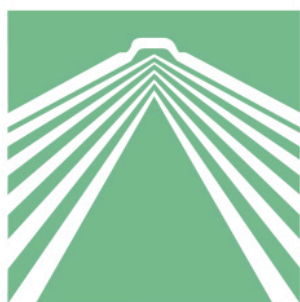


Vicente E. Caballo • Isabel C. Salazar • Laura Garrido

Programa de intervención multidimensional para la **ANSIEDAD SOCIAL** (IMAS)

Libro del paciente



PIRÁMIDE

Programa de intervención
multidimensional para la
ANSIEDAD SOCIAL
(IMAS)

Libro del paciente

Vicente E. Caballo • Isabel C. Salazar • Laura Garrido

Programa de intervención
multidimensional para la
ANSIEDAD SOCIAL
(IMAS)

Libro del paciente

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «PSICOLOGÍA»

Sección: Manuales Prácticos

Edición en versión digital

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.

© Vicente E. Caballo, Isabel C. Salazar y Laura Garrido, 2018

© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2018

Para cualquier información pueden dirigirse a piramide_legal@anaya.es

Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid

Teléfono: 91 393 89 89

www.edicionespiramide.es

ISBN digital: 978-84-368-3941-8

ÍNDICE

Prólogo	27
1. Introducción	29
2. La ansiedad social: definición, características y tratamiento	31
2.1. Qué es el trastorno de ansiedad social (TAS) (o fobia social) ..	31
2.2. Cuáles son las características clínicas del TAS	34
2.3. Qué dimensiones forman parte de la ansiedad social	37
2.3.1. Interacción con desconocidos.	38
2.3.2. Interacción con el sexo opuesto	38
2.3.3. Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado	39
2.3.4. Quedar en evidencia/Hacer el ridículo.	40
2.3.5. Hablar en público/Interacción con personas de autoridad ..	40
2.4. Cómo afecta el TAS a la vida de las personas	42
2.5. Cómo evoluciona el TAS.	46
2.6.Cuál es la frecuencia del TAS	46
2.7. Cómo se distribuye el TAS entre mujeres y hombres.	49
2.8. Qué edades suelen ser las más afectadas por el TAS	49
2.9. A qué edad suele empezar el TAS.	50
2.10. Las personas tímidas, ¿sufren también de ansiedad social?.	51
2.11. Una explicación evolutiva sobre los miedos sociales.	52
2.12. Un modelo para la explicación del TAS.	53
3. Programa de intervención multidimensional para la ansiedad social (IMAS).	61
3.1. Presentación y justificación del libro del paciente como parte del programa IMAS.	61
3.2. Objetivos del programa IMAS	61
3.3. Requisitos para participar en el programa IMAS.	62
3.4. En qué consiste el programa IMAS	63
3.4.1. Componentes del programa IMAS	63
3.4.1.1. Psicoeducación.	63
3.4.1.2. Educación en valores.	66
3.4.1.3. Entrenamiento en aceptación	66
3.4.1.4. Entrenamiento en atención plena (<i>mindfulness</i>).	67
3.4.1.5. Reestructuración cognitiva y desvinculación de los pensamientos.	67

3.4.1.6.	Entrenamiento en habilidades sociales	68
3.4.1.7.	Exposición	69
3.4.1.8.	Tareas para casa	69
3.4.2.	Esquema del programa IMAS	70
3.5.	Diario de sesiones	84
3.5.1.	<i>Sesiones 1 y 2. Evaluación inicial (antes del tratamiento)</i> . . .	84
3.5.1.1.	Comunicación de los resultados	85
3.5.1.2.	Definición de los objetivos personales para la terapia	85
3.5.1.3.	Explicación del funcionamiento del grupo terapéutico	85
3.5.1.4.	Firma del contrato terapéutico	86
3.5.1.5.	Tareas para casa (en la sesión 1)	86
3.5.2.	<i>Sesión 3. Constitución del grupo terapéutico y psicoeducación sobre el TAS</i>	87
3.5.2.1.	Constitución del grupo terapéutico	87
3.5.2.2.	Psicoeducación sobre el TAS	88
3.5.2.3.	Entrenamiento en respiración abdominal	94
3.5.2.4.	Entrenamiento en atención muscular progresiva (AMP)	95
3.5.2.5.	Tareas para casa	99
3.5.3.	<i>Sesión 4. Identificación de la ansiedad social y de los valores para la vida</i>	100
3.5.3.1.	Determinación de la ansiedad situacional	100
3.5.3.2.	Identificación de valores para la vida	105
3.5.3.3.	Introducción a las cogniciones disfuncionales en la ansiedad social	109
3.5.3.4.	Entrenamiento en atención plena: «respirar con atención plena»	112
3.5.3.5.	Tareas para casa	115
3.5.4.	<i>Sesión 5. Reestructuración cognitiva y desvinculación de los pensamientos</i>	115
3.5.4.1.	Valores para la vida y flujo de pensamientos	115
3.5.4.2.	Reestructuración cognitiva	116
3.5.4.2.1.	Los principios ABC de la terapia racional emotivo conductual (TREC)	116
3.5.4.2.2.	Identificación de los pensamientos automáticos desadaptativos	117
3.5.4.2.3.	Determinación de la disfuncionalidad de los pensamientos . .	119
3.5.4.3.	Introducción a la desvinculación o distanciamiento de los pensamientos	121
3.5.4.4.	Entrenamiento en atención plena: «comer con atención plena»	131
3.5.4.5.	Tareas para casa	133
3.5.5.	<i>Sesión 6. Reestructuración cognitiva y desvinculación (segunda parte)</i>	133
3.5.5.1.	Reestructuración y desvinculación cognitivas (segunda parte). .	133
3.5.5.1.1.	Cuestionamiento de los pensamientos	133

3.5.5.1.2.	El debate cognitivo con desvinculación de los pensamientos .	136
3.5.5.2.	Aceptación y desvinculación de los pensamientos	141
3.5.5.3.	Entrenamiento en atención a las sensaciones corporales por medio de la imaginación.	142
3.5.5.4.	Tareas para casa	144
3.5.6.	<i>Sesión 7. Las habilidades sociales y los estilos de respuesta.</i>	144
3.5.6.1.	Repaso de los valores para la vida y la desvinculación	145
3.5.6.2.	¿Qué son las habilidades sociales?	149
3.5.6.2.1.	Clases de habilidades sociales	150
3.5.6.2.2.	Componentes de las habilidades sociales.	153
3.5.6.2.3.	Componentes conductuales de las habilidades sociales	154
3.5.6.2.4.	Los estilos de respuesta: asertivo, pasivo y agresivo.	168
3.5.6.3.	Los derechos humanos básicos	172
3.5.6.4.	Entrenamiento en atención plena con los componentes de la conducta social	174
3.5.6.5.	Tareas para casa	178
3.5.7.	<i>Sesión 8. Entrenamiento en la dimensión 1: Interacción con desconocidos (primera parte).</i>	179
3.5.7.1.	Introducción al entrenamiento de cada dimensión.	179
3.5.7.2.	Dimensión 1: Interacción con desconocidos.	179
3.5.7.2.1.	Clases de respuesta a trabajar.	179
3.5.7.2.2.	Entrenamiento específico en la dimensión Interacción con desconocidos (primera parte).	186
3.5.7.2.3.	Ideas para practicar las habilidades de conversación.	187
3.5.7.3.	La hoja de autorregistro multimodal	189
3.5.7.4.	Repaso de valores para la vida	192
3.5.7.5.	Entrenamiento en atención corporal por medio de la imagi- nación (segunda parte)	193
3.5.7.6.	Tareas para casa	195
3.5.8.	<i>Sesión 9. Entrenamiento en la dimensión 1: Interacción con desconocidos (segunda parte)</i>	196
3.5.8.1.	Desvinculación de los pensamientos para la dimensión 1. . .	196
3.5.8.2.	Entrenamiento en atención plena: «observar el mundo exte- rior con atención plena»	200
3.5.8.3.	Entrenamiento específico en la dimensión Interacción con desconocidos (segunda parte)	202
3.5.8.3.1.	Hacer amigos.	204
3.5.8.3.2.	Las redes sociales: nuevas opciones en la era de Internet. .	207
3.5.8.4.	Tareas para casa	208
3.5.9.	<i>Sesión 10. Entrenamiento en la dimensión 2: Interacción con el sexo opuesto (primera parte)</i>	208
3.5.9.1.	Entrenamiento de la respiración abdominal en un minuto. .	209
3.5.9.2.	Entrenamiento en desvinculación de pensamientos	210
3.5.9.3.	Entrenamiento en atención plena: «observar el mundo inte- rior con atención plena»	212

3.5.9.4.	Dimensión 2: Interacción con el sexo opuesto	213
3.5.9.4.1.	Clases de respuesta a trabajar.	215
3.5.9.4.2.	Internet como instrumento para la Interacción con el sexo opuesto.	222
3.5.9.4.3.	Entrenamiento específico en la dimensión 2: Interacción con el sexo opuesto (primera parte)	223
3.5.9.5.	Tareas para casa	226
3.5.10.	<i>Sesión 11. Entrenamiento en la dimensión 2: Interacción con el sexo opuesto (segunda parte).</i>	226
3.5.10.1.	Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos: la repetición de las palabras.	227
3.5.10.2.	Entrenamiento en aceptación de las sensaciones corporales (primera parte): explorando el cuerpo y atendiendo plenamente a las sensaciones corporales	228
3.5.10.3.	Entrenamiento específico en la dimensión 2: Interacción con el sexo opuesto (segunda parte).	232
3.5.10.4.	Tareas para casa	235
3.5.11.	<i>Sesión 12. Entrenamiento en la dimensión 3: Expresión de molestia, desagrado o enfado (primera parte)</i>	235
3.5.11.1.	Dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado.	235
3.5.11.1.1.	Clases de respuesta a trabajar.	236
3.5.11.1.2.	Entrenamiento específico en la dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado (primera parte)	242
3.5.11.2.	Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos y en actuar en la dirección opuesta	245
3.5.11.3.	Entrenamiento en aceptación de las sensaciones corporales (segunda parte)	248
3.5.11.4.	Tareas para casa	252
3.5.12.	<i>Sesión 13. Entrenamiento en la dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado (segunda parte).</i>	253
3.5.12.1.	Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos: sacar a Pepito Grillo a pasear	253
3.5.12.2.	Entrenamiento en aceptación de las sensaciones corporales (tercera parte)	254
3.5.12.3.	Entrenamiento específico en la dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado (segunda parte).	262
3.5.12.3.1.	Clases de respuesta a trabajar.	262
3.5.12.4.	Tareas para casa	268
3.5.13.	<i>Sesión 14. Entrenamiento en la dimensión 4: Quedar en evidencia/Hacer el ridículo (primera parte)</i>	269
3.5.13.1.	Repaso sobre los valores para la vida y objetivos	269
3.5.13.2.	Dimensión 4: Quedar en evidencia/Hacer el ridículo (primera parte)	271
3.5.13.2.1.	Clases de respuesta a trabajar.	276

3.5.13.2.2.	Entrenamiento específico en la dimensión 4: Quedar en evidencia/Hacer el ridículo	282
3.5.13.3.	Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos: el pensamiento a cámara lenta	284
3.5.13.4.	Entrenamiento en aceptación de las sensaciones de ansiedad.	284
3.5.13.5.	Tareas para casa	286
3.5.14.	<i>Sesión 15. Entrenamiento en la dimensión 4: Quedar en evidencia/Hacer el ridículo (segunda parte).</i>	287
3.5.14.1.	Entrenamiento específico en la dimensión 4: Quedar en evidencia/Hacer el ridículo (segunda parte).	287
3.5.14.1.1.	Clases de respuesta a trabajar: afrontar las críticas	287
3.5.14.1.2.	Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos: la gran pantalla	291
3.5.14.2.	Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos: la gran pantalla	291
3.5.14.3.	Entrenamiento en aceptación de las sensaciones de ridículo con desvinculación	293
3.5.14.4.	Tareas para casa	295
3.5.15.	<i>Sesión 16. Entrenamiento en la dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas con autoridad (primera parte).</i>	296
3.5.15.1.	Dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas de autoridad.	296
3.5.15.1.1.	Clases de respuesta a trabajar.	297
3.5.15.1.2.	Entrenamiento específico en la dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas de autoridad (primera parte)	310
3.5.15.2.	Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos.	312
3.5.15.3.	Práctica de valores, atención plena y desvinculación de pensamientos	315
3.5.15.4.	Tareas para casa	318
3.5.16.	<i>Sesión 17. Entrenamiento en la dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas de autoridad (segunda parte).</i>	318
3.5.16.1.	Práctica en valores, desvinculación, acción opuesta y atención plena	318
3.5.16.2.	Entrenamiento específico en la dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas de autoridad (segunda parte)	322
3.5.16.2.1.	Clases de respuesta a trabajar.	322
3.5.16.3.	Tareas para casa	327
3.5.17.	<i>Sesión 18. Evaluación posterior al tratamiento en grupo</i>	327
3.5.17.1.	Evaluación posterior al tratamiento (primera parte).	327
3.5.17.1.1.	Revisión de los progresos personales y establecimiento de objetivos a corto y largo plazo	327
3.5.17.1.2.	Aplicación de los cuestionarios	330
3.5.17.1.3.	Emplazamiento de la entrevista clínica	330
3.5.17.2.	Planificación del trabajo personal para los próximos tres meses y de la sesión de apoyo	330

3.5.17.2.1.	Establecimiento de objetivos a corto y largo plazo	330
3.5.17.2.2.	Emplazamiento de la sesión de apoyo a los tres meses	336
3.5.17.3.	Evaluación del programa IMAS	337
3.5.17.4.	Refuerzo de las habilidades aprendidas	339
3.5.17.5.	Tareas para casa	340
3.5.18.	<i>Sesión 19. Evaluación posterior al tratamiento (sesión individual)</i>	340
3.5.18.1.	Evaluación después del tratamiento (segunda parte)	340
3.5.18.1.1.	Entrevista clínica	340
3.5.18.2.	Entrenamiento específico en las dimensiones de la ansiedad social	341
3.5.18.3.	Tareas para casa	342
3.5.19.	<i>Sesión 20. Sesión de apoyo a los tres meses</i>	342
3.5.19.1.	Revisión y refuerzo de las habilidades aprendidas	342
3.5.19.2.	Preparación de la sesión de seguimiento a los seis meses.	343
3.5.19.2.1.	Planificación de ejercicios para el repaso de los logros y dificultades en la próxima sesión (a los seis meses de finalizar el programa)	343
3.5.19.2.2.	Emplazamiento de la sesión de seguimiento a los seis meses.	349
3.5.19.2.3.	Logros y dificultades después de seis meses de finalizar el programa IMAS (a rellenar antes de acudir a la próxima sesión)	349
3.5.19.3.	Tareas para casa	352
3.5.20.	<i>Sesión 21. Seguimiento a los seis meses</i>	352
3.5.20.1.	Evaluación de seguimiento a los seis meses.	352
3.5.20.1.1.	Revisión del aprendizaje conseguido y las dificultades que permanecen	352
3.5.20.1.2.	Aplicación de los cuestionarios	353
3.5.20.2.	Emplazamiento de la sesión de seguimiento a los 12 meses.	353
3.5.20.3.	Revisión y aplicación de las habilidades aprendidas (en los próximos seis meses)	353
3.5.20.4.	Logros y dificultades después de 12 meses de finalizar el programa IMAS	358
3.5.20.5.	Preparación de la despedida (a traer en la próxima sesión)	362
3.5.20.6.	Tareas para casa	363
3.5.21.	<i>Sesión 22. Seguimiento a los 12 meses</i>	363
3.5.21.1.	Evaluación de seguimiento a los 12 meses	363
3.5.21.1.1.	Revisión del aprendizaje conseguido y las dificultades que permanecen	363
3.5.21.1.2.	Aplicación de los cuestionarios	364
3.5.21.2.	Despedida y conclusión del grupo terapéutico.	364

Anexos	365

Referencias	371

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 2.1.	Criterios diagnósticos para el trastorno de ansiedad social (fobia social), según el DSM-5 (APA, 2013), y para la investigación de las fobias sociales, según la CIE-10 (OMS, 2000) . . .	32
Tabla 2.2.	Características fisiológicas, cognitivas, conductuales y emocionales del TAS.	35
Tabla 2.3.	Ejemplos de situaciones que pertenecerían a las dimensiones de la ansiedad social propuestas por Caballo et al. (2010, 2012, 2015, 2016)	41
Tabla 3.1.	Resumen de cada sesión del programa IMAS	70
Tabla 3.2.	Manifestaciones clínicas de la ansiedad social	89
Tabla 3.3.	Identificación de las situaciones sociales temidas, las dimensiones de la ansiedad social afectadas, las conductas de evitación o de seguridad y su coste	92
Tabla 3.4.	Registro diario del nivel de tensión antes y después de practicar la respiración abdominal	95
Tabla 3.5.	Registro diario de la atención muscular progresiva	99
Tabla 3.6.	Identificación de niveles de ansiedad (USA), síntomas físicos y pensamientos automáticos en las situaciones sociales de la vida diaria	104
Tabla 3.7.	Palabras que reflejan valores	106
Tabla 3.8.	Mis valores y objetivos en un mundo sin ansiedad social	107
Tabla 3.9.	Hoja de clarificación de valores	108
Tabla 3.10.	Registro diario de la práctica de la atención plena de la respiración.	114
Tabla 3.11.	Autorregistro de identificación de pensamientos automáticos y sus consecuencias emocionales y conductuales.	118
Tabla 3.12.	Algunas distorsiones cognitivas	120
Tabla 3.13.	Características de disfuncionalidad de mis pensamientos en situaciones sociales cotidianas.	122
Tabla 3.14.	Aprendiendo a desvincularse	128
Tabla 3.15.	El modelo ABC con desvinculación	129
Tabla 3.16.	Registro diario de la práctica de la atención plena con la comida.	132
Tabla 3.17.	Debate cognitivo con desvinculación en la situación imaginada. .	137
Tabla 3.18.	Debate cognitivo con desvinculación en situaciones sociales durante esta semana	138
Tabla 3.19.	Cuestionando y desvinculándose, con atención plena, de los pensamientos disfuncionales	139

Tabla 3.20.	Registro diario de la atención corporal por medio de la imaginación	143
Tabla 3.21.	Recuperando las cosas más valiosas	145
Tabla 3.22.	Aceptando los pensamientos como si fueran «ruido de fondo»	147
Tabla 3.23.	Estilos de respuesta y consecuencias	170
Tabla 3.24.	Muestra de los derechos humanos básicos	173
Tabla 3.25.	Situaciones en las que no se respetan los derechos asertivos.	174
Tabla 3.26.	Atención plena con los elementos no verbales	175
Tabla 3.27.	Observar con atención plena	176
Tabla 3.28.	Hoja de autorregistro multimodal para la exposición	190
Tabla 3.29.	Definición de objetivos vitales y las estrategias para alcanzarlos con base en los valores.	192
Tabla 3.30.	Registro de la práctica de la atención corporal con imaginación: el rosal	195
Tabla 3.31.	Autorregistro de exposición con desvinculación y atención plena para la dimensión 1	197
Tabla 3.32.	Mi experiencia de desvinculación de los pensamientos con «las hojas flotando en el río»	199
Tabla 3.33.	Posibles lugares y actividades para conocer gente	206
Tabla 3.34.	Ejemplos de actividades que los amigos hacen juntos	207
Tabla 3.35.	Registro diario del nivel de tensión antes y después de practicar la respiración abdominal en un minuto.	210
Tabla 3.36.	Desvinculación de pensamientos en la interacción con el sexo opuesto	211
Tabla 3.37.	Desvinculándome de palabras que asocio conmigo mismo en situaciones de interacción con el sexo opuesto.	228
Tabla 3.38.	Registro diario del ejercicio: «explorando el cuerpo y aceptando las sensaciones corporales»	231
Tabla 3.39.	Mensajes en primera persona frente a mensajes en segunda persona	237
Tabla 3.40.	Acciones orientadas por la emoción y acciones en dirección opuesta	246
Tabla 3.41.	Actuando en la dirección opuesta paso a paso	247
Tabla 3.42.	Registro diario del ejercicio: «estirando el cuerpo y atendiendo plenamente a las sensaciones corporales»	252
Tabla 3.43.	Respuestas fisiológicas de ansiedad y acciones sugeridas para producirlas intencionadamente.	255
Tabla 3.44.	Jerarquización de mis sensaciones físicas en situaciones sociales	257
Tabla 3.45.	Registro del ejercicio de aceptación de las sensaciones físicas de ansiedad practicado en la sesión de grupo	260
Tabla 3.46.	Registro diario de los ejercicios de aceptación de sensaciones físicas de ansiedad	261
Tabla 3.47.	Valores y objetivos que facilitan vivir en función de los valores.	270

Tabla 3.48.	Aceptando las sensaciones de ridículo con los ejercicios para atacar la vergüenza	273
Tabla 3.49.	Ejemplos de ejercicios para atacar la vergüenza	275
Tabla 3.50.	Registro diario de aceptación de las sensaciones físicas de ansiedad (segunda semana)	286
Tabla 3.51.	Pensamientos disfuncionales en los ejercicios para atacar la vergüenza	292
Tabla 3.52.	Clarificar mis valores y realizar cambios en mi vida	317
Tabla 3.53.	Valores, objetivos, estrategias de desvinculación y atención plena	320
Tabla 3.54.	Resumen de los contenidos trabajados en las sesiones de grupo	328
Tabla 3.55.	Registro semanal de exposición a situaciones sociales	345

