicación familiar.
9. La publicidad.
10. Las revistas del corazón.
11. El Barça como fenómeno social.
12. Las relaciones prematrimoniales y extramatrimoniales.
13. Los problemas de las grandes ciudades.
14. Los métodos anticonceptivos.
15. La fiesta nacional: los toros.
16. La vida en una gran ciudad y la vida en el medio rural.
17. Los deportes arriesgados.
18. Medios de viajar: avión/barco/coche/tren/otros.
19. Los zoos, las reservas naturales y la libertad de los animales.
20. El turismo y los viajes de placer.

Cada sujeto dirá, cuando sea su turno, un número previamente no elegido por otro y expondrá el tema correspondiente. Cambiad la numeración de los temas de grupo a grupo para prevenir la posible comunicación entre sujetos de distintos grupos.

Si la ejecución de los aspectos conductuales se resiente durante la charla improvisada, decid a los sujetos que es completamente normal, que ya se les dijo antes que bajo estas condiciones no se puede hacer tan bien como cuando uno se ha preparado suficientemente, pero que con práctica de charlas improvisadas, se pueden ir mejorando los diversos aspectos. De todas formas, en las charlas improvisadas no hagáis énfasis en los aspectos conductuales, sino en el hecho de haber sido capaz de improvisar.

4. Actividades para la semana.

Comenzad cuando hayan transcurrido 110 minutos de la sesión.

Que los sujetos preparen un tema de 6 minutos para la próxima sesión. Decidles que, si lo desean, podrán utilizar notas esquemáticas en su exposición; estas notas podrán ser consultadas, pero sin leer directamente de ellas. Decid a los sujetos que pueden ensayar la exposición del tema, pero sin memorizarlo.

Que los sujetos den dos charlas de 4 minutos, cada una sobre un tema preparado en 10 minutos. Una de las charlas pueden hacerla, si lo desean, con notas que pueden ser consultadas, pero sin leer directamente

de ellas; la otra charla la harán sin notas. Las dos charlas deben hacerse ante un compañero del grupo distinto de los de las semanas anteriores. Los temas a exponer son propuestos por el compañero, el cual, 10 minutos antes de la charla, presenta al sujeto una lista de tres temas para elegir uno. El compañero buscará temas generales de los que el sujeto pueda saber algo, no temas tan específicos que no puedan prepararse en 10 minutos. La charla con notas se hará sentado y detrás de una mesa; la charla sin notas, de pie y con mesa delante y/o al lado según quiera el sujeto.

Que los sujetos den dos charlas de 2 minutos completamente improvisadas ante un compañero del grupo que puede ser el mismo que para las otras dos charlas de 4 minutos. Los temas a exponer son propuestos por el compañero. La posición será sentado y sin mesa.

Los sujetos deben aprovechar las charlas para practicar los aspectos conductuales entrenados y para aplicar las habilidades aprendidas (relajación y reestructuración cognitiva). Terminada cada charla, deben completar la correspondiente hoja de registro. Una vez hecho esto, piden al compañero que les diga las calificaciones en la ejecución de los aspectos conductuales (sin que el compañero conozca las calificaciones que ellos se han dado) y luego comentan con él la ejecución de los aspectos conductuales, las técnicas de relajación aplicadas y los pensamientos tenidos, recibiendo la correspondiente retroalimentación y reforzamiento.

Que los sujetos hagan un comentario relativamente amplio (por propia iniciativa o en respuesta a una pregunta del profesor o de un compañero) en público, en una clase diferente de aquellas en que intervinieron las semanas anteriores, para así favorecer la generalización. Que procuren atenerse a los aspectos conductuales entrenados y que no olviden emplear sus estrategias de enfrentamiento y rellenar la correspondiente hoja de registro.

Terminada la sesión, rellena la hoja de registro.

REESTRUCTURACION COGNITIVA APLICADA, RELAJACION APLICADA Y ENTRENAMIENTO

EN HABLAR EN PUBLICO.

10ª SESION.

1. Revisión de actividades.

Revisad las actividades de la semana anterior. Breve comentario de lo que se hizo en la sesión anterior y de lo que se hará en esta.

2. Primera y única práctica.

Explicad a los sujetos que es probable que cuando uno da una charla se le formule alguna o algunas preguntas. Por tanto, para prepararse para dicho evento, hoy cada uno de los sujetos tendrá que dar una charla de 6 minutos, en la posición que quiera y responder a un par de preguntas que los miembros del auditorio le harán al final de la charla. Si los sujetos quieren, podrán consultar notas breves, pero sin leer directamente de ellas.