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1.	Características clínicas del TAS.	35
Figura 2.2.	Prevalencia del TAS a lo largo de la vida.	47
Figura 2.3.	Prevalencia del TAS en los últimos 12 meses.	48
Figura 2.4.	Distribución del TAS según la edad	50
Figura 2.5.	Modelo explicativo del trastorno de ansiedad social (fobia social).	55
Figura 3.1.	Estructura general del programa Intervención multidimensional para la ansiedad social (IMAS).	64
Figura 3.2.	Estructura general de las sesiones de tratamiento	65
Figura 3.3.	Escala de Unidades subjetivas de ansiedad (escala USA) . . .	102
Figura 3.4.	Ejemplos propios de valoración de la ansiedad con la escala USA	102
Figura 3.5.	Valoración de la ansiedad con la escala USA en situaciones imaginadas	103
Figura 3.6.	Reacciones emocionales y conductuales de dos sujetos ante la misma situación social	116
Figura 3.7.	El ABC de la terapia racional emotivo conductual.	117
Figura 3.8.	Características de los pensamientos racionales	121
Figura 3.9.	Componentes de la habilidad social	154
Figura 3.10.	Componentes no verbales de la conducta social	156
Figura 3.11.	Componentes paralingüísticos de la conducta social	162
Figura 3.12.	Componentes verbales de la conducta social	166
Figura 3.13.	Situaciones de la dimensión Interacción con desconocidos.	186
Figura 3.14.	Elementos a tener en cuenta para iniciar una interacción. . .	187
Figura 3.15.	Planificación del ensayo de conducta de una situación de interacción con desconocidos	191
Figura 3.16.	Ejercicios de atención plena del mundo exterior	202
Figura 3.17.	Ejercicios de atención plena del mundo interior	214
Figura 3.18.	Situaciones de la dimensión Interacción con el sexo opuesto	224
Figura 3.19.	Planificación del ensayo de conducta de una situación de interacción con el sexo opuesto	225
Figura 3.20.	Situaciones de la dimensión Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado	243
Figura 3.21.	Planificación del ensayo de conducta de una situación de expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado	245
Figura 3.22.	Sensaciones de ansiedad que practicaré en casa	258

Figura 3.23.	Pasos para el ejercicio «estando con ansiedad y aceptando las sensaciones corporales»	258
Figura 3.24.	Situaciones de la dimensión Quedar en evidencia/Hacer el ridículo	272
Figura 3.25.	Planificación del ensayo de conducta de una situación de quedar en evidencia o hacer el ridículo	283
Figura 3.26.	Ejercicio de aceptación de sensaciones físicas en situaciones de quedar en evidencia o en ridículo	295
Figura 3.27.	Trabalenguas	306
Figura 3.28.	Situaciones de la dimensión Hablar en público/Interacción con personas de autoridad (primera parte)	310
Figura 3.29.	Planificación del ensayo de conducta de una situación de hablar en público/interacción con personas de autoridad	312
Figura 3.30.	El descenso vertical: ¿por qué me molestaría que mi pensamiento fuera cierto?	313
Figura 3.31.	Mi propio descenso vertical: ¿por qué me molestaría que mi pensamiento fuera cierto?	314
Figura 3.32.	Situaciones sociales a las que me expondré en los próximos tres meses	339
Figura 3.33.	Situaciones sociales diseñadas específicamente para mí . . .	341
Figura 3.34.	Registro diario de la práctica de la atención plena en la vida cotidiana	348

ÍNDICE DE EJERCICIOS

Ejercicio 1.	Identificación de las características clínicas de mi ansiedad social	89
Ejercicio 2.	Identificación de las situaciones sociales temidas.	91
Ejercicio 3.	El coste de las conductas de evitación o de seguridad por la ansiedad social.	94
Ejercicio 4.	La respiración abdominal	94
Ejercicio 5.	Atención muscular progresiva.	97
Ejercicio 6.	Aprendiendo a usar la escala USA.	102
Ejercicio 7.	Usando la escala USA en situaciones imaginadas	103
Ejercicio 8.	Valoración de situaciones sociales con la escala USA.	103
Ejercicio 9.	Pensando en mis valores y objetivos en un mundo sin ansiedad	107
Ejercicio 10.	Identificando valores y objetivos para la vida	107
Ejercicio 11.	Respirar con atención plena	113
Ejercicio 12.	Las historias inútiles de nuestra mente: los pensamientos automáticos negativos.	117
Ejercicio 13.	Identificando la disfuncionalidad de los pensamientos	121
Ejercicio 14.	Determinando la disfuncionalidad de mis pensamientos en situaciones sociales cotidianas	121
Ejercicio 15.	Aprendiendo a desvincularse	127
Ejercicio 16.	Practicando el modelo ABC con la desvinculación	128
Ejercicio 17.	Comer con atención plena	132
Ejercicio 18.	Aprendiendo a debatir o cuestionar los pensamientos disfuncionales.	135
Ejercicio 19.	Aprendiendo a debatir mis pensamientos disfuncionales desvinculándome de ellos	136
Ejercicio 20.	Practicando el debate cognitivo con desvinculación	136
Ejercicio 21.	Practicando el debate cognitivo con desvinculación y atención plena	138
Ejercicio 22.	Atención a las sensaciones corporales por medio de la imaginación.	142
Ejercicio 23.	Las cuestiones valiosas en la vida	145
Ejercicio 24.	Practicando la desvinculación: los pensamientos como ruido de fondo	146
Ejercicio 25.	Practicando otras formas de desvinculación	147
Ejercicio 26.	Aprendiendo a reconocer los estilos de respuesta.	171
Ejercicio 27.	Identificación de situaciones sociales en las que se viola algún derecho asertivo.	174

Ejercicio 28.	Practicando la atención plena con los componentes no verbales de la conducta social.	174
Ejercicio 29.	Ideas para practicar la atención plena	176
Ejercicio 30.	Cómo empezar una conversación	181
Ejercicio 31.	Cómo convertir preguntas cerradas en abiertas	182
Ejercicio 32.	Cómo ofrecer libre información.	183
Ejercicio 33.	Cómo hacer autorrevelaciones	183
Ejercicio 34.	Identificando señales de escucha activa	184
Ejercicio 35.	Parafrasear para demostrar la escucha activa	184
Ejercicio 36.	Cómo finalizar una conversación	185
Ejercicio 37.	Exposición a situaciones de interacción con desconocidos.	189
Ejercicio 38.	Planificación del ensayo de conducta de una situación de interacción con desconocidos.	191
Ejercicio 39.	Ratificando mis valores y mis propósitos y construyendo el camino para alcanzarlos	192
Ejercicio 40.	Identificación con un rosal	194
Ejercicio 41.	Practicando la desvinculación con atención plena en situaciones de interacción con desconocidos.	196
Ejercicio 42.	Practicando la desvinculación: las hojas flotando en el río	198
Ejercicio 43.	Práctica de la atención plena con lugares u objetos del mundo exterior.	201
Ejercicio 44.	Cómo mantendría una conversación con una persona a la que acaba de conocer.	203
Ejercicio 45.	Exposición a distintas situaciones de interacción con desconocidos	204
Ejercicio 46.	Respiración abdominal en un minuto	209
Ejercicio 47.	Desvinculándome de mis pensamientos en la interacción con el sexo opuesto.	210
Ejercicio 48.	Practicando la atención plena de mi mundo interior.	213
Ejercicio 49.	Iniciar la interacción con una persona del sexo opuesto	217
Ejercicio 50.	Cómo hacer cumplidos (en general).	219
Ejercicio 51.	Cómo hacer cumplidos a personas del sexo opuesto	219
Ejercicio 52.	Cómo recibir cumplidos (en general)	220
Ejercicio 53.	Cómo recibir cumplidos de una persona que nos atrae	220
Ejercicio 54.	Exposición a distintas situaciones de interacción con el sexo opuesto.	223
Ejercicio 55.	Planificación del ensayo de conducta de una situación de interacción con el sexo opuesto	225
Ejercicio 56.	Quitándole el significado emocional a las palabras	227
Ejercicio 57.	Explorando el cuerpo y aceptando las sensaciones corporales.	231
Ejercicio 58.	Cómo tener una conversación con una persona del sexo opuesto que le atrae	232
Ejercicio 59.	Expresión de amor, agrado y afecto.	233

Ejercicio 60.	Exposición a distintas situaciones de interacción con personas del sexo opuesto	234
Ejercicio 61.	Expresarse utilizando los mensajes en primera persona . . .	238
Ejercicio 62.	Aprendiendo a cambiar los mensajes en segunda persona a mensajes en primera persona	238
Ejercicio 63.	Petición de cambio de conducta utilizando el guion DEEC . .	241
Ejercicio 64.	Petición de cambio de conducta y realización de críticas constructivas	241
Ejercicio 65.	Exposición a distintas situaciones de expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado	244
Ejercicio 66.	Planificación del ensayo de conducta de una situación de expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado	244
Ejercicio 67.	«Actuar en dirección opuesta» para la regulación de las emociones	247
Ejercicio 68.	Estirando el cuerpo y aceptando las sensaciones corporales	251
Ejercicio 69.	Desvinculándome de Pepito Grillo	253
Ejercicio 70.	Aceptando las sensaciones físicas de ansiedad	260
Ejercicio 71.	Decir no de forma asertiva	264
Ejercicio 72.	Manteniéndose firme en el «no» utilizando el disco rayado .	266
Ejercicio 73.	Resistiendo a los intentos de manipulación con el banco de niebla	267
Ejercicio 74.	Exposición a distintas situaciones de expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado	268
Ejercicio 75.	Valores para vivir en función de ellos	269
Ejercicio 76.	Venciendo el miedo al ridículo	272
Ejercicio 77.	Ejercicios para atacar la vergüenza	275
Ejercicio 78.	Admitir un error sin menospreciarnos por ello: usando la aserción negativa	280
Ejercicio 79.	Admitir un error sin menospreciarnos por ello: usando la aserción negativa	280
Ejercicio 80.	Aclarando una crítica con la interrogación negativa y admitiendo un error con la aserción negativa	281
Ejercicio 81.	Aclarando una crítica con la interrogación negativa y admitiendo un error con la aserción negativa	282
Ejercicio 82.	Exposición a distintas situaciones de quedar en evidencia/hacer el ridículo	282
Ejercicio 83.	Planificación del ensayo de conducta de una situación de quedar en evidencia/hacer el ridículo	283
Ejercicio 84.	Desvinculándome de mis pensamientos a cámara lenta . . .	284
Ejercicio 85.	Aceptando las sensaciones físicas de ansiedad (segunda parte)	285
Ejercicio 86.	Separando los temas	288
Ejercicio 87.	Desarmando la ira	289
Ejercicio 88.	Afrontando la crítica utilizando diversas estrategias	290

Ejercicio 89.	Exposición a distintas situaciones de quedar en evidencia/hacer el ridículo	291
Ejercicio 90.	Desvinculándome de mis pensamientos visualizándolos en una gran pantalla	292
Ejercicio 91.	Practicando la desvinculación de mis pensamientos visualizándolos en una gran pantalla.	292
Ejercicio 92.	Practicando la aceptación de las sensaciones corporales en situaciones de quedar en evidencia/hacer el ridículo	294
Ejercicio 93.	Preparando una presentación en público	300
Ejercicio 94.	Mejorando la vocalización.	306
Ejercicio 95.	Mejorando la entonación y la modulación	307
Ejercicio 96.	Practicando la respiración abdominal durante el discurso.	309
Ejercicio 97.	Exposición a distintas situaciones de hablar en público/interacción con personas de autoridad.	311
Ejercicio 98.	Planificación del ensayo de conducta de una situación de hablar en público/interacción con personas de autoridad.	311
Ejercicio 99.	Descenso vertical <i>versus</i> desvinculación de pensamientos habituales disfuncionales en situaciones de hablar en público/interacción con personas de autoridad.	314
Ejercicio 100.	Clarificando valores y realizando cambios	316
Ejercicio 101.	Clarificando valores y objetivos en las dimensiones de la ansiedad social y utilizando la desvinculación, la acción opuesta y la atención plena	319
Ejercicio 102.	Expresando opiniones personales	323
Ejercicio 103.	Guion para un ensayo de conducta	325
Ejercicio 104.	Exposición a distintas situaciones de hablar en público/interacción con personas de autoridad.	326
Ejercicio 105.	Revisión de logros y planteamiento de nuevos objetivos personales	330
Ejercicio 106.	Valoración personal del programa IMAS.	337
Ejercicio 107.	Exposición a las situaciones sociales: generalización del aprendizaje	339
Ejercicio 108.	Situaciones de exposición diseñadas específicamente para mí.	341
Ejercicio 109.	Situaciones de exposición para generalización del aprendizaje.	343
Ejercicio 110.	Atención plena: «estar presente en mi rutina»	346
Ejercicio 111.	Aprendizaje y dificultades	349
Ejercicio 112.	Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de dar una charla	354
Ejercicio 113.	Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de devolver un objeto defectuoso.	354
Ejercicio 114.	Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de conocer a su vecino	354

Ejercicio 115.	Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de expresión de afecto/agrado	355
Ejercicio 116.	Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de expresión de molestia o disgusto.	355
Ejercicio 117.	Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de solicitar un cambio de comportamiento	356
Ejercicio 118.	Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de afrontar una crítica	357
Ejercicio 119.	Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de dar una opinión a su jefe/su profesor/una figura de autoridad ante una crítica	357
Ejercicio 120.	Evaluando cómo han ido mis planes de mejora	358
Ejercicio 121.	Mi despedida	362

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1.	Calendario del programa IMAS	365
Anexo 2.	Cuestionario de valores para la vida	366

PRÓLOGO

Este «libro del paciente» constituye el complemento esencial del «libro del terapeuta» como elementos del programa de *Intervención multidimensional para la ansiedad social* (IMAS). La idea de considerar el libro del paciente como una publicación independiente de la del terapeuta se fundamenta en que las personas que participen en el programa tengan una serie de ventajas:

1. Que adquieran un conocimiento sobre la ansiedad social que esté expresado a un nivel más simple que el que se emplearía en el caso de un profesional de la salud.
2. Que puedan utilizar, durante las sesiones de la terapia, los aspectos aplicados de la misma con tablas, figuras y ejercicios incluidos en el libro que tienen la opción de rellenarse o ponerse en práctica directamente.
3. Que encuentren todas las tareas para casa especificadas al final de cada sesión, con toda la información necesaria para llevarlas a cabo y realizar los autorregistros correspondientes.
4. Que puedan considerar al «libro del paciente» como una especie de diario del programa IMAS, donde podrán comprobar secuencialmente los progresos realizados en su vida social y, en general, como reflejo de los efectos del programa.

Este libro, eminentemente práctico, contiene numerosos autorregistros (hasta 59 tablas), figuras explicativas y de registro (38) y ejercicios prácticos (hasta 121). A través de todos ellos, los participantes en el programa IMAS practicarán la educación en valores, la aceptación de emociones y sensaciones, la atención plena, la desvinculación de los pensamientos, actuar en la dirección opuesta, la reestructuración cognitiva, la exposición y el entrenamiento en habilidades sociales. Todos ellos constituyen procesos o estrategias que servirán para que las personas con ansiedad social puedan desenvolverse mejor en las situaciones sociales, mejoren su calidad de vida y den un sentido a su existencia más acorde con sus valores fundamentales.

El programa IMAS está diseñado para llevarse a cabo a lo largo de quince sesiones de tratamiento, más una serie de sesiones de evaluación, apoyo y seguimiento. Creemos que esas quince sesiones son necesarias para que los participantes aprendan toda una serie de estrategias que les permitan hacerse dueños de sus vidas, especialmente en el área social, pero no solo ella, y que sean incluidas de forma permanente en su repertorio personal para

afrontar futuros problemas. Por otra parte, el programa incluye una serie de sesiones para evaluar los progresos de los participantes, de modo que se compruebe fehacientemente que lo realizado en las sesiones de terapia ha funcionado más allá del tiempo dedicado específicamente al tratamiento, evaluando si dichos progresos se siguen manteniendo a los seis y doce meses después de finalizada la intervención. Creemos que esta evaluación a medio plazo es importante porque, como ya hemos dicho, el programa IMAS no solo aborda las situaciones sociales productoras de ansiedad, sino la vida en general de las personas que participan en él.

Pensamos que el programa IMAS constituye un poderoso programa de tratamiento de la ansiedad social que incluye las estrategias de intervención más potentes de las que disponemos hoy en día. Además, como hemos insistido a lo largo de este prólogo, creemos que no solo mejorará la vida social de las personas con esos problemas, sino que aumentará su calidad de vida a todos los niveles.

Finalmente, no queríamos terminar este prólogo sin agradecer a todos los colaboradores que durante años han participado con nosotros en las investigaciones realizadas sobre la ansiedad social, tanto de España como de Portugal y la mayoría de los países iberoamericanos. Sin ellos no hubiera sido posible el desarrollo de este nuevo programa de Intervención multidimensional para la ansiedad social (IMAS). Vaya desde aquí nuestro más sincero reconocimiento a todos ellos.

Granada, febrero de 2018.

VICENTE E. CABALLO
ISABEL C. SALAZAR

1. INTRODUCCIÓN

Si está leyendo este libro, posiblemente sea de esas personas que están sufriendo las consecuencias negativas que la excesiva ansiedad social o los comportamientos de evitación o de escape de las situaciones sociales han traído a su vida. Sentirse solo, tener pocos amigos, no tener pareja (o costarle mucho conseguirla), perder oportunidades laborales porque el nuevo cargo le supondría liderar un equipo, ser incapaz de presentar informes orales, hacer una exposición o asistir a reuniones son algunas de esas consecuencias. Es posible, incluso, que esté acarreado otros problemas psicológicos debidos a esa ansiedad social, como un trastorno depresivo, un trastorno por consumo de alcohol (o drogas) u otro trastorno de ansiedad.

Las personas con ansiedad social suelen decirse a sí mismas que son torpes o tontas, porque lo que temen que ocurra son «tonterías», pero al ser torpes a la hora de manejarse en las situaciones sociales, estas se les hacen cuesta arriba y renuncian a intentarlo. Así con cada situación, por lo que el mensaje que permanece en sus cabezas es que no son capaces de hacer amigos, conseguir pareja o triunfar profesionalmente, y, en consecuencia, la imagen que dan a los demás es la de que son incompetentes, cumpliendo de este modo la profecía que hicieron sobre ellas mismas. Aquellas personas con una ansiedad social extrema pueden cumplir los criterios que definen lo que es un trastorno de ansiedad social (TAS).

En este libro encontrará, en una primera parte, algunos de los aspectos más relevantes del TAS con el propósito de entender este problema psicológico, cómo ocurre, qué lo caracteriza, quiénes lo padecen con más frecuencia y, en una segunda parte, todo lo relacionado con el programa de *Intervención multidimensional para la ansiedad social* (IMAS), diseñado específicamente para tratar a personas con este tipo de dificultades. Este libro, denominado «libro del paciente», es una herramienta esencial para dicho programa, ya que incluye, además de la explicación misma del tratamiento, una serie de ejercicios que deberá llevar a cabo para conseguir los propósitos personales relacionados con el problema de ansiedad social, que le está impidiendo, de alguna forma, seguir adelante con su vida, renunciando a buena parte de lo que valora a niveles social y laboral. El programa IMAS se basa en las dimensiones encontradas en el desarrollo empírico del «Cuestionario de ansiedad social para adultos» (CASO; Caballo et al., 2010, 2012, 2015). Esta propuesta de intervención incluye principios y técnicas de la terapia cognitivo conductual (TCC) tradicional, como la exposición y el entrenamiento en habilidades sociales, así como otras estrategias más recientes derivadas principalmente

de la terapia de aceptación y compromiso (ACT), de la atención plena (AP) (*mindfulness*) o, incluso, algún aspecto de la terapia dialéctica conductual (DBT). Es un programa integrador en el que coexisten planteamientos que parecían contrapuestos, al menos hasta ahora, que hemos logrado conjuntar en una propuesta innovadora, atractiva y completa para la intervención en ansiedad social. El programa resultante, de naturaleza multidimensional, se ha planteado para ser llevado a cabo en un formato grupal, pero, dada la flexibilidad de su adaptación a las necesidades de los pacientes, puede adoptarse para su aplicación a nivel individual (con pequeños cambios). Por este motivo, puede ser útil también para las personas que estén llevando un tratamiento individual para la ansiedad social y que, de este modo, sigan adelante con sus vidas sin renunciar a sus sueños por las dificultades que actualmente tienen a nivel social.

2. LA ANSIEDAD SOCIAL: DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS Y TRATAMIENTO

2.1. QUÉ ES EL TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL (TAS) (O FOBIA SOCIAL)

El TAS es un problema importante de ansiedad en el que el principal temor de la persona se centra en la *evaluación negativa por parte de los demás* estando en una *situación social*, como puede ser una reunión, una exposición en público, una cita con alguien que le gusta, una conversación con un desconocido, etc. En dichas situaciones, la mayor preocupación de quien padece un TAS es que otros le valoren negativamente, ya sea por su actuación o desempeño en tal situación o porque presente síntomas físicos que revelen su ansiedad, como rubor facial, temblor en la voz, sudoración, temblor de manos, etc. En general, el individuo tiene que *hacer* algo mientras *sabe* que los demás le estarán *observando* y, en cierta medida, *evaluando* su conducta. Esto es claramente fobia «social», porque los sujetos con este trastorno no tienen dificultades cuando realizan las mismas tareas en privado. Quienes sufren de un TAS suelen reconocer que su temor es excesivo e irracional en la medida en que sus preocupaciones, por lo que pueda suceder en las situaciones sociales o las consecuencias que anticipan, no representan un peligro real para su vida ni su integridad personal. No obstante, experimentan, casi invariablemente, un alto nivel de ansiedad o malestar emocional y, con frecuencia, puede esperarse que lleven a cabo conductas de escape o evitación para reducir dicho malestar.

En el ámbito de la salud, son ampliamente utilizados los sistemas de clasificación que contienen los criterios para el diagnóstico de los trastornos psicológicos o psiquiátricos. Por una parte, está el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (*Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, DSM), de la Asociación Americana de Psiquiatría (*American Psychiatric Association*, APA), y, por la otra, la Clasificación internacional de las enfermedades (CIE) (*International classification of diseases, injuries, and causes of death*, ICD), de la Organización Mundial de la Salud. En la tabla 2.1 se incluyen los criterios diagnósticos para el TAS de ambos sistemas.

TABLA 2.1

Criterios diagnósticos para el trastorno de ansiedad social (fobia social), según el DSM-5 (APA, 2013), y para la investigación de las fobias sociales, según la CIE-10 (OMS, 2000)

CRITERIOS SEGÚN EL DSM-5	CRITERIOS SEGÚN LA CIE-10
A) Temor o ansiedad intensos en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible escrutinio o evaluación por parte de otras personas. Los ejemplos incluyen interacciones sociales (por ejemplo, mantener una conversación, interacción con desconocidos), ser observado (por ejemplo, comer o beber) y actuar delante de otras personas (por ejemplo, dar una charla). <i>Nota:</i> en los niños, la ansiedad debería ocurrir frente a los iguales y no solo en la interacción con los adultos.	A) Presencia de (1) o (2): 1. Miedo acusado a ser el centro de atención o temor a comportarse de un modo que resulte embarazoso o humillante. 2. Evitación notable de ser el centro de atención o de situaciones en las que teme comportarse de una forma que resulte embarazosa o humillante.
B) El individuo teme actuar de cierta manera o mostrar síntomas de ansiedad por los que pueda ser evaluado negativamente (es decir, que sean humillantes o vergonzosos, que produzcan rechazo u ofendan a otras personas).	B) Estos miedos se manifiestan en situaciones sociales tales como comer o hablar en público, encontrarse con conocidos en público o introducirse o permanecer en situaciones de grupos reducidos (por ejemplo, fiestas, reuniones de trabajo, clases).
C) Las situaciones sociales provocan casi siempre temor o ansiedad. <i>Nota:</i> en los niños, el temor o la ansiedad pueden expresarse con llanto, berrinches (rabiets), quedarse paralizado, conducta pegajosa, retraimiento o dejar de hablar en situaciones sociales.	C) Al menos dos síntomas de ansiedad ante la situación temida, los cuales tienen que presentarse conjuntamente al menos en una ocasión desde que se inició el trastorno. Y además tener uno de los siguientes síntomas: 1. Ruborizarse. 2. Temor a vomitar. 3. Necesidad imperiosa de, o temor a, orinar o defecar.
D) Las situaciones sociales se evitan o se enfrentan con un temor intenso o ansiedad.	D) Malestar emocional importante ocasionado por los síntomas o la conducta de evitación.

TABLA 2.1 (continuación)

CRITERIOS SEGÚN EL DSM-5	CRITERIOS SEGÚN LA CIE-10
E) El temor o ansiedad son desproporcionados respecto a la amenaza real de la situación social y el contexto sociocultural.	E) El paciente reconoce que esos síntomas o esa evitación son excesivos o irracionales.
F) El temor, la ansiedad o la evitación son persistentes y la duración típica es de seis meses o más.	F) Los síntomas se limitan a, o predominan en, las situaciones temidas o cuando piensa en ellas.
G) El temor, la ansiedad o la evitación ocasionan un malestar clínicamente importante o un deterioro social, laboral o en otras áreas importantes de funcionamiento.	G) <i>Criterios de exclusión más frecuentes:</i> los criterios A y B no se deben a ideas delirantes, alucinaciones u otros síntomas de trastornos tales como los trastornos mentales orgánicos (F00-F09), esquizofrenia y trastornos relacionados (F20-F29), trastornos del estado de ánimo (afectivos) (F30-F39) o trastorno obsesivo compulsivo (F42), ni tampoco son secundarios a creencias de la propia cultura.
H) El temor, la ansiedad o la evitación no pueden atribuirse a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (por ejemplo, abuso de drogas, fármacos) o a una enfermedad médica.	
I) El temor, la ansiedad o la evitación no se explican mejor por los síntomas de otro trastorno mental, como el trastorno de pánico, el trastorno dismórfico corporal o un trastorno del espectro autista.	
J) Si hay otra enfermedad médica (por ejemplo, enfermedad de Parkinson, obesidad, desfiguración por quemaduras o lesiones), el temor, la ansiedad o la evitación no están relacionados con ella o son excesivos.	
<i>Especificar si:</i> Solo actuación: si el miedo se limita a hablar o actuar en público.	



El principal temor de una persona con TAS es la **evaluación negativa por parte de los demás** en las situaciones sociales. Esta evaluación puede ser sobre su actuación (la persona teme parecer torpe, estúpida o incompetente) o por mostrar síntomas de ansiedad (y que los otros se den cuenta de que está nervioso y eso sea motivo de burla o rechazo).

2.2. CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS CLÍNICAS DEL TAS

Las personas con un TAS presentan generalmente manifestaciones clínicas relevantes en su forma de pensar, sentir y actuar. En lo que respecta al *comportamiento* (o conducta motora) en sí, son típicas las conductas de escape o de evitación de las situaciones temidas. Por ejemplo, pueden inventar excusas para irse de la situación, ubicarse en lugares en los que sean poco visibles, quedarse callados (o, por el contrario, hablar sin control), mirar hacia otro lado o hacia el suelo —evitando las miradas con los demás—, consumir alcohol en exceso u otra droga, fumar, etc. Asimismo, se pueden encontrar las conductas de seguridad, aquellas que piensan que deben realizar porque de algún modo les van a librar de un aspecto que no toleran en una situación social, como, por ejemplo, llevar consigo las pastillas para la ansiedad, ubicarse cerca de la salida o en lugares más apartados, abrir las ventanas —«por si hace calor y suda»—, manipular un bolígrafo durante una exposición en público, etc.

En lo que respecta a los *sentimientos o emociones*, son características las sensaciones de agobio, nerviosismo (o nervios), temor o ansiedad concretamente en las situaciones sociales temidas. Las emociones suelen tener un componente *físico o fisiológico* propio, así que cabe esperar un importante nivel de reactividad y activación del organismo (por ejemplo, aceleración del pulso y la respiración, aumento de la presión sanguínea, rubor facial, temblores en las extremidades, liberación de adrenalina, aumento de la glucosa en sangre, etc.).

Finalmente, a nivel cognitivo, tenemos los *pensamientos* de amenaza de la situación, las anticipaciones negativas sobre uno mismo y la posible actuación (por ejemplo, «van a pensar que soy tonto», «se van a enfadar conmigo», «les pareceré poco interesante», «quedaré como un estúpido», «dirán que soy aburrido», «me pondré como un tomate», «se darán cuenta de que estoy nervioso porque me tiembla la voz», etc.), la sobreestimación de resultados catastróficos, una excesiva conciencia de uno mismo (especialmente de los síntomas físicos), una atención dirigida hacia señales adversas de la situación (por ejemplo, fijarse en los gestos de desaprobación, aburrimiento, etc., por parte de los demás) e *informes verbales* relacionados con el temor subjetivo. En la figura 2.1 se ilustran estas características y en la tabla 2.2 se describen pormenorizadamente (Caballo et al., 2014).

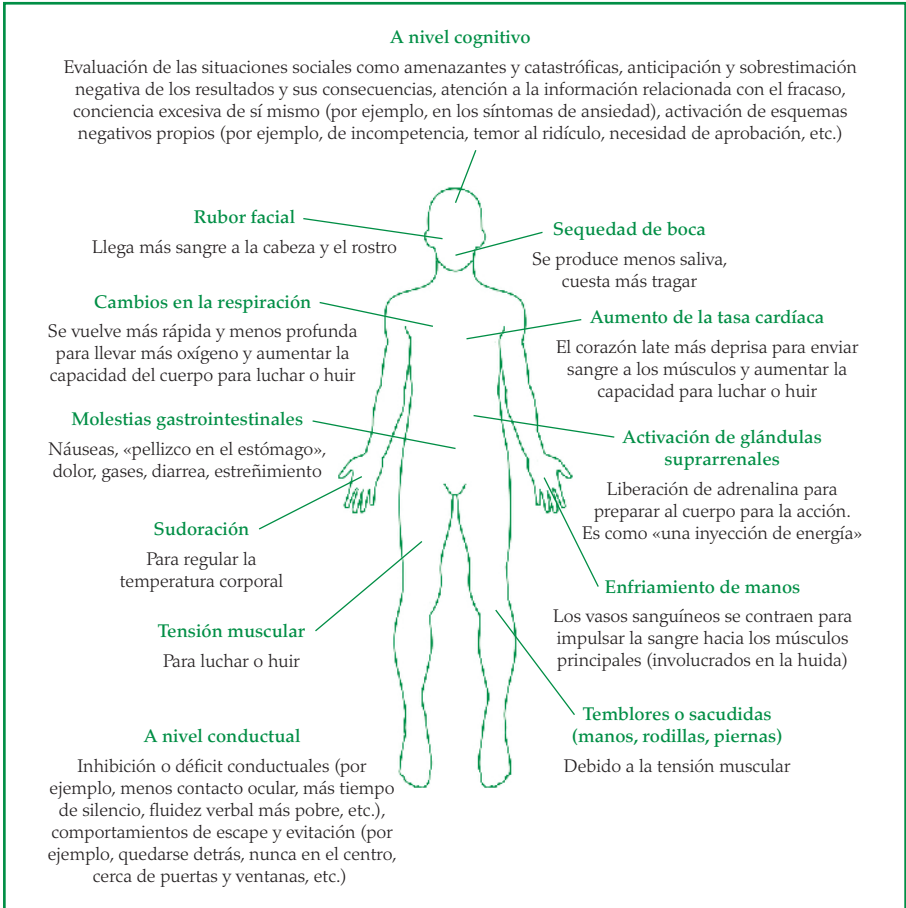


Figura 2.1. Características clínicas del TAS.

TABLA 2.2

Características fisiológicas, cognitivas, conductuales y emocionales del TAS

ASPECTOS FISIOLÓGICOS	• Palpitaciones. • Temblores (manos y piernas especialmente). • Tensión muscular. • Rubor facial (sonrojarse). • Sudor. • Náuseas o mareos. • Alteración de la respiración, como respiración rápida o dificultad para respirar. • Dolor en el pecho. • Sensación de vacío o un pellizco en el estómago. • Boca seca.

TABLA 2.2 (continuación)

ASPECTOS FISIOLÓGICOS	• Escalofríos. • Sensación de desmayo. • Manos frías y pegajosas. • Sensación de hormigueo o entumecimiento.
ASPECTOS COGNITIVOS	• Se desbordan con detalles ambientales irrelevantes. • Conceptos rígidos sobre la conducta social apropiada. • Interferencia cognitiva por pensamientos perturbadores, confusos y distractores. • Diálogo interno de autoverbalizaciones negativas. • Creencias sociales disfuncionales. • Patrones excesivamente elevados para la evaluación de la actuación. • Tendencia a rebajar la eficacia de la propia conducta. • Hipervigilante ante los sentimientos e intenciones de los demás, especialmente los indicios de rechazo o desaprobación. • Preocupación excesiva por la crítica, la evaluación negativa y el temor al rechazo social. • Búsqueda de aprobación por parte de los demás. • Baja autoestima al devaluar sus logros y enfatizar sus fracasos. • Mayor conciencia de sí mismo, especialmente de aspectos internos como la tensión, el temblor o la torpeza. • Atención selectiva hacia las señales socialmente amenazantes y hacia aspectos negativos de la propia actuación. • Fantasías negativas que producen ansiedad de anticipación. • Patrón patológico de la atribución de las causas de los éxitos y fracasos sociales. • Percepción de falta de control sobre la propia conducta. • Sensación de ser inferiores o menos capaces que los demás. • Preocupación por parecer sumisos, torpes e incompetentes a nivel social. • Preocupación excesiva por hacer el ridículo. • Preocupación por las situaciones embarazosas. • Reacios a involucrarse en riesgos personales. • Sobreestimación de la probabilidad de ocurrencia de sucesos sociales desagradables. • Exageración de los riesgos asociados a nuevas actividades. • Bloquearse o quedarse en blanco. • Falta de concentración.
ASPECTOS CONDUCTUALES	• Conductas de escape de las situaciones sociales temidas (por ejemplo, retirarse antes de la situación, fumar, beber en exceso, consumir alguna droga, etc.). • Conductas de evitación de las situaciones sociales temidas (por ejemplo, inventa excusas para no acudir a la situación o no hacerse cargo de la actuación, evita mirar a las demás personas a la cara, habla poco, etc.). • Conductas de seguridad (por ejemplo, llevar consigo las pastillas para la ansiedad o algún tipo de amuleto, abrir las ventanas, ubicarse cerca de la salida o en lugares apartados de otras personas, etc.).

TABLA 2.2 (continuación)

ASPECTOS CONDUCTUALES	• Contacto ocular escaso con desconocidos o poco conocidos. • Comportamiento frío, distante y tenso con aquellos que no conoce. • Generalmente callados o poco habladores con gente con la que no tienen mucha familiaridad. • Señales de intranquilidad observables en situaciones sociales temidas (por ejemplo, morderse las uñas, mover las piernas, no saber qué hacer con las manos, etc.). • Vigilancia y alerta constantes ante amenazas sociales potenciales; detección de los menores indicios de rechazo y desaprobación. • Aislamiento social activo. • Se distancian de las situaciones sociales que propicien interrelaciones estrechas. • Torpes, rígidos y reservados en situaciones sociales nuevas con mucha gente o poco estructuradas. • Ponen a prueba a los demás para ver si pueden confiar en ellos. • Búsqueda de privacidad. • Reaccionan mal a los comentarios sugerentes de ridículo o burla. • Personas de hábitos fijos. • Introvertidos, tímidos, desconfiados. • Tartamudeo.
ASPECTOS EMOCIONALES	• Temerosos y ansiosos ante situaciones novedosas y personas poco conocidas. • Hipersensibilidad al rechazo, la desaprobación y la crítica. • Sentimientos de inadecuación social y personal. • Sensación de angustia. • Sentimientos de vergüenza y humillación. • Soledad y tristeza. • Sensaciones de vacío. • Labilidad emocional. • Baja tolerancia al dolor físico y psicológico. • Despersonalización o desrealización.

2.3. QUÉ DIMENSIONES FORMAN PARTE DE LA ANSIEDAD SOCIAL

Las situaciones sociales potencialmente ansiógenas pueden ser muy variadas y quizá por eso mismo hay mucha discrepancia respecto a cómo agruparlas. Uno de los grandes retos a los que todavía nos enfrentamos es conocer si la ansiedad social puede considerarse como un constructo unidimensional o multidimensional.



La literatura parece indicar que la naturaleza de la ansiedad social es multidimensional y nuestras investigaciones en España, Portugal y la mayoría de los países iberoamericanos (Caballo et al., 2015; Caballo, Salazar, Arias et al., 2010; Caballo, Salazar, Garrido e Irurtia, 2012; Caballo, Salazar, Irurtia

et al., 2012) señalan que los temores sociales pueden agruparse en cinco grandes *dimensiones*:

1. Interacción con desconocidos.
2. Interacción con el sexo opuesto.
3. Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado.
4. Quedar en evidencia/Hacer el ridículo.
5. Hablar en público/Interacción con personas de autoridad.

Para los niños, además de estas dimensiones de la ansiedad social, se ha descrito una sexta dimensión denominada «Actuar en público» (Caballo, Arias et al., 2012; Caballo, Salazar et al., 2016). Veamos con detalle cada una de ellas.

2.3.1. Interacción con desconocidos

Esta dimensión incluye situaciones que abordan relaciones con personas desconocidas o poco conocidas, pero excluyendo aquellas que nos atraen (y que aquí denominamos «del sexo opuesto» por las razones que se exponen en la siguiente dimensión). Las habilidades de iniciar y mantener conversaciones parecerían estar implicadas de forma clara, así como toda una serie de comportamientos no verbales, como mirar a la cara a la otra persona o adoptar una expresión facial adecuada. En esta dimensión, el *centro del temor* puede ser parecer poco interesante, torpe («no saber de qué hablar»), ocasionar molestias o incomodidad al otro o que los demás se lleven una impresión negativa de uno. Ejemplos de situaciones que estarían incluidas en esta dimensión serían «salir con gente que casi no conozco», «participar en un pequeño grupo de personas desconocidas», «que mis amigos traigan amigos suyos a los que no conozco» o «ir a una reunión y tener que hablar con los demás sin conocerlos». Se pueden encontrar más ejemplos de este tipo de situaciones en la tabla 2.3.



2.3.2. Interacción con el sexo opuesto

Se refiere a situaciones que tienen que ver con las relaciones con personas que nos atraen física y emocionalmente. Aunque las hemos denominado situaciones con el sexo opuesto, suponemos que también servirían para las personas que se sienten atraídas por personas de su mismo sexo, pero cambiando el término «sexo opuesto» por el de «mismo sexo». Hemos mantenido el término «sexo opuesto» porque así lo describieron la mayoría de las personas que participaron en nuestras



investigaciones, y aunque no sabemos si en este ámbito el comportamiento social de las personas que se sienten atraídas por su mismo sexo es similar al de aquellas que se sienten atraídas por el sexo opuesto, tampoco tenemos datos que respalden lo contrario. En esta dimensión, el *centro del temor* es resultar poco atractivo o interesante para los demás, parecer aburridos, torpes o estúpidos y que nos rechacen, que las cosas no salgan como se espera, quedar en evidencia de que nos gusta (y nosotros a ellos no) o de que estamos nerviosos.

En general, este tipo de situaciones incluye comportamientos como iniciar interacciones con personas que nos atraen o mantener conversaciones con ellas, especialmente en las primeras citas. Incluirían también situaciones de expresión de amor o afecto, así como casi cualquier tipo de interacción con las mismas. Ejemplos de situaciones incluidas en esta dimensión serían «hablar de sentimientos íntimos con una persona del sexo opuesto», «mantener una conversación con una persona del sexo opuesto que me atrae» o «recibir piropos o insinuaciones de una persona del sexo opuesto». Se pueden encontrar más ejemplos de este tipo de situaciones en la tabla 2.3.

2.3.3. Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado

Esta dimensión incluye situaciones que requieren comportamientos asertivos, como pueden ser la defensa de los derechos del consumidor o la expresión de los propios deseos, opiniones, molestias o preferencias ante las otras personas. En esta dimensión, el *centro del temor* parece ser la desaprobación, el enfado, el rechazo o el abandono por parte de los demás, que la otra persona se ofenda, que se dañe la relación, que piensen que «no es una buena persona» o «no es tan maja» (que le critiquen), o hacer algo que no quisiera que le hicieran a ellos mismos. Durante mucho tiempo se ha considerado que este tipo de conducta estaba muy relacionado con la ansiedad social, pero nuestros hallazgos lo han situado como una de las dimensiones básicas de la ansiedad social. Ejemplos de situaciones que estarían incluidas en esta dimensión serían «pedir a una persona cercana que no abuse de mi confianza», «pedir que baje la voz a alguien que está hablando demasiado alto en el cine», «solicitar explicaciones a alguien», «pedir el dinero que me deben», «hacer una reclamación a un vendedor de una tienda» o «reclamar en un restaurante por algo que no ha sido de mi agrado». Se pueden encontrar más ejemplos de este tipo de situaciones en la tabla 2.3.



2.3.4. Quedar en evidencia/Hacer el ridículo

Esta dimensión incluye situaciones en las que la persona suele sentirse observada por las demás en situaciones embarazosas o bien teme quedar en ridículo delante de otras personas. Parece que la autoestima podría resentirse y las autoverbalizaciones negativas desempeñar un importante papel. En esta dimensión, el *centro del temor* se relaciona con la idea de querer agradar a todo el mundo y, por tanto, se teme parecer torpe, tonto, incompetente, dar una imagen negativa, o que hablen o se burlen de uno. Ejemplos de situaciones que estarían incluidas en esta dimensión serían «dar mi opinión y que no me entiendan», «ir a una fiesta y no estar vestido para la ocasión», «que esté hablando y nadie parezca hacerme caso», «después de consumir algo en un bar, no tener suficiente dinero para pagar», «intentar iniciar una conversación y no saber cómo», «comer en público», «trabajar mientras me están observando», «sonrojarme, tartamudear, temblar, sudar, etc.». Se pueden encontrar más ejemplos de este tipo de situaciones en la tabla 2.3.



2.3.5. Hablar en público/Interacción con personas de autoridad

Esta dimensión incluye dos tipos de situaciones: por una parte, aquellas en las que el individuo tiene que hablar delante de un grupo relativamente numeroso de personas y, por otra parte, las interacciones con personas que son figuras de autoridad, como profesores, jefes o individuos que ostentan algún cargo (por ejemplo, los policías, los médicos o los abogados) o están más arriba en una jerarquía social o laboral (por ejemplo, el director de una oficina). En esta dimensión, el *centro del temor* se relaciona con parecer incompetente, equivocarse, que diga o haga cosas poco interesantes o que no gusten a los demás, que se den cuenta de que se está muy nervioso (por los síntomas físicos), dar una mala imagen o que otros se lleven una impresión negativa de uno, sentirse decepcionado consigo mismo (por «no hacerlo como debería —en contenido y forma—»). Nuestros datos indican que estas dos clases de situaciones están muy relacionadas y en ocasiones aparecen mezcladas, como aquellas situaciones en las que se tiene que hablar delante de una audiencia en la que está presente algún tipo de autoridad. Es sorprendente que el DSM-5 incluya la dimensión «Hablar en público» como el único subtipo del trastorno de ansiedad social sin una base empírica que muestre que este tipo de situaciones se diferencia del resto de las



dimensiones aquí propuestas. Hubiera sido más acertado proponer cinco subtipos del TAS basados en las cinco dimensiones halladas empíricamente que presentamos en este libro. Ejemplos de situaciones que estarían incluidas en esta dimensión serían «realizar un examen oral», «asistir a una entrevista de trabajo», «hacer preguntas en clase, en un acto público o en una reunión numerosa», «actuar en público» o «comer con personas de autoridad». Se pueden encontrar más ejemplos de este tipo de situaciones en la tabla 2.3.

TABLA 2.3

Ejemplos de situaciones que pertenecerían a las dimensiones de la ansiedad social propuestas por Caballo et al. (2010, 2012, 2015, 2016)

HABLAR EN PÚBLICO/ INTERACCIÓN CON PERSONAS DE AUTORIDAD	INTERACCIÓN CON DESCONOCIDOS
• Hablar en público. • Participar en una reunión con personas de autoridad. • Tener que hablar en clase, en el trabajo o en una reunión. • Que me pregunte un profesor en clase o un superior en una reunión. • Que en una cena con compañeros me obliguen a dirigir la palabra en nombre de todos. • Hablar con un superior o una persona con autoridad.	• Hacer nuevos amigos. • Mantener una conversación con una persona a la que acabo de conocer. • Saludar a cada uno de los asistentes a una reunión social cuando a muchos no los conozco. • Hablar con gente que no conozco en fiestas y reuniones. • Mirar a los ojos mientras hablo con una persona a la que acabo de conocer. • Ir a un acto social donde solo conozco a una persona.
INTERACCIÓN CON EL SEXO OPUESTO	EXPRESIÓN ASERTIVA DE MOLESTIA, DESAGRADO O ENFADO
• Pedirle a una persona atractiva del sexo opuesto que salga conmigo. • Sentirme observado/a por personas del sexo opuesto. • Que una persona que me atrae me pida que salga con ella. • Iniciar una conversación con una persona del sexo opuesto que me gusta. • Sacar a bailar a una persona que me atrae. • Decirle a una persona que me atrae que me gustaría conocerla mejor.	• Tener que decirle a un vecino que deje de hacer ruido. • Quejarme a un camarero de que la comida no está a mi gusto. • Decir que no cuando me piden algo que me molesta hacer. • Decirle a alguien que ha herido mis sentimientos. • Expresar mi enfado a una persona que se está metiendo conmigo. • Decir a alguien que su comportamiento me está molestando y pedir que deje de hacerlo.