Decid a los sujetos que de hecho, las preguntas muestran un interés por parte del auditorio. Explicad que, naturalmente, hay preguntas y preguntas y uno no tiene por qué saber las respuestas a todo tipo de preguntas. En efecto, uno no tiene por qué saberlo todo, e incluso la gente mejor preparada puede encontrarse con alguna pregunta para la que no tiene respuesta o para la que la respuesta es incompleta. Decid a los sujetos que si alguna vez se encuentran con alguna pregunta muy difícil, he aquí alguna de las formas en que pueden reaccionar (uno de vosotros las va escribiendo en la pizarra):

- Esta pregunta es muy compleja, deja que piense un momento sobre ello y te contestaré.
- ¿Podrías formular otra vez la pregunta? No acabo de verlo claro.
- Siento no poder contestarte, pero no tengo respuesta para esto.
- Lo siento, pero no sé qué contestarte.
- Esto es todo lo que puedo decirte. ¿Qué piensan los demás?

Si la pregunta surge durante la charla, otras reacciones que podrían añadirse, si se quiere ganar tiempo, serían:

- Tocaré este tema más tarde.
- Terminaré primero este punto y luego responderé a tu pregunta.

Explicad también a los sujetos lo siguiente:

** Aunque todos desearíamos tener a todos los miembros del público interesadísimos en lo que decimos, lo más frecuente es que no sea así y

que haya muchas variaciones en el interés manifestado por los oyentes. De hecho, no es raro encontrarse tarde o temprano personas en el auditorio que presentan reacciones como bostezar, leer el periódico, dormitar, hablar con otro, hacer gestos de aburrimiento, levantarse e irse, etc. Naturalmente, la cuestión aquí es si esto constituye una reacción generalizada del auditorio o sólo de unos pocos miembros. En el primer caso, uno debe plantearse a qué se debe tal reacción: el auditorio está cansado (porque, p.ej., ha escuchado ya muchas charlas), uno lleva hablando mucho más tiempo de la cuenta o uno está exponiendo de una forma no adaptada a las particularidades del auditorio; con una buena preparación, esto último es raro. De todas formas, uno no puede estar continuamente pendiente del público, porque si no, la exposición del tema se resiente. **

** En cuanto al segundo caso (son sólo unos pocos miembros los que muestran las reacciones comentadas), siempre hay explicaciones individuales para ello y no vale la pena preocuparse por esto. Por ejemplo, un sujeto puede dormitar porque tiene sueño, hablar con otro porque se ha acordado de algo importante que decirle o quiere comentar algo dicho por el orador, levantarse e irse porque tiene una cita, etc. Esto no indica que el conferenciante lo esté haciendo mal. Desde luego, también hay personas que pueden no estar nada interesadas en lo que oyen, a lo mejor porque ya lo conocen, pero uno no puede contentar a todo el mundo, ni siquiera los oradores más ilustres. **

** En resumen: (a) es conveniente tener en cuenta las reacciones del auditorio para ver si nuestro mensaje es comprendido; (b) uno no puede estar continuamente pendiente del público, porque si no, su charla se resentirá; y (c) si ciertas reacciones como dormitar, levantarse e irse, o hacer gestos de aburrimiento están sólo presentes en una minoría de los miembros del auditorio, entonces, mejor no preocuparse por ello, ya que se deberá o a causas personales de dichos miembros o a la sencilla razón de que no podemos contentar a todo el mundo, aunque nos guste. **

** ¿Alguna pregunta? ¿Lo veis vosotros así? **

** Pues bien, para que os sirva de preparación para cuando deis charlas en vuestro medio natural, durante la charla de hoy, una minoría del auditorio se va a mostrar poco o nada interesada, mientras la mayoría va a seguir atentamente vuestra charla. Lo que vosotros tenéis que hacer, aquí y en vuestro medio natural, es despreocuparos de esa minoría y prestar atención, en cambio, a todas esas personas que os escuchan. **

Explicad que la secuencia a seguir será la ya conocida de cuatro pasos, los dos primeros encubiertos, aunque no habrá repetición de la práctica y esta incluirá además un par de preguntas por parte del auditorio. Decid a los sujetos que les avisaréis cuando les quede 1 minuto, medio minuto y 15 segundos para acabar. La señal para 1 minuto es un dedo índice levantado verticalmente enfrente del sujeto. Decid a los sujetos que esta charla les servirá como un repaso para aplicar los aspectos conductuales entrenados. El sujeto puede acabar la charla entre los 5 y los 6 minutos. El auditorio se distribuye ampliamente por el aula.