TABLA 2.3 (continuación)

QUEDAR EN EVIDENCIA O EN RIDÍCULO	ACTUAR EN PÚBLICO (PARA NIÑOS/ADOLESCENTES)
• Saludar a una persona y no ser correspondido/a. • Hablar con alguien y que no me preste atención. • Que me gasten una broma en público. • Equivocarme delante de la gente. • Que me echen en cara algo que he hecho mal. • Que me critiquen.	• Participar en una obra de teatro en el colegio. • Cantar en público. • Bailar delante de gente. • Tocar un instrumento musical en público.

2.4. CÓMO AFECTA EL TAS A LA VIDA DE LAS PERSONAS

El TAS puede afectar de forma importante a la vida de quienes lo sufren. Las personas con ansiedad social pueden intentar escapar o evitar las situaciones sociales temidas («conductas de evitación»), pero cuando esto no es posible, las toleran con importantes niveles de malestar y realizan algunos comportamientos más sutiles («conductas de seguridad») con los que intentan sobrevivir a la ansiedad y a la situación en sí. Veamos lo que esto implica.



Las «conductas de evitación» conducen a que la persona permanezca alejada por completo de las situaciones sociales temidas. Así, quien teme interactuar con desconocidos: no va a los sitios que no le sean familiares; quien teme hablar en público, pide a algún colega que se haga cargo de la exposición; quien teme ser rechazado por personas que le atraen, no se acerca a ellas o quien teme ir a una fiesta, rechaza las invitaciones o inventa excusas para no ir. De este modo no experimenta ansiedad, «está a salvo» (y, por tanto, aumenta la probabilidad de que se repitan estas conductas de evitación —refuerzo negativo a corto plazo—). Pero, ¿qué sucede a largo plazo? La persona va viendo cómo sus actividades son cada vez más limitadas y, por ello, su vida social y laboral es cada vez más reducida. Es consciente de que ha dejado escapar oportunidades valiosas, como conocer a más personas (y satisfacer con ellas sus necesidades de amor, compañía, sexo u ocio), fortalecer las relaciones con aquellos que le importan (por ejemplo, expresando asertivamente sus opiniones o su afecto, dejándoles saber cuán importantes son para ella) o alcanzar objetivos profesionales (por ejemplo, conseguir becas o financiación para sus estudios o proyectos

de trabajo, promoción laboral, formar equipos de trabajo exitosos y satisfactorios...). Al final, consigue que, de una forma u otra, los demás le dejen de lado y no cuenten con ella para llevar a cabo actividades sociales. Irónicamente, sucede todo lo que pretendía que no ocurriera. Todo esto no hace más que aumentar los sentimientos de aislamiento, insatisfacción e infelicidad. Y para rematar la faena, la ansiedad no desaparece de su vida; por el contrario, parece hacerse más grande y, con ella, la idea de «no soy capaz de vencerla».

Por su parte, las «conductas de seguridad», denominadas así porque las personas permanecen en las situaciones sociales temidas, pero llevando a cabo comportamientos que, de alguna forma, les ofrecen cierta seguridad, les permite mantener ocultos sus síntomas de ansiedad y minimizar las posibilidades de ser el centro de atención o de ser desaprobados o rechazados. Comportamientos de seguridad son, por ejemplo, ir a una fiesta con un amigo con el que se sienten a salvo —como sucede cuando eligen personas más hábiles socialmente—, tomar pastillas antes de hacer una exposición, asistir a clase o a reuniones de trabajo sin formular preguntas o dar sus aportes (o hacerlo a través de un tercero), acercarse a quien les atrae habiendo bebido antes alcohol, situarse en la parte de atrás del salón de conferencias para pasar inadvertidos, dejar que sean los demás los que escojan las actividades de ocio [o la comida en un restaurante] para evitar «elegir mal», escoger tipos de ropa o ubicarse cerca de las ventanas para ayudar a disimular u ocultar los síntomas de ansiedad, estar de acuerdo, complacer o sonreír cuando los demás expresan sus opiniones; hablar de forma muy rápida durante una exposición oral u ocupar todo el tiempo y no dejar parte del mismo para la formulación de preguntas por parte del público; tratar de impedir los silencios incómodos formulando más preguntas a los demás (evitando de paso las preguntas de vuelta), etc. Los costes de este tipo de conductas son menos dramáticos que cuando se realizan las conductas de evitación, porque al menos se permanece en la situación (hasta que sea posible escapar). Pero, como consecuencia, tenemos que, mientras se «persigue la seguridad», se pierde la ocasión de, por ejemplo, conocer personas, probar otras comidas, tener nuevas experiencias, expresar y contribuir con sus opiniones y que los demás conozcan sus gustos y sus preferencias (así como lo que le disgusta) o, simplemente, encontrar formas de disfrutar, de no pasarlo tan mal en las situaciones sociales y sentir que se está construyendo una vida igualmente plena, sin las limitaciones que plantea la ansiedad. Cuando las personas consideran que con dichos comportamientos de seguridad han salido airoso de las situaciones temidas, aumenta la sensación de que tienen que continuar haciéndolos (de nuevo, tenemos el refuerzo negativo a corto plazo) y, con ello, hay menos oportunidades de aprender formas más adaptativas de hacer frente a la ansiedad y de centrarse en conseguir los objetivos vitales que, a nivel de relaciones interpersonales, son importantes para la persona.

Otra consecuencia importante que sufren quienes permanecen en las situaciones temidas (cuando no es posible el escape o la evitación) se relaciona con su nivel de rendimiento o de funcionamiento, ya sea social u ocupacional (en la escuela o el trabajo), el cual se ve afectado negativamente. Un ejemplo muy claro lo ofrecen las personas cuya profesión implica tener que actuar en público, como cantantes, bailarines, quienes tocan un instrumento musical, actores de teatro, deportistas, etc. Estas personas no pueden dejar de dar sus conciertos, hacer sus presentaciones o participar en las competiciones. Sus niveles de exigencia personales y los estándares impuestos desde fuera (y asumidos como propios) son altos y la cuestión está en que estas personas, cuando llevan a cabo sus entrenamientos o sus ensayos de forma individual, logran tener un rendimiento acorde con dichas expectativas, pero todo parece irse al traste cuando las condiciones cambian y aparece en escena el público o un jurado que evalúe su actuación. Esto, sin duda, hace que la ansiedad se dispare sin control.



Aunque hemos mencionado algunos ejemplos, tenemos que decir que los problemas de ansiedad social no discriminan raza, sexo, edad, ocupación, etc., así que también pueden sufrirlo, por ejemplo, los estudiantes universitarios. La ansiedad puede ocurrir cuando se enfrentan a exigencias como exponer en clase, defender sus proyectos de curso (trabajos de fin de carrera, de máster o tesis doctorales) o cuando inician sus prácticas profesionales. Otro ejemplo son los profesionales cuya actividad está más ligada al trabajo individual pero que al asumir puestos de dirección o administración necesitan interactuar con más personas (ya sea para dirigirlos o para coordinar acciones), o aquellos profesionales que se ven obligados a interactuar con otras personas por cuestiones laborales (por ejemplo, con compañeros de otras profesiones como puede ser en el ámbito sanitario, los profesores que tienen que trabajar con niños y también con sus padres, los comerciales o los administrativos que deben atender clientes o los ingenieros cuando tienen que hablar con sus clientes). Así, podríamos señalar muchos otros ejemplos que parecen ir encaminados por el ámbito profesional. Si estas personas tienen un TAS, cabría esperar que sus carreras profesionales se viesan afectadas o que lo pasaran tan mal en sus trabajos que acudir a ellos fuera una completa pesadilla.



El TAS no afecta solo al ámbito profesional (aunque quizá sea el que más se mencione). Se pueden sufrir sus consecuencias en los terrenos personal y social debido al temor poco racional hacia la evaluación por parte de los demás. Es importante considerar los costes emocionales del TAS, es decir, el malestar que aparece asociado con las consecuencias que han traído a su vida las conductas de evitación o los comportamientos de seguridad. Sentirse impotente ante la



ansiedad y ver que esta interfiere en su buen funcionamiento social u ocupacional y se aleja de conseguir muchos de sus propósitos vitales hace que aumenten las críticas hacia sí mismo y aparezcan emociones secundarias, como la rabia, la frustración, la decepción, la sensación de soledad y la depresión.



Las conductas de evitación o las de seguridad alejan a las personas con TAS de situaciones con las que podrían llevar a cabo sus proyectos vitales (por ejemplo, conseguir amigos, tener una pareja, alcanzar el trabajo que desean) **o en las que sentirían que actúan de forma coherente con aquello que valoran** (por ejemplo, tener personas con las que compartir sus aficiones, mantener una relaciones laborales óptimas, etc.), trayendo consigo un aumento de la sensación de inseguridad, pérdida de la propia estima, aislamiento e insatisfacción con su vida.

El grado de afectación del TAS puede variar según las circunstancias. En primer lugar, quisiéramos comentar que es habitual encontrar que algunas personas «no están obligadas» a enfrentarse a menudo con las situaciones sociales temidas (por ejemplo, no tienen que presentar informes orales, pueden elegir si realizan una exposición en público o presentan un informe escrito, no tienen que hacer gestiones en el banco o ir a hacer la compra porque ya se ocupa su pareja de ello, no necesitan interactuar con personas que les atraen porque ya han conseguido pareja, deciden mostrarse pasivos cuando alguien les hace algo que les molesta) y por eso no perciben que su temor interfiera en sus vidas. Pero, ¿qué ocurriría si (por las circunstancias que fuesen) tuvieran que enfrentarse a estas situaciones?

En segundo lugar, a la hora de considerar el impacto que podría tener el TAS sobre la vida de una persona, hay que considerar la cantidad y la variedad de dimensiones (y no solo de situaciones) sociales temidas. Como puede esperarse, una persona que teme a una mayor cantidad y variedad de dimensiones de la ansiedad social constituye un caso más grave del trastorno, encontrándose, con frecuencia, con limitadas posibilidades de contacto social y estructurando su vida alrededor del trastorno.





Las **consecuencias del TAS** se aprecian en el funcionamiento social, académico y/o laboral de la persona. **En las relaciones con los demás** se les observa más retraídos, aislados y torpes a la hora de interactuar. Generalmente tienen menos amigos, sus relaciones con las personas que no pertenecen al círculo más íntimo se resienten de esta incompetencia social y tienen más dificultades para conseguir pareja. En lo referente al **funcionamiento académico o laboral**, cabe esperar que participen menos en las clases/reuniones, que cumplan con las tareas/trabajos en solitario, que realicen menos exposiciones/presentaciones orales, que se queden rezagados en los grupos, que hagan todo cuanto les permita pasar desapercibidos (y no ser el centro de atención), lo que puede conducir a que no se les reconozca sus capacidades intelectuales/profesionales y que, por tanto, tengan menos oportunidades para incrementar su formación o crecer profesionalmente (por ejemplo, no reciben becas, no ascienden en el trabajo, no se les toma en cuenta, etc.).

2.5. CÓMO EVOLUCIONA EL TAS

Si está leyendo este libro, sepa que ha tomado una de las mejores decisiones que puede tomar una persona que sufre de ansiedad social, que es *buscar ayuda psicológica*. Hasta ahora no se ha informado en la literatura sobre la remisión de este trastorno sin recibir el tratamiento psicológico apropiado. El TAS es un problema resistente al simple paso del tiempo y, aunque es posible que algunas personas aprendan a lidiar mejor con las situaciones sociales temidas (ya que no pueden evitarlas), básicamente lo que hacen es soportarlas con altos niveles de malestar y asumir las consecuencias de un desempeño que no llega a niveles óptimos. Todo esto puede evitarse acudiendo a terapia psicológica.

En un estudio reciente se estableció que las personas adultas, con un inicio muy temprano del TAS o un nivel de educación bajo, acuden más tarde a tratamiento, mientras que lo hacen antes aquellas personas que tienen comorbilidad con episodios de depresión mayor o un trastorno obsesivo compulsivo (TOC) (Ertekin et al., 2015).

El TAS es un problema **para toda la vida si no es tratado** de manera adecuada por un profesional de la Psicología.

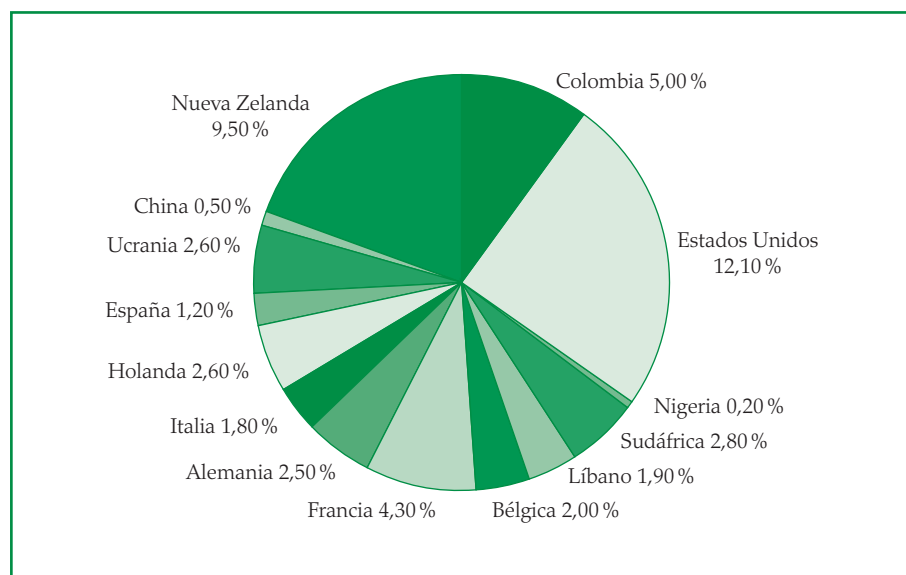
2.6. CUÁL ES LA FRECUENCIA DEL TAS

Un aspecto que parece inquietar a las personas con un TAS es la frecuencia con que se presenta este trastorno. Las estadísticas de que disponemos

sobre el TAS están hechas con base en dos grupos poblacionales distintos. Por una parte, tenemos a la población general, formada por estudiantes universitarios, amas de casa, profesionales, trabajadores, jubilados, etc., que son encuestados o entrevistados al azar o intencionadamente. Y por otra parte está la población clínica, que son las personas que acuden a un servicio de psicología o psiquiatría (no importa si es en el ámbito público o en el privado) por algún tipo de problema psicológico.

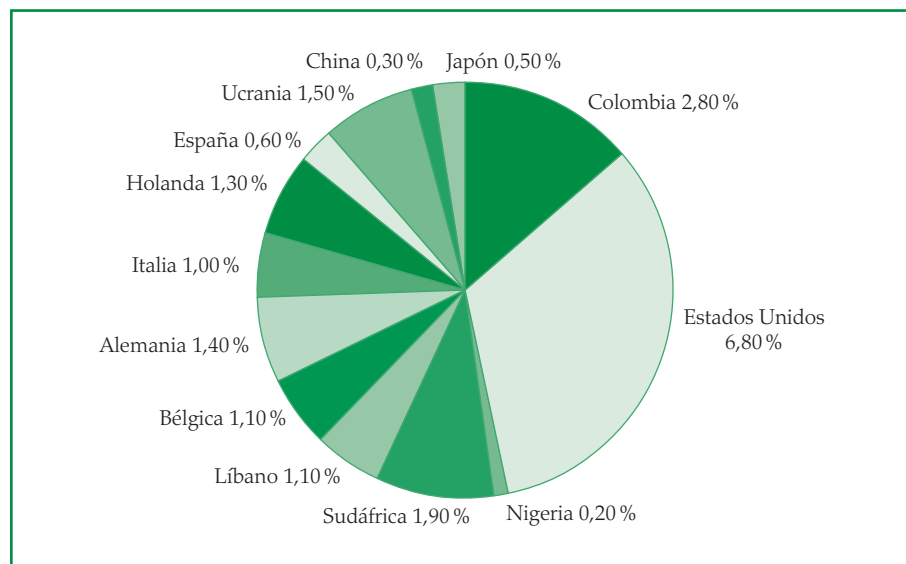
La mayoría de los estudios epidemiológicos que se llevan a cabo con población general, y que tienen una amplia difusión, provienen de Estados Unidos y otros países industrializados, puesto que es allí donde este tipo de investigación recibe un mayor apoyo económico. Las cifras que ofrecía la APA en el DSM-IV-TR (APA, 2000) indicaban que el TAS, a lo largo de la vida, estaba entre un 3 % y un 13 %, pero no ofrecía datos sobre su prevalencia en los últimos 12 meses. En el DSM-5 (APA, 2013) se indica que esta última es de aproximadamente un 7 % en Estados Unidos.

Los datos de las últimas encuestas mundiales de salud mental (Kessler y Üstun, 2008), realizadas en 15 países (entre los que se encuentran tres de habla hispana: España, Colombia y México), se incluyen en la figura 2.2 y la figura 2.3. Según dichos informes, la prevalencia del TAS a lo largo de la vida se encontraba entre el 0,2 % (en Nigeria) y el 12,1 % (en Estados Unidos), y cuando se consideraban los últimos 12 meses la prevalencia oscilaba entre el 0,2 % y el 6,8 %, respectivamente.



FUENTE: Kessler y Üstun (2008).

Figura 2.2. Prevalencia del TAS a lo largo de la vida.



FUENTE: Kessler y Üstün (2008).

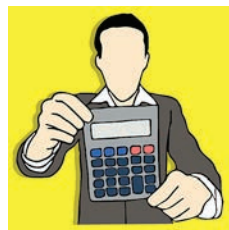
Figura 2.3. Prevalencia del TAS en los últimos 12 meses.



El TAS es uno de los trastornos de ansiedad más comunes. En comparación con otros trastornos mentales, suele ocupar también los primeros lugares de prevalencia, casi siempre por detrás de los trastornos depresivos y de consumo de sustancias (entre ellas el alcohol).

Comparando las estadísticas del TAS en el período de los últimos 12 meses en todos los países, figura 2.3, Estados Unidos se sitúa muy por encima de los demás y el TAS ocupa el segundo lugar entre los 19 trastornos evaluados. Colombia se sitúa en segundo lugar respecto al resto de países y el TAS ocupa el tercer lugar respecto a los demás trastornos evaluados (18 en total). De los siete países de Europa que participaron en la encuesta, España tiene los valores más bajos de prevalencia y el TAS ocupa el cuarto lugar (junto con el trastorno de pánico) de entre los 14 trastornos evaluados, mientras que Ucrania posee la prevalencia más alta (aunque ocupa el séptimo lugar de entre 13 trastornos evaluados).

Desafortunadamente, en el caso de México, que es el otro país participante de habla española, no podemos hacer comparaciones, puesto que sus informes no incluyen datos respecto al total de la población evaluada. Los datos se presentan diferenciados por sexo, siendo mayor la prevalencia del TAS en las mujeres



que en los hombres (3,6 % *versus* 2,2 % a lo largo de la vida y 2,6 % *versus* 1,4 % en los últimos 12 meses, respectivamente). Según estas encuestas mundiales de salud mental, el TAS está entre los trastornos mentales más comunes (de todos los que fueron evaluados) y casi siempre después de los trastornos depresivos, la fobia específica y el consumo excesivo de alcohol.

2.7. CÓMO SE DISTRIBUYE EL TAS ENTRE MUJERES Y HOMBRES

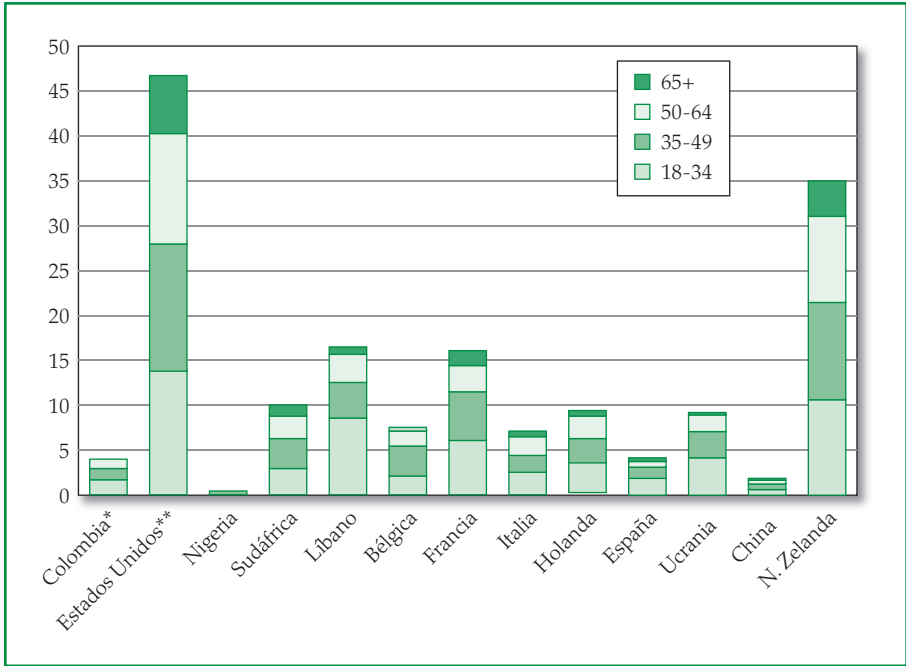
Si tomamos en consideración los datos obtenidos con la población general, las cifras de mujeres afectadas por el TAS son significativamente mayores que las de los hombres (de 59 % a 72 %). No obstante, algo distinto sucede con la población clínica, en la que la distribución de hombres y mujeres es similar. Esta mayor presencia de sujetos masculinos en la clínica con respecto a la población general podría deberse al mayor impacto que el TAS puede tener en la vida de los hombres debido a las exigencias o expectativas sociales y los roles de género. Esto puede verse más claro en el siguiente ejemplo. Si un hombre quiere conseguir pareja y tiene un temor excesivo a la hora de iniciar interacciones con la mujer que le atrae, digamos que lo tiene difícil. En el caso de una mujer la situación es diferente. No necesita ser ella quien inicie la interacción con una persona que le atraiga, por lo que conseguir una pareja no será tan difícil. Aunque se ha avanzado mucho en la igualdad entre sexos, algunos comportamientos siguen estando más frecuentemente asociados a un sexo. Sin necesidad de emitir juicios al respecto, la iniciación de interacciones con personas que nos atraen sigue asociada más habitualmente con el sexo masculino.



2.8. QUÉ EDADES SUELEN SER LAS MÁS AFECTADAS POR EL TAS

Los estudios indican que, en general, entre la población adulta suelen ser los más jóvenes (menores de 25 años) los que presentan mayores tasas de TAS. En las encuestas mundiales de salud mental, a las que hemos hecho referencia anteriormente, se comparan cuatro grupos de edad: entre 18 y 34 años, entre 35 y 49, entre 50 y 64, y 65 o más. En la mayoría de los países (9 de 15) el grupo de menor edad suele ser el más afectado, y cuando no es este, lo es el segundo más joven (como sucede en Estados Unidos).

En estas encuestas se observa también una tendencia a disminuir la presencia del TAS a medida que aumenta la edad (figura 2.4). En España, por ejemplo, hay un 1,9 % de personas entre 18 y 34 años con TAS, seguido por el 1,4 % de entre 35 y 49 años, y hay un descenso importante en los otros dos grupos de edad, donde se observa en total un 0,8 % de afectados (Haro et al.,



* En Colombia, el último grupo de edad se corresponde con 50+ años.

** Para Estados Unidos los rangos de edad utilizados fueron: 18-29, 30-44, 45-59 y 60+ años.

FUENTE: Kessler y Üstün (2008).

Figura 2.4. Distribución del TAS según la edad.

2008). En Colombia, las cifras se distribuyen así: 1,5 % entre los 18 y 34 años, 1,4 % entre los 35 y los 49 años y 1,0 % para los mayores de 50 años (Posada-Villa et al., 2008).

2.9. A QUÉ EDAD SUELE EMPEZAR EL TAS

Si tenemos en cuenta los datos de prevalencia expuestos anteriormente, no es difícil adivinar que el TAS aparece en edades tempranas. En los estudios realizados con adultos, estos señalan que sus problemas comenzaron habitualmente en la adolescencia o durante los primeros años de la edad adulta. Generalmente, el inicio del TAS está entre los 12 y los 18 años, con una edad media aproximada de 15 años. Sin embargo, también hay estudios en los que se indica que el trastorno suele aparecer un poco más tarde, entre los 16 y los 20 años. No obstante, tenemos que señalar que aproximadamente un 30 % de los casos de TAS empieza antes de los 10 años. Así, podemos señalar que la adolescencia es el período de edad más propicio para la aparición de un TAS, pero no es infrecuente que pueda comenzar en la infancia.

No parece haber diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la edad de inicio del TAS, pero sí hay pruebas sobre una edad de inicio más temprana

na en aquellos sujetos que tienen una ansiedad social más generalizada que en aquellos que manifiestan menos variedad y cantidad de temores sociales.

A algunas personas puede resultarles difícil situar la edad de comienzo del TAS, sobre todo porque suelen dejar pasar años antes de buscar ayuda profesional, y al preguntarles sobre cuándo aparecieron las dificultades sociales, tienen problemas en recordar.



El TAS suele comenzar en la adolescencia o en los primeros años de la etapa adulta (**entre los 12 y los 18 años**), aunque también hay un importante porcentaje de casos de TAS diagnosticados en la infancia.

Los **casos más graves de TAS** (más generalizados) **suelen tener un inicio más temprano** que los menos graves (con temores sociales circunscritos).

2.10. LAS PERSONAS TÍMIDAS, ¿SUFREN TAMBIÉN DE ANSIEDAD SOCIAL?

Frecuentemente, el concepto de timidez aparece mencionado en el campo interpersonal al que nos hemos referido en este libro. Quizá usted considere que ha sido muy tímido desde pequeño, posiblemente desde que tiene uso de razón, o que de pequeño era muy vergonzoso, inhibido o lo pasaba mal a la hora de realizar algunas actividades que implicaran a personas ajenas a su familia o a su pequeño grupo de referencia más cercano. Ejemplos de estas actividades podían ser saludar a un vecino, hacer un recado, integrarse en un grupo de iguales o participar en clase, entre otros.

Ese malestar e inhibición que se experimenta en presencia de otras personas refleja una tendencia o predisposición duradera y no simplemente una reacción ante algunas características temporales y específicas de la situación. La timidez, como *rasgo*, es la propensión a responder con una elevada ansiedad, una notable conciencia de sí mismo y retraimiento en una serie de contextos sociales; una persona con un rasgo elevado de timidez experimentará mayor activación que una persona con un rasgo bajo, independientemente del nivel de amenaza interpersonal de la situación. La ansiedad social parece correlacionar altamente con los concomitantes conductuales de la timidez.

Otras diferencias entre la timidez y el TAS a tener en cuenta son:

1. El grado de deterioro social y laboral en los sujetos con el trastorno suele ser mucho mayor que en aquellos sujetos considerados tímidos. Aunque estos últimos se encuentren incómodos en situaciones socia-

- les, no llegan a estar tan perturbados como para que su funcionamiento académico, social o laboral esté deteriorado.
2. La timidez suele tener un comienzo más temprano que la ansiedad social.
 3. El TAS es una condición crónica, mientras que la timidez podría ocurrir en épocas tempranas de la vida y luego desaparecer para muchos individuos.
 4. La evitación suele asociarse mucho más con el TAS que con la timidez, siendo su gravedad mucho mayor en el TAS que en la timidez (Turner, Beidel y Townsley, 1990).



La timidez y el TAS no son lo mismo, y aunque parecen correlacionar, no todos los sujetos tímidos llegan a desarrollar un TAS y no todos los que tienen un TAS fueron personas tímidas.

2.11. UNA EXPLICACIÓN EVOLUTIVA SOBRE LOS MIEDOS SOCIALES

Los científicos que han estudiado el desarrollo evolutivo de la ansiedad social en humanos hipotetizan que, al igual que sucede en otras especies de primates, la ansiedad social en humanos se ha desarrollado como parte de nuestro sistema de vivir en grupos y se ha convertido en parte de nuestra dotación genética. La ansiedad que tiene que ver con otras personas nos ayuda a evaluar la probabilidad y el grado de amenaza o dominancia que representan los demás y nos permite vivir juntos en paz, manteniendo un sutil equilibrio entre agresión e inhibición.

Marshall (1994) escribe con claridad sobre la propuesta evolutiva de los temores sociales. Este autor señala que los estudiosos se plantean que las personas altamente ansiosas suelen interpretar erróneamente la conducta de los demás como manifestaciones de poder y competencia, y responden con conductas que señalan sumisión. De este modo, se bloquean, inhiben sus propias interacciones espontáneas, se encogen, se rebajan, sonríen con apariencia apaciguadora, prestan atención de forma ansiosa y tratan de agradar. Finalmente, estos individuos altamente condicionados buscan alivio de su constante hipersensibilidad a las señales sociales apartándose o retrayéndose. Por consiguiente, en este punto su implacable atención en lo que perciben como su debilidad con respecto a los demás ha culminado en un TAS.

Por otra parte, un temor fundamental de los seres humanos se basa en un terror primitivo al rechazo, consecuencia del abandono por el grupo. El ser desterrado del propio grupo social (esto incluye a monos, chimpancés o se-

res humanos) significa que el sujeto se tiene que defender solo en un ambiente potencialmente peligroso que amenaza nuestra propia supervivencia, es decir, que el destierro puede llevar a la muerte. No sería ninguna sorpresa, por tanto, que los individuos con TAS piensen —irracionalmente, admiten— que las circunstancias sociales a las que temen tengan un significado de vida o muerte. Los temores a la crítica o a la desaprobación, a ser considerado con un valor social inferior y, por tanto, rechazado, se convierten en temores a ser desterrado.

Aunque las personas con un TAS (o fobia social) padecen de una elevada ansiedad en muchas situaciones diferentes, todas ellas implican habitualmente presentarse a uno mismo ante otros que amenazan su estatus, con comparaciones y autoevaluaciones, y la posibilidad de una pérdida importante de ese estatus. Hablar en público, entrevistas de empleo, reuniones de trabajo, fiestas, presentarse a desconocidos importantes o exámenes orales son situaciones en las que estamos luchando por una posición o arriesgando nuestro estatus actual en la jerarquía social humana.

¿Qué sucede en situaciones que desencadenan la ansiedad en sujetos con un TAS, como que le pregunten en clase, que le observen mientras come o trabaja, o en cualquier situación social donde hay gente y se hablan mientras se miran mutuamente de arriba a abajo? Las personas con elevada ansiedad social tienen expectativas más bajas de éxito que el resto de la gente y son propensas a adoptar una actitud de dominancia/sumisión cuando se encuentran en presencia de otras. Su alta vulnerabilidad a la evaluación negativa hace que estén hipervigilantes. Pero, ¿qué sucede cuando los comportamientos sumisos desencadenados por la hipervigilancia de la evaluación no son capaces de asegurar al individuo su lugar en, y su aceptación por, el grupo? Entonces aparecen respuestas de ansiedad menos evolucionadas, como el escape, la lucha, el bloqueo o una mezcla de las tres. Y lo que es peor, estas conductas están acompañadas muchas veces con toda una serie de síntomas autónomos, como respiración acelerada, aumento de la tasa cardíaca, sudoración, tensión muscular, temblores, rubor y otras manifestaciones físicas de la ansiedad. Estos síntomas, ¿ayudan a la seguridad del ansioso? Parece que sucede lo contrario, animan a los individuos más fuertes a atacar.

Para finalizar este apartado, Marshall (1994) señala que cuando el ser total de una persona se centra en descubrir cada sutil señal de permanencia del estatus, de amenaza, de fortaleza o de debilidad, el placer de relajarse y de conversar en compañía de los demás se vuelve un sueño imposible. No solo cada interacción, sino también la anticipación de cada interacción, desencadenan las respuestas biológicas de una amenaza física.

2.12. UN MODELO PARA LA EXPLICACIÓN DEL TAS

Hasta la fecha no se conocen los factores causales del TAS (al igual que sucede con la mayoría de los trastornos psicológicos), pero es normal que

tenga interés por conocer cómo han llegado a experimentar tales niveles de ansiedad en determinadas situaciones sociales y, por consiguiente, verse afectado en distintas áreas de su vida (pareja, amigos, estudio, trabajo, etc.). Aunque no podemos responder con un cien por cien de certeza a esta cuestión, sí podemos referirnos a los factores de vulnerabilidad biológica y psicológica que, en conjunto, pudieron dar lugar a una serie de repertorios inadecuados o insuficientes a la hora de afrontar las situaciones sociales que favorecieron la aparición de la ansiedad en tales situaciones (figura 2.5).

Una cuestión a considerar a la hora de explicar el origen del TAS es la importancia que tiene la interrelación particular de las variables biológicas y psicosociales en un individuo. Esto es lo que nos permite entender, por ejemplo, cómo un individuo con un temperamento conductualmente inhibido o con un sistema nervioso altamente sensible desarrolla un TAS mientras que otro no, o cómo alguien con escasas predisposiciones biológicas desarrolla un TAS por la influencia de unos padres ansiosos o que han utilizado la exposición a la vergüenza pública como principal método de disciplina. Veamos cada una de esas partes implicadas.

En cuanto a la **vulnerabilidad biológica** del individuo, debemos considerar la presencia de algunos factores como:

1. La *heredabilidad del TAS y de los miedos en general* (por ejemplo, si hay familiares en línea ascendente con trastornos de ansiedad).
2. Un tipo de temperamento denominado *inhibición conductual*, con el que nace aproximadamente un 15 % de las personas y que se caracteriza inicialmente por comportamientos tales como llantos, berrinches, temor a quedarse a solas, a los desconocidos y a lo novedoso, o asustarse ante estímulos llamativos. Algunos psicólogos han denominado a los individuos con ese tipo de temperamento *personas con alta sensibilidad* (PAS), y suponen que esta clase de individuos tiene un umbral más bajo para la activación que aquellos sin este temperamento, por lo que se activarán más fácilmente ante estímulos estresantes y serán también más sensibles al hambre, al frío, a la inseguridad, a quedar exhaustos y a la enfermedad (Aron, 1999).
3. La *labilidad del sistema nervioso autónomo* (una elevada activación autónoma), sobre todo entre quienes tienen un mayor nivel de gravedad en el espectro de la ansiedad social.
4. La *sensibilidad a la ansiedad* (por ejemplo, mostrar temor cuando experimentan síntomas físicos o mostrar preocupación porque los demás se den cuenta de sus síntomas físicos o su nerviosismo).

La **vulnerabilidad psicológica** de las personas con TAS puede comprenderse analizando la educación que recibieron por parte de sus padres o cuidadores, las habilidades de afrontamiento, adecuadas o inadecuadas, que incorporaron a su repertorio y las experiencias que vivieron que aumentaron o

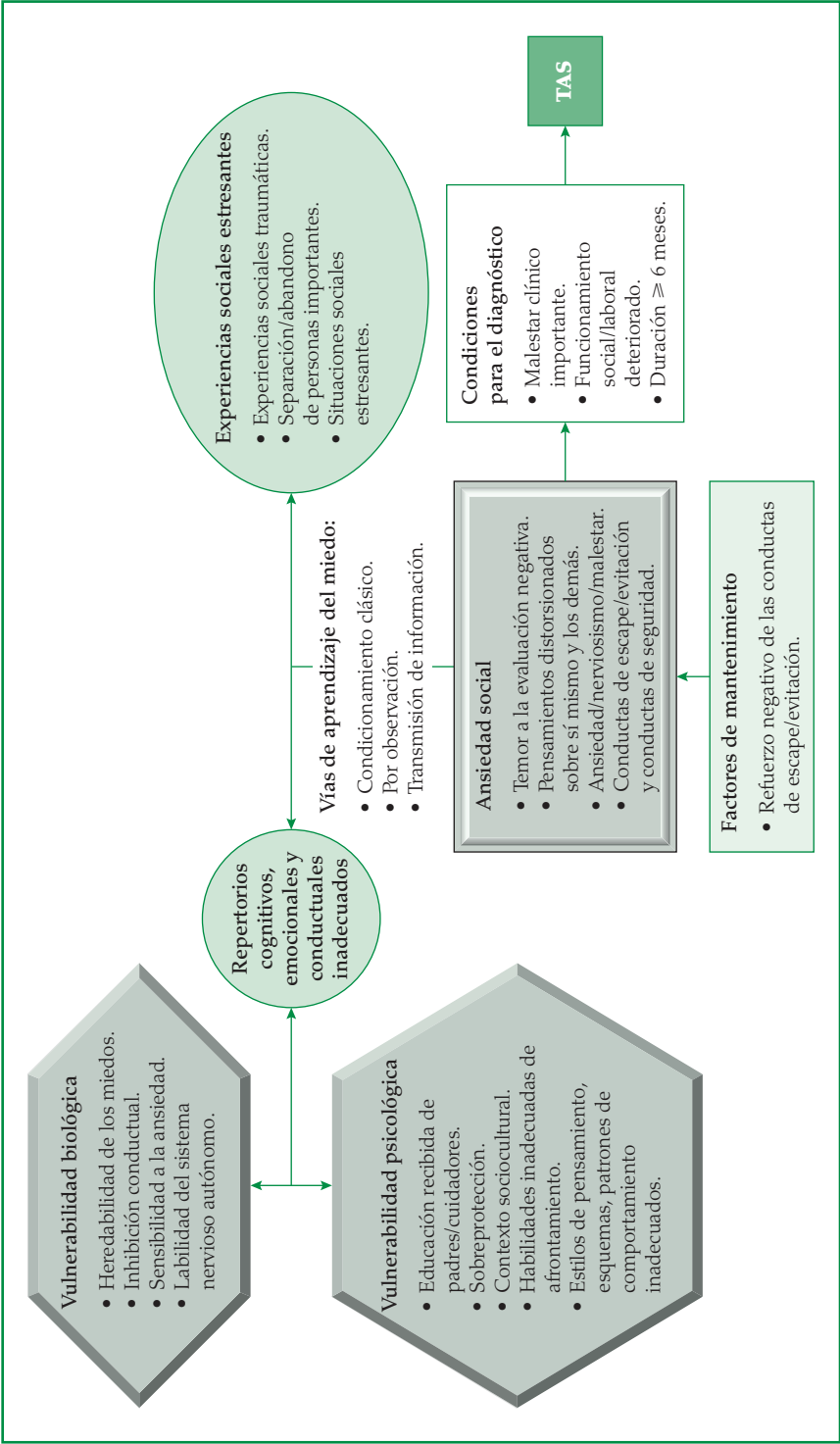


Figura 2.5. Modelo explicativo del trastorno de ansiedad social (fobia social).

disminuyeron su capacidad de lidiar con los estímulos estresantes. Por ejemplo, parece que los niños que nacen con el temperamento de inhibición conductual (vulnerabilidad biológica) y que son *sobreprotegidos* por sus padres durante el primer año de vida (vulnerabilidad psicológica) no llegan a comportarse de manera desinhibida el resto de su vida. Otro ejemplo de vulnerabilidad psicológica puede verse en la *baja tolerancia a la frustración* que adquieren muchos niños como consecuencia de una permisividad extrema por parte de sus padres. Los estilos de crianza caracterizados por un alto nivel de control (exigencia, perfeccionismo e hipercrítica), en los que se utiliza la vergüenza como un método de disciplina, pueden hacer que el niño incorpore un procesamiento de la información sesgado hacia la evaluación negativa por parte de los demás. La educación recibida de los progenitores o cuidadores, las experiencias con los iguales o familiares en la infancia y el contexto sociocultural que rodea al sujeto suelen constituir fuentes de aprendizaje de patrones de pensar, comportarse y sentir que mediatizarán su vivencia de las situaciones sociales con las que se encuentre. Estos patrones harán que las personas sean más o menos vulnerables psicológicamente ante los acontecimientos sociales estresantes que aparezcan en sus vidas.

La confluencia de estos factores de vulnerabilidad biológica y psicológica dará lugar a la configuración de unos *repertorios cognitivos, conductuales y emocionales* específicos que resultarán inadecuados o insuficientes para manejarse de forma eficaz en las situaciones sociales. Entre los repertorios inadecuados tenemos, por ejemplo, la percepción y la anticipación de amenaza/peligro, la incapacidad para atender a las señales de seguridad, las creencias irracionales como la necesidad de aprobación, el catastrofismo, las autoacusaciones, los altos estándares de exigencia en cuanto al propio desempeño social, la poca tolerancia con los errores propios, las pocas expectativas de logro, un bajo sentido de control, la interpretación condicionada de síntomas somáticos, los déficit en cuanto a las habilidades de afrontamiento, en general, y de habilidades sociales y regulación emocional, en particular.

Las **experiencias sociales estresantes** constituirían la tercera variable de la ecuación que explica la adquisición de un TAS. Aquí se incluirían todos los acontecimientos ambientales que desencadenarían o contribuirían al desarrollo de un TAS. Un ejemplo claro de una experiencia traumática sería el *acoso escolar (bullying)*. Un niño con inhibición conductual (vulnerabilidad biológica) que ha sido sobreprotegido por los padres (vulnerabilidad psicológica) es probable que muestre en la escuela un comportamiento tímido e inhibido, una característica que parece atraer a los acosadores (intimidadores o matones) y que favorecerá que este tipo de sujetos le agrede y le someta a toda una serie de vejaciones. La presencia, en este caso, de las tres variables de la ecuación (inhibición conductual $\times$ sobreprotección $\times$ acoso escolar) favorecería el desarrollo de un TAS a una temprana edad (dependiendo del momento en que se produzca el acoso escolar). Otras situaciones sociales estresantes podrían ser el abuso sexual, el maltrato por parte de los padres/cui-

dadores, ser rechazado por un grupo de iguales o por una persona atrayente, hacer el ridículo en una actuación en público (bailar, cantar, actuar en una obra de teatro...), ser criticado por el maestro delante de toda la clase, etc. Tenemos que insistir en que este tipo de acontecimientos no son traumáticos por sí mismos. Su impacto en el desarrollo de un TAS dependerá de la existencia, en mayor o menor medida, de las vulnerabilidades biológica y psicológica. Cuanto más potente sea el suceso social estresante, menor grado de vulnerabilidad será necesario para desarrollar un TAS, y viceversa.



Los aspectos de la historia personal enunciados como factores de vulnerabilidad (biológica y psicológica) pueden ayudar a comprender la naturaleza del problema (tienen un valor clínico informativo), pero son inmodificables. Por ello, **lo mejor es centrarse en aquellos factores del tiempo presente que están contribuyendo actualmente al problema de ansiedad.**

La exposición a situaciones sociales estresantes o traumáticas puede causar miedos sociales en personas con vulnerabilidades biológicas y psicológicas. Hay tres *vías de aprendizaje de los miedos*: la experiencia directa (condicionamiento clásico), el modelado o aprendizaje por observación y el aprendizaje por medio de la información o instrucción. En el caso del TAS, los padres o figuras más importantes para el niño tienen un papel como *modelos*. Observar cómo sus padres afrontan las situaciones sociales y sus consecuencias, así como la manera en que manejan la ansiedad, puede ser una fuente importante de aprendizaje de los miedos sociales. En el *condicionamiento clásico*, los miedos sociales se desarrollan cuando las situaciones sociales, que en principio eran «neutras» (por ejemplo, hablar en clase, exponer delante de otros o dar una opinión) se convierten en situaciones aversivas condicionadas mediante su asociación con experiencias aversivas incondicionadas (por ejemplo, un cachete, un golpe o un ataque de pánico) o con situaciones/estímulos que han sido condicionadas previamente (por ejemplo, una crítica, un frase humillante o vergonzante o una regañina). Por último, tenemos el aprendizaje por medio de la *información o la instrucción*, considerada como una forma de aprendizaje menos eficaz que las anteriores, que se concreta, por ejemplo, cuando los padres o adultos del entorno utilizan mensajes sobre el comportamiento social (por ejemplo, «la vas a liar con lo que dices», «no debes ir diciendo todo lo que piensas», «no deberías pelear», «qué feo te pones cuando lloras», «no intervengas cuando hablen los adultos», «qué van a decir de ti si...»).