Se mostrarán poco interesadas dos personas del auditorio, uno de vosotros y un sujeto, que os pondréis en la fila del final. Reacciones que podéis hacer o fingir son bostezar, dormir, comentar algo con el otro en voz muy baja, leer un libro o periódico, hacer gestos de aburrimiento, mirar a las musarañas, examinar alguna cosa que llevéis encima o en el bolso, etc. No es necesario ni que estas reacciones sean continuas ni que sean siempre las mismas para una charla particular. Lo importante es que deis la sensación de estar poco o nada interesados. Aprovechar el principio de cada charla para hablar muy bajo con el sujeto que hace pareja con vosotros y explicarle cómo debe comportarse.

En función de lo que vaya diciendo el sujeto, preparad un par de preguntas por si al resto del grupo no se le ocurre qué preguntar.

3. Actividades para la semana.

Comenzad cuando hayan transcurrido 105 minutos de la sesión.

Que los sujetos den una charla de 30 minutos, con notas, ante un compañero del grupo y en la posición que quieran. Al final de la charla, el compañero les hace un par de preguntas. Que rellenen la correspondiente hoja de registro, que pidan al compañero que les diga las calificaciones en la ejecución de los aspectos conductuales y que luego comenten con él esta ejecución, las técnicas de relajación aplicadas y los pensamientos tenidos, recibiendo la correspondiente retroalimentación y reforzamiento.

Que los sujetos hagan dos comentarios (por propia iniciativa o en respuesta a una pregunta del profesor o de un compañero) en público, en dos clases diferentes. Que rellenen las correspondientes hojas de registro.

4. Despedida.

Decid a los sujetos que el entrenamiento formal ha terminado, pero que si quieren sacarle el máximo partido, es necesario que sigan practicando el hablar en público en su medio natural. Es igual que cuando uno se saca el carnet de conducir; la cosa no acaba ahí, sino que uno tiene que conducir kilómetros y kilómetros para conseguir dominio. Decid a los sujetos que en este momento poseen unas estrategias básicas de relajación, cognitivas y conductuales que les facilitan, si las aplican, el poder desenvolverse en una serie de situaciones diversas (como p.ej., hablar en público, pero también otras; recordad el análisis situacional de la segunda sesión) y hacer frente a las posibles dificultades que puedan surgir en dichas situaciones.

Preguntad a los sujetos: ** El haber hecho este tipo de entrenamiento ¿quiere decir que una persona ya nunca más volverá a tener problemas a la hora de hablar en público? ** (Respuestas de los sujetos). Seguid así: ** Bien, al igual que incluso uno que sabe conducir muy bien puede darse un golpe con el coche, también una persona puede encontrarse en un momento dado con algún problema o dificultad a la hora de hablar en público. Esto no tiene por qué ocurrir así, pero desde luego puede suceder, sobre todo si hace mucho tiempo que la persona ya no interviene en público. Sea el caso que sea, imaginad una persona que ha hecho un entrenamiento como este y en un momento dado, más adelante, experimenta un cierto grado de inquietud al hablar en público. Esta persona piensa: "El entrenamiento que hice no me ha servido para nada. Siempre voy a tener ansiedad al hablar en público, no tengo nada que hacer". ¿Es esta una buena forma de hacer frente a la situación? ** (Respuestas de los sujetos. Si hay respuestas negativas, preguntad: "¿Cómo podría enfocarse esta situación?").

Lo que se pretende a partir de aquí es que los sujetos se den cuenta de que los contratiempos o dificultades que puedan surgir no deben ser una ocasión para desesperarse y abandonar, sino una oportunidad para aplicar las estrategias de enfrentamiento aprendidas. Por ejemplo, la persona citada podría en esa situación aplicar técnicas de relajación y reestructurar sus pensamientos de la siguiente manera: "Actualmente, mi ansiedad al hablar en público es mucho menor que antes y además tengo los medios para manejarla. Ya que en este momento noto una cierta inquietud, voy a poner en práctica las estrategias aprendidas para reestructurar mis pensamientos inapropiados".

Finalmente, despediros de los sujetos y decidles que si alguna vez

desean algo o quieren hacer alguna consulta, ya saben dónde está la Unidad de Terapia de Conducta.

Si algún sujeto solicitara un entrenamiento más intensivo, decidle que siga practicando por su cuenta 2 ó 3 meses y que si para entonces todavía desea ayuda, vuelva a contactar con vosotros.

Finalmente, entregáis el sobre de cuestionarios a los sujetos, diciéndoles que hagan en un momento lo que dice allí; luego, abandonáis el aula hasta que acabe el último de los sujetos. Por último, rellenad la hoja de registro.