Cuando las personas han aprendido que las situaciones sociales son «peligrosas», una *respuesta* habitual es la de *ansiedad*. La constante producción de ansiedad representa un mecanismo persistente, ineficaz, diseñado para im-

pulsar al organismo a reducir el supuesto peligro que está activando la respuesta de ansiedad. Sin embargo, cuando el problema no es un peligro real sino una percepción errónea o una exageración del peligro, la experiencia de ansiedad es inapropiada para iniciar una acción reparadora. Si el peligro no existe o es exagerado, el individuo no tiene manera de detenerlo y, por tanto, la respuesta que se está dando no es adecuada. Esto sucede con las situaciones sociales que no representan ningún tipo de peligro para la vida de la persona ni son una amenaza para su supervivencia. Para obtener una descripción apropiada de la respuesta de ansiedad (entendiéndola como un triple sistema de respuesta interrelacionado: cognitivo/verbal, emocional/fisiológico o conductual/motor) conviene recordar las características clínicas del TAS vistas en el apartado 2.2 y trabajar para identificar las propias. En resumen, encontraremos sintomatología típica de los problemas de ansiedad (por ejemplo, aceleración del corazón, sudoración, rubor facial, etc.), distorsiones y sesgos cognitivos, anticipaciones o interpretaciones catastróficas de las situaciones sociales, valoraciones negativas sobre su propia capacidad para enfrentarse a las mismas y repertorios conductuales inadecuados (como, por ejemplo, habilidades sociales deficientes o inapropiadas, así como posibles déficits en cuanto a las habilidades para regular la intensidad de la ansiedad).

¿Por qué se mantiene la respuesta de ansiedad? Para responder a esta pregunta nos planteamos qué relación funcional existe entre la conducta y sus consecuencias. En este caso, cuando la persona realiza conductas de evitación o de escape, así como conductas de seguridad, la ansiedad disminuye (o se coloca en «límites tolerables»), lo que significa que en próximas situaciones sociales estas conductas tendrán una mayor probabilidad de repetirse (*refuerzo negativo*) debido al efecto que tienen sobre la disminución de la ansiedad. Una interpretación amplia de la teoría de los dos factores de Mowrer serviría para explicar la adquisición y mantenimiento del TAS. Los síntomas de este constituyen una respuesta condicionada adquirida por medio de la asociación entre el objeto fóbico (el estímulo condicionado) y una experiencia aversiva (el estímulo incondicionado). Este método de aprendizaje se denomina «condicionamiento clásico». Una vez que se ha adquirido el miedo fóbico, la evitación de la situación social reduce la ansiedad condicionada, reforzando, consecuentemente, la evitación (este método de aprendizaje se denomina «condicionamiento operante»). Esta evitación mantiene la ansiedad, ya que hace difícil aprender que el objeto o la situación temidos no son de hecho peligrosos, o no tan peligrosos como piensa o anticipa el sujeto. Los pensamientos pueden servir también para mantener el temor, pensamientos sobre síntomas somáticos, sobre las posibles consecuencias negativas de la actuación, etc.

Otra explicación acerca de la adquisición y mantenimiento del TAS a través de la exposición a situaciones sociales aversivas señala que, además de los patrones de respuesta emocional asociados con dichas situaciones y la consecuente producción de conductas dirigidas a disminuir de forma inmediata

el malestar experimentado, está el hecho de que la situación social adquiere para la persona un valor informativo de gran relevancia. A partir del condicionamiento, a esa situación se la considera un evento que predice, con gran fiabilidad, la aparición de otros elementos (por ejemplo, sentirse en el punto de mira de los otros, recibir críticas o evaluaciones negativas, ser acosado, rechazado, ridiculizado o humillado, etc.) que juzga amenazantes para su integridad personal y, por ello, prepara su organismo para huir o evitarlos. Dada la capacidad de generalizar el aprendizaje, las cogniciones relacionadas con la amenaza de sufrir alguna humillación, quedar en evidencia o ser rechazado van configurando patrones de pensamiento y creencias inadecuados e irracionales, como la necesidad de ser aprobado y aceptado por los demás, que, al estar automatizados, no tienen la posibilidad de ser cuestionados por los individuos, que dan por cerrado el ciclo de pensamiento-conducta-emoción de una manera disfuncional. En suma, este proceso explica cómo los individuos con ansiedad social guían luego sus actuaciones (de carácter evitativo, sobre todo) a partir de las anticipaciones condicionadas y cómo estas desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de las reacciones fisiológicas y emocionales sin ni siquiera estar expuestos a la situación, ya que puede ocurrir solo con imaginar/pensar (*anticipar*) que lo estarán.

3. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN MULTIDIMENSIONAL PARA LA ANSIEDAD SOCIAL (IMAS)

3.1. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL LIBRO DEL PACIENTE COMO PARTE DEL PROGRAMA

Este libro constituye una parte esencial del programa de *Intervención multidimensional para la ansiedad social* (IMAS). Incluye información sobre la ansiedad social así como ejercicios y tareas para casa que le serán de gran utilidad a la hora de poner en práctica lo aprendido en el programa de tratamiento. Este programa gira alrededor de las cinco dimensiones de la ansiedad social explicadas en el apartado 2.3:

1. Interacción con desconocidos.
2. Interacción con el sexo opuesto.
3. Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado.
4. Quedar en evidencia/Hacer el ridículo.
5. Hablar en público/Interacción con personas de autoridad.

Creemos que estas dimensiones constituyen la estructura básica de la ansiedad social; por tanto, si sufre de ansiedad social, tendrá problemas en una o más de dichas dimensiones. Esto significa que, por ejemplo, una persona puede mostrar una notable ansiedad cuando tiene que hablar en público (si tiene que hablar ante la clase, dar una conferencia en un auditorio, exponer su punto de vista en una reunión de vecinos, etc.) y, sin embargo, no tener problemas con el resto de las dimensiones de la ansiedad social. En este caso, su problema de ansiedad podría afectar de forma importante a su vida en el caso de que sea un estudiante, tenga que dar conferencias a menudo como parte de su actividad laboral o forme parte de la junta de la comunidad de vecinos. Si estas situaciones no forman parte de su vida, es probable que el temor a hablar en público no le afecte y no constituya un problema en su funcionamiento vital. Lo mismo sucedería con las otras cuatro dimensiones. Cuantas más dimensiones sean problemáticas para una persona concreta, más generalizada estará su ansiedad social y más gravemente se verá afectado su funcionamiento cotidiano.

3.2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA IMAS

Los objetivos de este programa se centran en ayudarlo a disminuir su ansiedad en las situaciones sociales temidas y a proporcionarle las estra-

tegias necesarias para que sea capaz de llevar a cabo comportamientos que no se atreve a realizar o que los realiza a costa de un gran sufrimiento emocional. Expresados de un modo más concreto, los objetivos del programa son:

1. Lograr la exposición a aquellas situaciones sociales deseadas pero evitadas, reduciendo o eliminando su tendencia a evitarlas.
2. Desarrollar las competencias cognitivas, conductuales y emocionales que le permitan afrontar las situaciones sociales evitadas.
3. Reducir su vulnerabilidad a la ansiedad, modificando su tendencia a procesar de modo amenazante las situaciones sociales y sus actitudes hacia las mismas.

3.3. REQUISITOS PARA PARTICIPAR EN EL PROGRAMA IMAS

Un requisito básico para participar en el programa es que cumpla con los criterios clínicos del trastorno de ansiedad social (TAS). Por este motivo es importante que el psicólogo realice una evaluación de su situación actual. Además, es importante cumplir con unos mínimos requisitos, como son:

1. Tener al menos 18 años de edad.
2. Aceptar la participación voluntaria en el programa.
3. Comprometerse a seguir en el programa hasta la finalización del mismo.
4. Comprometerse a participar en la sesión de apoyo a los tres meses y en las dos sesiones de seguimiento a los seis y a los 12 meses.
5. Pasar una entrevista antes y después del programa para la evaluación de la ansiedad social y otros posibles problemas emocionales.
6. Rellenar el «Cuestionario de ansiedad social para adultos» (CASO).
7. Rellenar otros cuestionarios relacionados con problemas emocionales frecuentes cuando se sufre de ansiedad social (por ejemplo, otros problemas de ansiedad, depresión, consumo de alcohol u otras drogas o déficit de habilidades sociales).

En algunos casos, podrían darse determinadas circunstancias o condiciones que aconsejarían la no participación en el programa, tales como las siguientes:

1. No disponer del tiempo necesario para mantenerse en el programa hasta la finalización del mismo.

2. Tener a lo largo de la vida una historia de trastorno bipolar, trastorno límite de la personalidad, esquizofrenia u otro trastorno psicótico o un trastorno por consumo de drogas.

3.4. EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA IMAS

El programa IMAS está planteado en formato de intervención grupal, aunque también podría seguirse con un formato individual con algunas modificaciones. En el grupo participa un número máximo de 10 personas, procurando una representación equilibrada de ambos sexos. El programa cuenta con dos sesiones individuales de evaluación (antes del tratamiento), 15 sesiones semanales de tratamiento en grupo, dos sesiones de evaluación (una en grupo y otra individual) inmediatamente después de finalizar el tratamiento, una sesión de apoyo (a los tres meses) y dos sesiones de seguimiento (una a los seis y otra a los 12 meses). En total, cada persona participaría en 22 sesiones, tal y como puede verse en la figura 3.1. El grupo estará dirigido por un psicólogo de orientación conductual o cognitivo conductual.

3.4.1. Componentes del programa IMAS

El programa IMAS tiene ocho componentes básicos: psicoeducación, educación en valores, entrenamiento en aceptación, entrenamiento en atención plena (*mindfulness*), reestructuración cognitiva y desvinculación de los pensamientos, entrenamiento en habilidades sociales, exposición y tareas para casa (figura 3.2). Los componentes se desarrollan mediante instrucciones, ensayos grupales, observación de modelos en vídeo, autoexposición, autorretroalimentación y retroalimentación grupal, ejercicios dentro y fuera de cada sesión, material de psicoeducación y tareas para casa. En este libro se incluyen estos elementos. A continuación describimos en qué consiste cada uno de los componentes del programa.

3.4.1.1. Psicoeducación

Por medio de la psicoeducación podrá obtener información sobre una serie de aspectos que tienen que ver con la ansiedad social y las relaciones con los demás. Generalmente, el terapeuta realiza una presentación clara y sencilla de los aspectos científicos del tema que se trate en la sesión, valiéndose de material de carácter educativo (por ejemplo, vídeos, lecturas, testimonios, historietas, metáforas, etc.). Buena parte de ese material se encuentra en este libro. Asimismo, la psicoeducación implica su participación activa en ejerci-

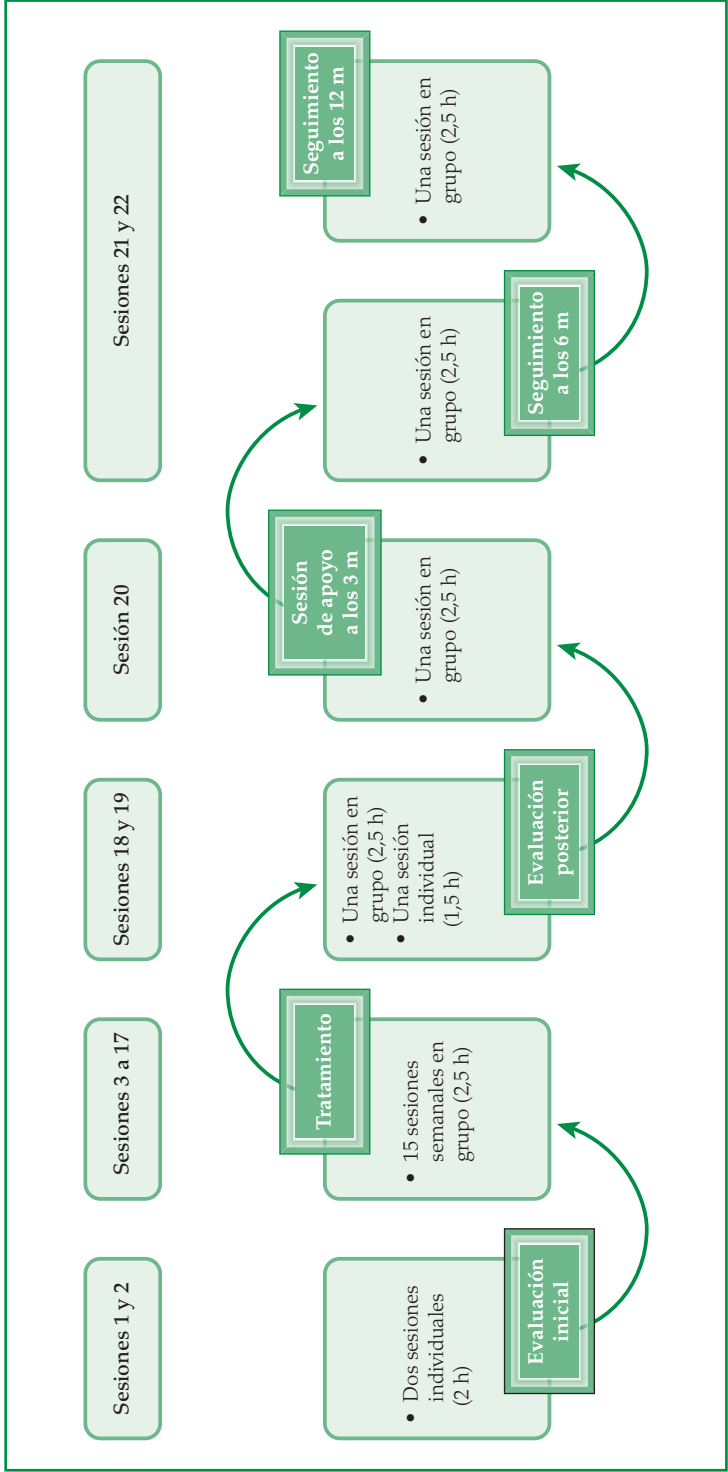


Figura 3. 1. Estructura general del programa de Intervención multidimensional para la ansiedad social (IMAS).

cios, actividades, debates y, en general, cualquier formación que se le presenta. La escucha activa por su parte es muy importante en esta fase y debe estar acompañada por la formulación verbal de preguntas, comentarios, ejemplos o experiencias personales.

Mediante la psicoeducación podrá contrastar la información que le ofrecen su terapeuta y los demás miembros del grupo con la que usted mismo ha adquirido a través de otras fuentes (por ejemplo, sus propias lecturas, testimonios de personas que también sufren de ansiedad, búsquedas en Internet, terapeutas anteriores u otros profesionales de la salud). Hoy en día, la cantidad de información disponible puede aumentar también la confusión y con la psicoeducación es posible clarificar sus dudas, sus preocupaciones, derribar mitos o errores de sus conocimientos y comprender la información clave con base científica. Le será de gran ayuda enterarse mejor de su situación con respecto al TAS y de cómo superarlo. Esto puede influir de manera notable en su compromiso con el tratamiento y en los resultados que obtenga.

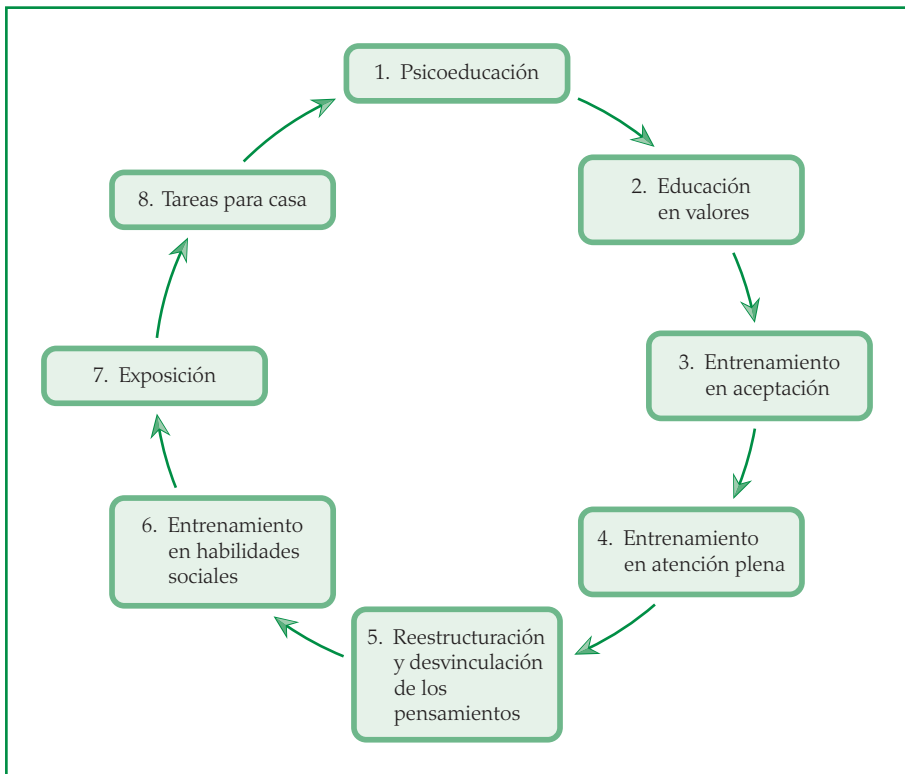


Figura 3.2. Estructura general de las sesiones de tratamiento.

En resumen, la psicoeducación es una poderosa estrategia de comunicación en la que se produce un intercambio de información entre usted, su terapeuta y los demás miembros del grupo con el propósito de que comprenda la naturaleza del TAS, cómo funciona el programa IMAS y, de este modo, asuma un compromiso activo con el tratamiento.

3.4.1.2. Educación en valores

En este programa se hará énfasis en aumentar la capacidad para reconocer los valores que guían su vida y actuar en coherencia con ellos. La conceptualización de los valores se ha trabajado en la terapia de aceptación y compromiso (TAC) (*Acceptance and Commitment Therapy*, ACT) (por ejemplo, Hayes y Smith, 2005; Hayes, Strosahl y Wilson, 2012) y representan lo que las personas quieren que sean sus vidas, lo que de verdad les importa, los pilares que sostienen su existencia, en definitiva, lo que le da sentido y propósito a su vida. Vivir una vida valiosa es actuar al servicio de aquello que valoran. Los valores motivan a las personas a enfrentarse a los obstáculos que surgen en su lucha diaria y dignifican sus vidas. Los valores se eligen libremente y esa elección no precisa de explicaciones, ni de justificaciones, ni de evaluaciones o juicios. Los valores no están al servicio de los pensamientos, permanecen independientemente de ellos y se pueden mantener a lo largo de toda la vida, sin importar los problemas o las circunstancias que les toque vivir a las personas.

3.4.1.3. Entrenamiento en aceptación

Cuando nos enfrentamos a cosas que no podemos cambiar, habitualmente la mejor opción es aceptarlo. La aceptación significa dejar de pelear con la realidad de que sufrimos temor y ansiedad, lo que indica estar dispuestos a vivir sentimientos, emociones, sensaciones, recuerdos o pensamientos de ansiedad como son, sin intentar evitar o escapar de esas experiencias y de las circunstancias que pueden haberlas provocado. Para aceptar una emoción o una sensación primero tenemos que darnos cuenta de ella, y en esto se solapa la aceptación con la atención plena. Es más, la aceptación se encuentra implícita en la atención plena.

La aceptación no se refiere a una resignación pasiva, sino que crea un espacio para experimentar nuestros pensamientos y emociones en vez de recurrir a las formas automáticas habituales de responder. Disposición y aceptación significan *adoptar una postura amable y cariñosa* hacia nosotros mismos, hacia nuestra historia, de modo que nos resulte más fácil ser conscientes de nuestras propias vivencias. Los ejercicios de atención plena y de aceptación que se llevarán a cabo en este programa están diseñados para ampliar su repertorio comportamental y aumentar su flexibilidad a la hora de responder. Dichos ejercicios fomentan la conducta de observación, sin

evaluaciones ni juicios y sin reprimir, evitar, cambiar o deshacerse de lo que se experimenta.

3.4.1.4. Entrenamiento en atención plena (mindfulness)

La atención plena consiste en aprender a dirigir y centrar la atención en la experiencia que se vive en el presente para vivirla de forma plena, consciente, sin juzgar y con aceptación. La atención plena implica aprender a observar, describir y participar activamente en las propias experiencias de vida sin juzgarlas y centrándose por completo en ellas. Este conjunto de habilidades ayuda a comprender la ansiedad y a tolerar el malestar, y facilita la realización de comportamientos eficaces en las situaciones sociales, en vez de la huida o la evitación. Lograr una conciencia plena de cómo se vive requiere de práctica diaria, por lo que su terapeuta le dará ciertas pautas y le indicará algunos ejercicios distintos cada semana para llevar a cabo en casa. Así, por ejemplo, los ejercicios que se centran en el momento presente implican una atención directa a la respiración. Puesto que esta siempre tiene lugar en el presente, sirve para ayudarle a debilitar el control ejercido por el lenguaje cuando le lleva al pasado o al futuro, lejos de las fuentes actuales de satisfacción o de las consecuencias reales de su conducta.

3.4.1.5. Reestructuración cognitiva y desvinculación de los pensamientos

En este apartado se utilizan dos estrategias. La primera es la *reestructuración cognitiva*, que, como el propio nombre indica, consiste en reestructurar los pensamientos (cogniciones) poco adaptativos, identificándolos y reconociendo su disfuncionalidad. Las distorsiones cognitivas se cuestionan y se abre el camino para un distanciamiento o desvinculación de las mismas. La terapia racional emotivo conductual (TREC) (*Rational Emotive Behavior Therapy*, REBT) (por ejemplo, Lega, Caballo y Ellis, 2002) servirá para identificar y cuestionar los pensamientos disfuncionales. Se le enseñará a actuar como un científico, considerando sus pensamientos o inferencias automáticos como hipótesis, en vez de como hechos, y luego buscará datos que puedan apoyar o rechazar esas hipótesis. En este proceso aprenderá a identificar sus pensamientos automáticos, a determinar si esos pensamientos son disfuncionales o contienen distorsiones y a reconocer la categoría de la distorsión a la que pertenecen, para, luego, aprender a distanciarse/desvincularse de ellos.

La segunda estrategia, la *desvinculación de los pensamientos* disfuncionales, pretende que aprenda otra actitud propia de un científico: actuar como un observador externo, en este caso, de los propios pensamientos, contemplándolos desde fuera y no mirando desde ellos. Se considera a los pensamien-

tos como lo que son, una sucesión de palabras e imágenes, y de esta forma se les tiene en cuenta en términos de su funcionalidad en vez de lo que significan, es decir, hasta qué punto son útiles en vez de si son verdaderos. Cuando los pensamientos son sobre uno mismo, la desvinculación puede ayudar a distinguir entre la persona que tiene el pensamiento (el verdadero yo) y las categorías verbales que ella se aplica a sí misma por medio del pensamiento (el otro yo). En este caso, no se trata de luchar contra los pensamientos, sino de aceptarlos como entidades diferenciadas y distanciadas de lo que es en sí la persona. En resumen, una vez que aprenda a identificar y reconocer los pensamientos que son desadaptativos o disfuncionales, utilizará la desvinculación o distanciamiento de los mismos para modificar las consecuencias emocionales y conductuales que normalmente vienen asociadas con esas formas inadecuadas de pensar.

3.4.1.6. Entrenamiento en habilidades sociales

El entrenamiento en habilidades sociales (EHS) permite la representación de determinadas situaciones sociales en un contexto controlado, como es la terapia, con el fin de aprender y practicar algunos comportamientos sociales que luego podrá poner en marcha en su vida cotidiana. El EHS consta de varios procedimientos, pero, en términos generales, el formato que utilizaremos es el siguiente:

- a) Se plantea una situación social específica que suele causar problemas a algún miembro del grupo.
- b) Este miembro protagonista del grupo representa la situación en el grupo de una forma lo más parecida a como sucede en la vida real.
- c) Se identifican los pensamientos desadaptativos, así como las emociones y sensaciones físicas que afectan a la conducta social y los derechos humanos básicos implicados.
- d) Se define un objetivo adecuado para la respuesta a representar.
- e) El terapeuta y otros miembros del grupo ofrecen sugerencias sobre cómo mejorar la nueva respuesta.
- f) El miembro del grupo del punto *b* vuelve a representar la situación, pero esta vez incorporando las mejoras sugeridas con respecto a la representación anterior y utilizando las estrategias trabajadas en el programa (por ejemplo, reestructuración cognitiva, desvinculación y atención plena y habilidades sociales específicas).
- g) El terapeuta y el grupo ofrecen una retroalimentación al miembro que ha representado la escena.
- h) Este procedimiento se repite hasta que, tanto el miembro protagonista como el terapeuta y los otros miembros del grupo, consideren que la situación ha llegado a estar bien representada.

3.4.1.7. Exposición

La exposición es un elemento esencial para abordar la ansiedad social. Se refiere al hecho de que hará frente a las situaciones sociales temidas una vez se haya trabajado en las competencias básicas para llevar a cabo conductas sociales adecuadas, la atención plena, la aceptación de las sensaciones y emociones y la desvinculación de los pensamientos productores de ansiedad. La exposición tiene lugar tanto durante la sesión, en forma de ensayos de conducta, como entre sesiones, en la vida real, por medio de las tareas para casa. Es posible que la exposición suceda de forma gradual, es decir, en pasos cada vez más complejos, o sin graduar, exponiéndose directamente a la situación temida. La exposición es una estrategia necesaria, pero a veces no es suficiente. Para algunas personas, la propia exposición ante el grupo de tratamiento puede formar parte de los temores a superar. La desvinculación de los pensamientos, la aceptación de las sensaciones y emociones y la atención plena ayudarán de forma notable a la exposición.

3.4.1.8. Tareas para casa

Una parte esencial del programa IMAS se apoya en la realización de ejercicios y tareas para casa por su parte. Como el nombre indica, las tareas para casa son actividades que le permitirán practicar algunas de las cuestiones trabajadas durante la sesión, pero encajándolas en su vida diaria. El objetivo de las mismas es generalizar a la vida real lo que va aprendiendo en las sesiones. Normalmente, cada sesión del programa empieza y termina con una discusión sobre las tareas para casa, que son diseñadas específicamente para alcanzar los objetivos de la terapia. Conforme el programa va avanzando, la dificultad de las tareas se aumenta gradualmente según progresa el tratamiento.

En este libro se incluyen las tareas que debe realizar en la vida cotidiana después de cada sesión, pero es posible que algunas tareas se elaboren y se acuerden sobre la marcha y de forma conjunta entre el terapeuta y los miembros del grupo. En esos casos es posible que las reciba por correo electrónico o bastaría con apuntarlas en su teléfono móvil. El terapeuta dará la información necesaria para llevar a cabo las tareas para casa. No obstante, lo más importante es que usted comprenda *qué* debe hacer y *cómo* hacerlo; por tanto, es fundamental que le formule sus preguntas al terapeuta o le pida las aclaraciones que considere necesarias para realizar la tarea. Posteriormente, cuando realice la tarea, usted deberá llevar un registro de su actuación indicando lo que sucedió, cuándo practicó la tarea, su éxito, el grado de ansiedad, las dificultades experimentadas, etc. El registro de las tareas para casa es muy importante por varios motivos:

1. Actuará como un recordatorio de sus tareas.
2. Le permitirá vigilar su propia conducta, ir viendo los progresos,

encontrar dónde están las dificultades y plantearse cómo solucionarlas.

3. Proporcionará información válida sobre la cual el terapeuta le podrá dar retroalimentación en la sesión posterior.
4. Suministrará material que servirá posteriormente para los ensayos en el grupo.

3.4.2. Esquema del programa IMAS

En la tabla 3.1 se presenta el contenido de las sesiones del programa de tratamiento.

TABLA 3.1
Resumen de cada sesión del programa IMAS

N.º DE SESIÓN	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES
<i>Evaluación inicial antes del tratamiento (dos sesiones individuales; duración: 2 horas cada sesión)</i>		
1	1. Evaluar a los posibles candidatos para participar en el programa. 2. Establecer el diagnóstico de TAS.	1. Realización de la «Entrevista clínica semiestructurada para la ansiedad social» (ECSAS). 2. Realización de la «Entrevista clínica semiestructurada para las habilidades sociales» (ECSHS), si se ve necesaria. 3. Tareas para casa: a) Rellenar el «Cuestionario de ansiedad social para adultos» (CASO). b) Rellenar otros cuestionarios referidos a posibles problemas comórbidos con el TAS (por ejemplo, el «Cuestionario de preocupación de Pensilvania» [Penn State Worry Questionnaire, PSWQ; Meyer, Miller, Metzger y Borkovec, 1990], el «Inventario Beck para la depresión» [Beck Depression Inventory-II, BDI-II; Beck, Steer y Brown, 1996] y el «Cuestionario de identificación de trastornos debidos al consumo de alcohol» [Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT; Babor, Higgins-Biddle, Saunders y Monteiro, 2001] y el «Cuestionario de habilidades sociales», CHASO). c) Rellenar el autorregistro para la ansiedad en situaciones sociales.

TABLA 3.1 (continuación)

N.º DE SESIÓN	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES
2	1. Explicar la propuesta de tratamiento en grupo. 2. Firmar el contrato terapéutico-consentimiento informado con los pacientes.	1. Recoger y revisar el autorregistro y los cuestionarios. 2. Comunicación de los resultados. 3. Definición de los objetivos personales para la terapia. 4. Explicación del funcionamiento del grupo terapéutico. 5. Firma del contrato terapéutico-consentimiento informado.
<i>Tratamiento (15 sesiones en grupo; duración 2 ½ horas por sesión)</i>		
3	1. Constituir el grupo terapéutico: a) Identificar la motivación y las expectativas de los participantes. b) Definir los objetivos del tratamiento en grupo. c) Explicar detalladamente en qué consiste el programa de tratamiento. d) Explicar el funcionamiento del grupo terapéutico. 2. Promover la comprensión del TAS en los participantes. 3. Entrenar las estrategias de respiración abdominal y atención muscular progresiva.	1. Constitución del grupo terapéutico: a) Presentación de los miembros del grupo (nombre, situación actual —¿por qué está aquí?—, expectativas frente al tratamiento...). b) Exposición de la frecuencia, duración y objetivos del programa de tratamiento (tomando como base los resultados de la evaluación). c) Explicación sobre los componentes del tratamiento (incluir la importancia de las tareas para casa). d) Establecimiento de algunas normas básicas para el funcionamiento del grupo. R E C E S O (15 minutos) 2. Psicoeducación sobre el TAS: a) Definición y concepto de ansiedad social. b) Características clínicas del TAS. c) Dimensiones de la ansiedad social. d) Los costes de la ansiedad social. e) Explicación sobre el desarrollo del TAS. 3. Entrenamiento en respiración abdominal. 4. Entrenamiento en atención muscular progresiva (AMP).

TABLA 3.1 (continuación)

N.º DE SESIÓN	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES
3		5. Tareas para casa: a) Lectura de la sesión 3. b) Ejercicio 4 de la respiración abdominal. c) Ejercicio 5 de AMP. d) Rellenar el «Cuestionario de valores para la vida» (anexo 2).
4	1. Explicar la ansiedad situacional. 2. Identificar los valores para la vida. 3. Introducir el concepto de cogniciones disfuncionales en la ansiedad social. 4. Entrenar en habilidades básicas de atención plena.	1. Repaso de las tareas para casa: respiración abdominal y AMP. 2. Determinación de la ansiedad situacional: a) Los mitos sobre la ansiedad. b) La escala de Unidades subjetivas de ansiedad (escala USA). 3. Identificación de los valores para la vida. R E C E S O (15 minutos) 4. Introducción a las cogniciones disfuncionales en la ansiedad social. 5. Entrenamiento en atención plena (AP): «respirar con atención plena». 6. Tareas para casa: a) Lectura de la sesión 4. b) Ejercicio 8 de situaciones sociales de la vida diaria que les generan temor o ansiedad, valorando la ansiedad con la escala USA. c) Ejercicio 10 para la clarificación de valores y objetivos vitales. d) Ejercicio 11 para practicar la AP con la respiración.
5	1. Comprender la relación de los valores con los pensamientos. 2. Identificar la influencia de los pensamientos en la ansiedad social.	1. Repaso de las tareas para casa: AP con la respiración, las situaciones sociales y la escala USA y repaso de los valores para la vida. 2. Valores para la vida y flujo de pensamientos.

TABLA 3.1 (continuación)

N.º DE SESIÓN	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES
5	- Introducir la estrategia de la desvinculación de los pensamientos. - Entrenar en habilidades básicas de atención plena.	- Reestructuración cognitiva: - Los principios ABC de la TREC. - Identificación de pensamientos automáticos desadaptativos. - Determinación de la disfuncionalidad de los pensamientos. R E C E S O (15 minutos) - Introducción a la desvinculación de los pensamientos. - Entrenamiento en AP: «comer con atención plena». - Tareas para casa: - Lectura de la sesión 5. - Ejercicio 14 para la determinación de la disfuncionalidad de los pensamientos en situaciones sociales. - Ejercicio 16 para practicar el modelo ABC con desvinculación. - Ejercicio 17 para practicar la AP con la comida.
6	- Aprender a cuestionar los pensamientos automáticos desadaptativos. - Aprender a desvincularse de los pensamientos disfuncionales. - Entrenar en habilidades básicas de atención plena.	- Repaso de las tareas para casa: AP con la comida, la disfuncionalidad de los pensamientos automáticos y ejercicio del modelo ABC con desvinculación. - Reestructuración cognitiva (segunda parte): - Cuestionamiento de los pensamientos. - El debate cognitivo con desvinculación. R E C E S O (15 minutos) - Práctica de la aceptación y desvinculación de los pensamientos. - Entrenamiento en atención a las sensaciones corporales por medio de la imaginación.

TABLA 3.1 (continuación)

N.º DE SESIÓN	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES
6		5. Tareas para casa: a) Lectura de la sesión 6. b) Ejercicios 18, 20 y 21 para practicar el debate cognitivo y la desvinculación. c) Ejercicio 22 para practicar la atención corporal por medio de la imaginación.
7	1. Introducir las habilidades sociales. 2. Practicar los valores para la vida, así como la desvinculación y la atención plena. 3. Entrenar en habilidades básicas de atención plena.	1. Repaso de las tareas para casa: atención a las sensaciones corporales por medio de la imaginación, el debate de pensamientos disfuncionales, el debate con desvinculación y el debate con desvinculación y AP. 2. Repaso de los valores para la vida y la desvinculación. 3. Introducción a las habilidades sociales (HHSS): a) Definición de las HHSS. b) Clases de HHSS. R E C E S O (15 minutos) 4. Componentes de las HHSS. 5. Los estilos de respuesta: asertivo, pasivo y agresivo. 6. Los derechos humanos básicos. 7. Entrenamiento en AP con los componentes de la conducta social. 8. Tareas para casa: a) Lectura de la sesión 7. b) Ejercicio 25 para practicar otras formas de desvinculación. c) Ejercicio 26 para aprender a reconocer los estilos de respuesta. d) Ejercicio 27 para identificar los derechos asertivos. e) Ejercicio 29 para practicar la atención plena.
8	1. Entrenar las respuestas habilidosas para la interacción con desconocidos.	1. Repaso de las tareas para casa: comprensión de los estilos de respuesta y de los derechos asertivos y práctica de la desvinculación y la AP.

TABLA 3.1 (continuación)

N.º DE SESIÓN	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES
8	2. Aplicar la desvinculación y la atención plena. 3. Entrenar en habilidades básicas de atención plena.	2. Introducción al entrenamiento de cada dimensión. 3. Dimensión 1: Interacción con desconocidos (primera parte): a) Clases de respuesta a trabajar. b) Entrenamiento específico en la dimensión 1 (primera parte). R E C E S O (15 minutos) c) Ideas para practicar las habilidades de conversación. 4. La hoja de autorregistro multimodal. 5. Entrenamiento en atención corporal por medio de la imaginación (segunda parte). 6. Tareas para casa: a) Lectura de la sesión 8. b) Ejercicios 30 a 36 para practicar habilidades entrenadas en la sesión. c) Ejercicio 37 de exposición. d) Ejercicio 38 para planificar el ensayo de conducta de una situación difícil. e) Ejercicio 39 sobre valores y objetivos vitales. f) Ejercicio 40 para practicar la atención corporal por medio de la imaginación del rosal.
9	1. Entrenar las respuestas habilidosas para la interacción con desconocidos (segunda parte). 2. Aplicar la desvinculación y la atención plena. 3. Entrenar en habilidades básicas de atención plena.	1. Repaso de las tareas para casa: atención corporal por imaginación, valores y objetivos, ejercicios 30 a 36 y ejercicios de exposición con práctica de la desvinculación y la atención plena. 2. Desvinculación de los pensamientos para la dimensión 1. 3. Entrenamiento en AP: «observar el mundo exterior con AP». R E C E S O (15 minutos)

TABLA 3.1 (continuación)

N.º DE SESIÓN	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES
9		4. Entrenamiento específico en la dimensión 1: Interacción con desconocidos (segunda parte): a) Hacer amigos. b) Las redes sociales: nuevas opciones en la era de Internet. 5. Tareas para casa: a) Lectura de la sesión 9. b) Ejercicio 42 sobre desvinculación de pensamientos. c) Ejercicio 43 sobre AP con el mundo exterior. d) Ejercicio 44 para mantener una conversación. e) Ejercicio 45 de exposición a situaciones de interacción con desconocidos.
10	1. Entrenar las respuestas habilidosas para la interacción con el sexo opuesto. 2. Entrenar la respiración abdominal en un minuto. 3. Entrenar en habilidades básicas de atención plena. 4. Entrenar en la desvinculación con la dimensión actual.	1. Repaso de las tareas para casa: observar el mundo exterior con AP, desvinculación con hojas que caen al río, ejercicio 44 y ejercicios de exposición. 2. Entrenamiento de la respiración abdominal en un minuto. 3. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos. 4. Entrenamiento en AP: «observar el mundo interior con AP». R E C E S O (15 minutos) 5. Dimensión 2: Interacción con el sexo opuesto (primera parte): a) Clases de respuesta a trabajar. b) Internet como instrumento para la interacción con el sexo opuesto. c) Entrenamiento específico en la dimensión 2 (primera parte). 6. Tareas para casa: a) Lectura de la sesión 10. b) Ejercicio 46 de respiración abdominal en un minuto.

TABLA 3.1 (continuación)

N.º DE SESIÓN	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES
10		c) Ejercicio 47 de desvinculación. d) Ejercicio 48 de AP con el mundo interior. e) Ejercicios 49 a 53 para practicar habilidades entrenadas en la sesión. f) Ejercicio 54 de exposición. g) Ejercicio 55 de planificación del ensayo de conducta de una situación difícil.
11	1. Entrenar las respuestas habilidosas para la interacción con el sexo opuesto (segunda parte). 2. Entrenar en aceptación de las sensaciones corporales. 3. Entrenar en la desvinculación con la dimensión actual.	1. Repaso de las tareas para casa: respiración abdominal, AP con el mundo interior, desvinculación, ejercicios 49 a 53 y ejercicios de exposición. 2. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos. 3. Entrenamiento en aceptación de las sensaciones corporales (primera parte). R E C E S O (15 minutos) 4. Entrenamiento específico en la dimensión 2: Interacción con el sexo opuesto (segunda parte). 5. Tareas para casa: a) Lectura de la sesión 11. b) Ejercicio 56 de desvinculación. c) Ejercicio 57 de aceptación de las sensaciones corporales. d) Ejercicios 58 y 59 para practicar habilidades entrenadas en la sesión. e) Ejercicio 60 de exposición.
12	1. Entrenar la expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado. 2. Entrenar en aceptación de las sensaciones corporales (segunda parte). 3. Entrenar en desvinculación y en actuar en la dirección opuesta con la dimensión actual.	1. Repaso de las tareas para casa: aceptación de las sensaciones corporales (exploración del cuerpo), desvinculación de los pensamientos, ejercicios 58 y 59 y ejercicios de exposición con desvinculación. 2. Dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado (primera parte): a) Clases de respuesta a trabajar. b) Entrenamiento específico en la dimensión 3 (1.ª parte). R E C E S O (15 minutos)

TABLA 3.1 (continuación)

N.º DE SESIÓN	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES
12		3. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos y actuar en la dirección opuesta. 4. Entrenamiento en aceptación de las sensaciones corporales (segunda parte). 5. Tareas para casa: a) Lectura de la sesión 12. b) Ejercicios 61 a 64 para practicar habilidades entrenadas en la sesión. c) Ejercicio 65 de exposición. d) Ejercicio 66 de planificación del ensayo de conducta de una situación difícil. e) Ejercicio 67 de actuar en la dirección opuesta. f) Ejercicio 68 de aceptación de las sensaciones corporales.
13	1. Entrenar la expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado (segunda parte). 2. Entrenar en aceptación de las sensaciones corporales (tercera parte). 3. Entrenar en la desvinculación con la dimensión actual.	1. Repaso de las tareas para casa: aceptación de las sensaciones corporales (estiramiento del cuerpo), ejercicios 61 a 64, ejercicios de exposición con desvinculación y ejercicios de actuar en dirección opuesta. 2. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos: sacar a Pepito Grillo a pasear. 3. Entrenamiento en aceptación de las sensaciones corporales (tercera parte). R E C E S O (15 minutos) 4. Dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado (segunda parte): a) Clases de respuesta a trabajar. b) Entrenamiento específico en la dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado (segunda parte). 5. Tareas para casa: a) Lectura de la sesión 13. b) Ejercicio 69 de desvinculación. c) Ejercicio 70 de aceptación de las sensaciones corporales. d) Ejercicios 71 a 73 para practicar las habilidades aprendidas en la sesión. e) Ejercicio 74 de exposición.

TABLA 3.1 (continuación)

N.º DE SESIÓN	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES
14	1. Entrenar las respuestas habilidosas para las situaciones de quedar en evidencia/hacer el ridículo. 2. Entrenar en aceptación de las sensaciones de ridículo. 3. Entrenar en la desvinculación con la dimensión actual. 4. Repasar los valores para la vida y objetivos.	1. Repaso de las tareas para casa: aceptación de las sensaciones corporales típicas de la ansiedad, desvinculación de los pensamientos, ejercicios 71 a 73 y ejercicios de exposición con desvinculación. 2. Repaso sobre los valores para la vida y objetivos. 3. Dimensión 4: Quedar en evidencia/Hacer el ridículo: a) Clases de respuesta a trabajar. b) Entrenamiento específico en la dimensión 4 (primera parte). R E C E S O (15 minutos) 4. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos: el pensamiento a cámara lenta. 5. Entrenamiento en aceptación de las sensaciones de ridículo. 6. Tareas para casa: a) Lectura de la sesión 14. b) Completar el ejercicio 75 de valores y objetivos. c) Ejercicio 77 para atacar la vergüenza. d) Ejercicios 78 a 81 para practicar las habilidades aprendidas en la sesión. e) Ejercicio 82 de exposición. f) Ejercicio 83 de planificación del ensayo de conducta. g) Ejercicio 84 de desvinculación de los pensamientos. h) Ejercicio 85 de aceptación de las sensaciones corporales.
15	1. Entrenar las respuestas habilidosas para las situaciones de quedar en evidencia/hacer el ridículo (segunda parte). 2. Entrenar en aceptación de las sensaciones de ridículo con desvinculación.	1. Repaso de las tareas para casa: aceptación de las sensaciones de ridículo, ejercicio de desvinculación de los pensamientos, ejercicios 78 a 81 y ejercicios de exposición con desvinculación. 2. Entrenamiento específico en la dimensión 4: Quedar en evidencia/Hacer el ridículo (segunda parte): a) Clases de respuesta a trabajar.

TABLA 3.1 (continuación)

N.º DE SESIÓN	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES
15	3. Entrenar en la desvinculación con la dimensión actual.	R E C E S O (15 minutos) 3. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos: la gran pantalla. 4. Práctica de aceptación de las sensaciones de ridículo con desvinculación. 5. Tareas para casa: a) Lectura de la sesión 15. b) Ejercicios 86 a 88 para practicar las habilidades aprendidas en la sesión. c) Ejercicio 89 de exposición. d) Ejercicio 90 de desvinculación de los pensamientos. e) Ejercicio 91 para practicar la aceptación de las sensaciones corporales.
16	1. Entrenar las respuestas habilidosas para hablar en público/interacción con personas de autoridad. 2. Repasar los valores para la vida, combinando con atención plena y desvinculación. 3. Entrenar en la desvinculación con la dimensión actual.	1. Repaso de las tareas para casa: aceptación de las sensaciones corporales, ejercicios 86 a 88 y ejercicios de exposición con desvinculación. 2. Dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas de autoridad (primera parte): a) Clases de respuesta a trabajar. b) Entrenamiento específico en la dimensión 5 (primera parte). R E C E S O (15 minutos) 3. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos. 4. Práctica de valores, atención plena y desvinculación de los pensamientos. 5. Tareas para casa: a) Lectura de la sesión 16. b) Ejercicios 93 a 96 sobre habilidades para exponer en público. c) Ejercicio 97 de exposición. d) Ejercicio 98 de planificación del ensayo de conducta. e) Ejercicio 99 sobre descenso vertical <i>versus</i> desvinculación.

TABLA 3.1 (continuación)

N.º DE SESIÓN	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES
16		f) Ejercicio 100 sobre clarificación de valores.
17	1. Entrenar las respuestas habilidosas para hablar en público/interacción con personas de autoridad (segunda parte). 2. Repasar los valores para la vida combinando con AP y desvinculación.	1. Repaso de las tareas para casa: clarificación de valores, desvinculación de los pensamientos, ejercicios 93 a 96 y ejercicios de exposición con desvinculación. 2. Práctica en valores, desvinculación y atención plena. R E C E S O (15 minutos) 3. Entrenamiento específico en la dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas de autoridad (segunda parte). 4. Tareas para casa: a) Lectura de la sesión 17. b) Ejercicio 101 sobre valores y objetivos con desvinculación y AP. c) Ejercicio 102 para práctica de las habilidades aprendidas en la sesión. d) Ejercicio 103 de planificación del ensayo de conducta. e) Ejercicio 104 de exposición.
<i>Evaluación postratamiento (dos sesiones, la primera en grupo, duración 2,5 horas, y la segunda individual, duración 1,5 horas)</i>		
18	1. Evaluar los progresos de los participantes en función de los objetivos propuestos, así como las dificultades que aún permanecen. 2. Planificar el trabajo personal para los próximos tres meses y de la sesión de apoyo.	1. Repaso de las tareas para casa: clarificación de valores y objetivos, ejercicios 102 y 103 y ejercicios de exposición con desvinculación. 2. Evaluación (postratamiento) de los pacientes: a) Revisión de los progresos de cada miembro del grupo. b) Aplicación de los cuestionarios: CASO, CHASO, PSWQ, BDI-II y AUDIT. c) Emplazamiento de la entrevista ECSAS. R E C E S O (15 minutos)

TABLA 3.1 (continuación)

N.º DE SESIÓN	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES
18	3. Evaluar el programa de tratamiento. 4. Conocer el impacto en sus vidas de haber participado en el programa IMAS.	3. Planificación del trabajo personal para los próximos tres meses: a) Establecimiento de objetivos a corto y largo plazo. b) Emplazamiento de la sesión de seguimiento a los tres meses. 4. Evaluación del programa IMAS. 5. Tareas para casa: a) Asistir a la entrevista individual esta semana. b) Ejercicio 105 de logros y objetivos personales. c) Ejercicio 106 de valoración del programa. d) Ejercicio 107 de exposición a las situaciones sociales: generalización del aprendizaje.
19	1. Evaluar la sintomatología del TAS y su funcionamiento en las dimensiones de la ansiedad social después de participar en el programa IMAS. 2. Reforzar el plan de trabajo personal para los próximos meses.	1. Recoger una copia del ejercicio 106 antes de la entrevista. 2. Evaluación individual posterior al tratamiento: a) Realización de la «Entrevista clínica semiestructurada para la ansiedad social» (ECSAS). 3. Tareas para casa: a) Recordar la realización del ejercicio 105. b) Recordar la realización del ejercicio 107. c) Ejercicio 108 de exposición a las situaciones sociales diseñado específicamente para cada persona. d) Asistir a la sesión de apoyo dentro de tres (3) meses.
<i>Sesión de apoyo a los tres meses (una sesión en grupo; duración 2,5 horas)</i>		
20	1. Revisar los logros alcanzados y definir los objetivos personales para los próximos meses con relación al TAS.	1. Repaso de las tareas para casa: ejercicio 105 (de la sesión 18), ejercicio de exposición 107 para la generalización del aprendizaje y ejercicio 108, diseñado específicamente para cada persona.

TABLA 3.1 (continuación)

N.º DE SESIÓN	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES
20	2. Reforzar las habilidades aprendidas.	2. Revisión y refuerzo de las habilidades aprendidas. R E C E S O (15 minutos) 3. Emplazamiento de la sesión de evaluación a los seis meses. 4. Tareas para casa: a) Realizar el ejercicio 109 de exposición. b) Realizar el ejercicio 110 de AP. c) Realizar el ejercicio 111 sobre aprendizaje y dificultades. d) Asistir a la sesión de seguimiento dentro de tres (3) meses.
<i>Seguimiento (dos sesiones en grupo: a los seis y a los 12 meses; duración: 1,5 horas)</i>		
21	1. Evaluar la evolución de los participantes tras haber finalizado el tratamiento en grupo hace seis meses.	1. Repaso de las tareas para casa: ejercicio de AP y ejercicios de exposición para la generalización del aprendizaje. 2. Evaluación de seguimiento a los seis meses: a) Revisión del aprendizaje y las dificultades. b) Aplicación de los cuestionarios. 3. Emplazamiento de la sesión de evaluación a los 12 meses. 4. Tareas para casa: a) Realizar los ejercicios 112 a 119 para practicar las habilidades entrenadas. b) Ejercicio 120 de evaluación de los planes de mejoramiento. c) Ejercicio 121 de preparación de la despedida del grupo. d) Asistir a la sesión de seguimiento dentro de seis (6) meses.
22	1. Evaluar la evolución de los participantes tras haber finalizado el tratamiento en grupo hace 12 meses.	1. Repaso de las tareas para casa: ejercicios para practicar las habilidades entrenadas. 2. Evaluación de seguimiento a los 12 meses: a) Revisión del aprendizaje y las dificultades.

TABLA 3.1 (continuación)

N.º DE SESIÓN	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES
22	2. Finalizar el grupo terapéutico.	b) Aplicación de los cuestionarios. 3. Despedida y conclusión del grupo terapéutico.

3.5. DIARIO DE SESIONES

A continuación encontrará detalladamente los contenidos que se irán trabajando a lo largo del tratamiento en grupo, además de las sesiones de refuerzo (a los tres meses) y de seguimiento (a los seis y a los 12 meses).

3.5.1. Sesiones 1 y 2. Evaluación inicial (antes del tratamiento)

Sumario 1. Evaluación de los posibles participantes: a) Evaluación del TAS y de posibles problemas comórbidos (ECSAS, CASO, BDI-II, PSWQ, AUDIT, CHASO, Autorregistro). b) Evaluación de las habilidades sociales (CHASO y ECSHS). 2. Comunicación de los resultados. 3. Definición de objetivos personales para la terapia. 4. Explicación general del programa IMAS y del funcionamiento del grupo terapéutico. 5. Firma del contrato terapéutico. 6. Tareas para casa (en la sesión 1).

La evaluación está dividida en dos sesiones individuales y se dedica a la evaluación de los principales aspectos relacionados con la ansiedad que usted experimenta en las situaciones sociales, así como de otros posibles problemas psicológicos y el déficit en habilidades sociales. La principal estrategia de evaluación es la «Entrevista clínica semiestructurada para la ansiedad social» (ECSAS), pero también utilizaremos los cuestionarios y el «Autorregistro para la ansiedad, temor, vergüenza o nerviosismo en situaciones sociales» que serán tareas para casa. El terapeuta se los entregará al final de la sesión en un sobre con su nombre. Los cuestionarios que se utilizan son:

1. El «Cuestionario de ansiedad social para adultos» (CASO).
2. El «Cuestionario de preocupación de Pensilvania» (PSWQ).
3. El «Inventario Beck para la depresión-II» (BDI-II).
4. El «Cuestionario de identificación de trastornos debidos al consumo de alcohol» (AUDIT).
5. El «Cuestionario de habilidades sociales» (CHASO).

El autorregistro deberá rellenarlo cuando se enfrente en esa semana a situaciones sociales temidas.

3.5.1.1. Comunicación de los resultados

El psicólogo le comunicará en la segunda sesión de evaluación si el programa IMAS es apropiado en su caso. Se consideran como criterios de inclusión, que usted acepte la participación voluntaria en el programa (así como las normas del grupo) y que cumpla con los criterios diagnósticos para el TAS. Como únicos criterios de exclusión se contempla que:

1. Tenga una historia a lo largo de la vida de un trastorno mental grave (por ejemplo, esquizofrenia u otro trastorno psicótico, trastorno bipolar y trastorno límite de la personalidad) o un trastorno por consumo de drogas.
2. No disponga del tiempo requerido para participar en el programa y cumplir no solo con la asistencia, sino también con la realización de las tareas para casa.

3.5.1.2. Definición de los objetivos personales para la terapia

Otro de los aspectos relevantes de esta fase de evaluación es la definición de los objetivos específicos que le gustaría lograr con el tratamiento. En este apartado deberá ser concreto y claro contestando fundamentalmente a la pregunta: *¿qué le gustaría conseguir?* Usted irá rellenando el formato que le entregará el terapeuta a medida que se vayan especificando los objetivos durante la entrevista.

3.5.1.3. Explicación del funcionamiento del grupo terapéutico

En la segunda sesión de evaluación se le presenta un esquema general sobre el funcionamiento del grupo (figura 3.1 y figura 3.2), el objetivo general del programa, el número aproximado de miembros, la duración de las sesiones, la frecuencia y la distribución de las mismas. Asimismo, se le informa de

que la participación en el programa es voluntaria y está condicionada a los resultados de la evaluación inicial.

El programa de tratamiento en sí consta de 15 sesiones grupales, con una duración de 2,5 horas cada una (con un receso en medio de 15 minutos) y una frecuencia semanal. Se necesita que usted disponga del tiempo necesario para asistir a todas las sesiones y que esté dispuesto a realizar los ejercicios y actividades que se le asignen semanalmente entre sesiones. Asimismo, debe tener disponibilidad para participar en la evaluación posterior al tratamiento (en la semana siguiente), la cual está subdividida en una sesión en grupo y otra individual con una duración de 2,5 y 2 horas, respectivamente. El programa incluye también una sesión de apoyo (a los tres meses) y las dos sesiones de seguimiento a los seis y a los 12 meses (estas últimas con una duración de 1,5 horas). Es importante acudir a todas las sesiones programadas, para lo cual se establecerá un calendario (anexo 1), así como el mantenimiento de la confidencialidad sobre lo que suceda en las sesiones y su compromiso y esfuerzo para trabajar dentro del grupo terapéutico con los demás miembros del mismo.

3.5.1.4. Firma del contrato terapéutico

Una vez explicados los fundamentos, objetivos del programa y las normas básicas de funcionamiento del grupo, usted podrá plantear cualquier duda que se le presente y ser explícito en cuanto a si mantiene el interés por participar en el programa ahora que conoce los detalles y ha solucionado sus dudas. De ser así, leerá y firmará el contrato terapéutico, que contiene la misma información que se le ha dado de manera verbal. En el caso de que rechace participar en el programa IMAS, y teniendo pleno conocimiento sobre los resultados de su evaluación, se recomienda hablar con el terapeuta sobre la importancia de buscar algún tipo de ayuda psicológica para su situación actual.

3.5.1.5. Tareas para casa (en la sesión 1)

1. Rellenar el «Cuestionario de ansiedad social para adultos» (CASO).
2. Rellenar el «Cuestionario de preocupación de Pensilvania» (PSWQ).
3. Rellenar el «Inventario Beck para la depresión-II» (BDI-II).
4. Rellenar el «Cuestionario de identificación de trastornos debidos al consumo de alcohol» (AUDIT).
5. Rellenar el «Cuestionario de habilidades sociales» (CHASO).
6. Rellenar el «Autorregistro para la ansiedad, temor, vergüenza o nerviosismo en situaciones sociales».



3.5.2. Sesión 3. Constitución del grupo terapéutico y psicoeducación sobre el TAS

Sumario

1. Constitución del grupo terapéutico.
2. Psicoeducación sobre el TAS.
3. Entrenamiento en respiración abdominal.
4. Entrenamiento en atención muscular progresiva (AMP).
5. Tareas para casa.

3.5.2.1. Constitución del grupo terapéutico

La participación en el grupo de tratamiento del programa IMAS implica algunas actividades iniciales como empezar a conocer al resto de los miembros del grupo, así como acordar algunas normas básicas para el funcionamiento del mismo. Estas normas serían:

⇒ Compromiso de *asistencia* habitual:

- La asistencia es un requisito básico para tener acceso a todas las posibilidades que ofrece el tratamiento, a mantener la continuidad del proceso y exponerse a las situaciones sociales que en sí mismo plantea el grupo. Por este motivo, no podrá faltar a más de dos sesiones del programa y, en ningún caso, se tratará de dos sesiones seguidas. Si no cumple estas normas de asistencia, quedaría automáticamente fuera del programa. En caso de no poder asistir, deberá avisar al terapeuta de forma previa, explicando el motivo de la ausencia. Utilizaremos el calendario que aparece en este libro (anexo 1) como un recordatorio de las sesiones y se recomienda utilizar algún otro sistema como apuntarlas en las agendas del teléfono móvil.

⇒ *Puntualidad*:

- Respetar los tiempos y comenzar y terminar oportunamente permitirá abordar los temas y realizar las actividades que tenemos programadas. En casos especiales, podrá avisar (antes de la sesión) que llegará con cierto retraso. La puntualidad se aplicará también para el momento del receso durante las sesiones de grupo.

⇒ *Participación activa*:

- Asistir al grupo tiene un gran mérito, y participar, mucho más, porque es un ejercicio permanente de exposición y contribuye a ir disminuyendo sus niveles de ansiedad en situaciones sociales.

⇒ Compromiso de realización de las *tareas para casa*:

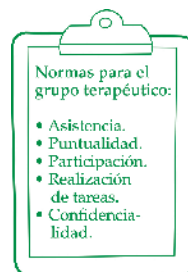
- Las tareas para casa son fundamentales para conseguir la generalización de los contenidos aprendidos durante las sesiones en la vida real. No hacer las tareas en casa implica retrasar o impedir la consecución de los propios objetivos terapéuticos.

⇒ *Confidencialidad* («lo que se trate en el grupo se queda en el grupo»):

- Los temas que se trabajan en el grupo terapéutico tienen un contexto particular, y este le da el sentido a lo que se comparte. Por este motivo, son posibles todos los comentarios, la retroalimentación y la expresión de las opiniones y sentimientos dentro del grupo y no fuera de él.

Resumen de las normas del grupo

1. Asistencia habitual.
2. Puntualidad (tanto al comienzo de las sesiones como a la finalización de los descansos).
3. Participación activa de todos los participantes.
4. Realización de las tareas para casa.
5. Confidencialidad («lo que se trate en el grupo se queda en el grupo»).



Objetivos del grupo

1. Exponerse a aquellas situaciones sociales que desea, pero que evita, reduciendo o eliminando su tendencia a evitarlas.
2. Desarrollar competencias cognitivo conductuales y emocionales que le permitan afrontar esas situaciones sociales evitadas.
3. Reducir su tendencia a procesar de modo amenazante las situaciones sociales y sus actitudes hacia las mismas.

3.5.2.2. Psicoeducación sobre el TAS

Las principales cuestiones sobre el TAS aparecen recogidas en el capítulo 2 de este libro y serán abordadas detenidamente durante la sesión, principalmente las referidas a la definición del TAS, sus características clínicas, las dimensiones de la ansiedad social, los costes (o el impacto) que sufren las personas con TAS y un modelo explicativo del trastorno. Estos y otros aspectos sobre el TAS puede leerlos, como parte de las tareas para casa, con el fin de comentar o resolver sus dudas en la siguiente sesión de grupo.

A continuación se presentan algunos ejercicios que aumentarán su comprensión sobre lo que le sucede a usted en lo que respecta a este trastorno.

EJERCICIO 1 Identificación de las características clínicas de mi ansiedad social

En la tabla 3.2 presentamos algunos de los síntomas o características típicos de la ansiedad social. Marcar con un aspa (X), en los cuadros que aparecen a la izquierda, aquellos síntomas que reconozca en usted mismo.

TABLA 3.2

Manifestaciones clínicas de la ansiedad social

CONDUCTUALES/ MOTORAS	COGNITIVAS/VERBALES	FÍSICAS/FISIOLÓGICAS
☐ Evito las situaciones sociales que me producen ansiedad.	☐ Claramente, me doy cuenta de mis pensamientos en situaciones sociales, así como de mi tensión, mis posibles temblores o mi torpeza.	☐ Se me acelera el corazón.
☐ Me marcho de las situaciones sociales que me producen ansiedad.	☐ Cuando valoro mi comportamiento en las situaciones sociales, suele ser negativo.	☐ Se me acelera la respiración.
☐ Evito mirar a la cara a las otras personas (sobre todo poco conocidas) y pocas veces establezco contacto ocular.	☐ Me preocupa mucho la crítica, la evaluación negativa por parte de los demás y su rechazo.	☐ Siento tensión muscular.
☐ Generalmente, permanezco callado o hablo poco con gente con la que no tengo mucha familiaridad.	☐ Estoy muy pendiente de los sentimientos e intenciones de los demás, especialmente de los indicios de rechazo o desaprobación.	☐ Tengo molestias estomacales (por ejemplo, me duele la tripa/ el estómago, siento el estómago revuelto, etcétera).
☐ No paro de moverme o de mover una parte de mi cuerpo (por ejemplo, las piernas).	☐ Suelo ponerme niveles elevados para mi actuación en las situaciones sociales.	☐ Me produce diarrea.
☐ Actúo de manera fría, distante y tensa con aquellos que no conozco.	☐ Hay pequeños detalles en las situaciones sociales que me suelen desbordar.	☐ Sufro mareo, vértigo, o me dan náuseas.

TABLA 3.2 (continuación)

CONDUCTUALES/ MOTORAS	COGNITIVAS/VERBALES	FÍSICAS/FISIOLÓGICAS
☐ Me aílo de los demás a propósito.	☐ Suele rebajar la eficacia de mi propia conducta.	☐ Me dan sofocos (se me sube el calor a la cabeza) o escalofríos.
☐ Me distancio de situaciones en las que haya mucha intimidad o se propicien interacciones muy estrechas.	☐ Habitualmente, busco la aprobación por parte de los demás.	☐ Se me enfrían las manos.
☐ Busco privacidad habitualmente.	☐ Tiendo a devaluar mis logros y enfatizo mis fracasos.	☐ Me pongo colorado (rubor facial).
☐ Estoy vigilante y alerta ante amenazas sociales potenciales; soy capaz de detectar los menores indicios de rechazo y desaprobación.	☐ Suelo prestar más atención hacia las señales socialmente amenazantes y hacia aspectos negativos de mi propia actuación.	☐ Sudo más de lo habitual.
☐ Suelo poner a prueba a los demás para ver si puedo confiar en ellos.	☐ Tengo habitualmente fantasías negativas que me producen ansiedad antes de enfrentarme a la situación social.	☐ Me tiemblan las manos, las piernas y las rodillas.
☐ Tengo unos hábitos y rutinas muy fijos, no los modifico.	☐ Percibo que a menudo tengo falta de control sobre mi propia conducta.	☐ Me cuesta respirar más de lo habitual.
☐ Habitualmente, tengo una postura corporal rígida.	☐ Siento que soy inferior o menos capaz que los demás.	☐ Tengo la sensación de que me falta el aire.
☐ Soy torpe, rígido y reservado en situaciones sociales nuevas, con mucha gente o poco estructuradas.	☐ Me preocupa parecer sumiso, torpe o incompetente a nivel social.	☐ Siento cierto dolor u opresión en el pecho.
☐ Reacciono mal a las bromas o a los comentarios de los demás que me sugieren ridículo o burla.	☐ Con frecuencia, me preocupa hacer el ridículo, ser humillado, quedar en situaciones embarazosas.	☐ Tengo la sensación de hormigueo o entumecimiento en alguna parte de mi cuerpo.

TABLA 3.2 (continuación)

CONDUCTUALES/ MOTORAS	COGNITIVAS/VERBALES	FÍSICAS/FISIOLOGÍCAS
☐ Hablo poco de mí mismo en las conversaciones con los demás.	☐ Suelo pensar que ocurrirán sucesos sociales desagradables con más frecuencia de lo que realmente suceden.	☐ Se me hace un nudo en la garganta.
☐ Me considero introvertido, tímido y desconfiado.	☐ Suelo exagerar los riesgos asociados con nuevas actividades.	☐ Cambio mi sensación térmica y tengo más percepción de frío o de calor.
☐ Suelo quedarme callado en situaciones con personas que me atraen.	☐ Con frecuencia, me digo a mi mismo cosas negativas sobre las situaciones sociales en las que tengo que participar.	☐ Se me queda la boca seca.
☐ A veces, tengo explosiones emocionales.	☐ Suelo tener problemas para concentrarme.	☐ Tengo la sensación de que voy a desmayarme.
☐ En ocasiones, me quedo paralizado.	☐ Con frecuencia, me siento incapaz de tomar decisiones.	☐ Me cuesta ver, se me pone la visión borrosa.
☐ Puedo comer en exceso o comer poco por la ansiedad.	☐ A veces, me siento confuso y desorientado.	☐ Me da insomnio (me cuesta dormir).
☐ A veces, recorro al alcohol o a otras drogas para abordar algunas situaciones sociales.	☐ Tengo olvidos frecuentes.	☐ Siento ganas de orinar con frecuencia.
☐ A veces, me muerdo las uñas.	☐ A veces tengo sensaciones de no estar en contacto con la realidad.	☐ Experimento fatiga o cansancio.

Ejercicio 2**Identificación de las situaciones sociales temidas**

Tómese unos minutos para pensar en aquellas situaciones sociales que más nerviosismo, malestar, ansiedad o tensión le ocasionan. En la primera columna de la tabla 3.3 escriba las más importantes para usted (ya sea porque se relaciona con un aspecto que para usted sea relevante, por la frecuencia o intensidad con que experimenta ansiedad en tal situación o por-

que las evita y eso le molesta o le perjudica de alguna manera). Por ahora, céntrese solo en la primera columna, las demás las leerá y rellenará más adelante.

TABLA 3.3
Identificación de las situaciones sociales temidas,
las dimensiones de la ansiedad social afectadas,
las conductas de evitación o de seguridad y su coste

SITUACIONES SOCIALES TEMIDAS	DIMENSIÓN DE LA ANSIEDAD SOCIAL	CONDUCTAS DE EVITACIÓN O DE SEGURIDAD	COSTES DE ESTAS CONDUCTAS
<i>Me invitaron a salir con compañeros de clase.</i>	<i>Interacción con desconocidos.</i>	<i>Me quedé en casa viendo la televisión.</i>	• <i>Me sentí solo.</i> • <i>Me enfadé conmigo mismo por ser tan cobarde.</i> • <i>Perdí una buena oportunidad de conocer mejor a los compañeros de clase, de tener posibles amigos.</i>
1.			
2.			
3.			
4.			

TABLA 3.3 (continuación)

SITUACIONES SOCIALES TEMIDAS	DIMENSIÓN DE LA ANSIEDAD SOCIAL	CONDUCTAS DE EVITACIÓN O DE SEGURIDAD	COSTES DE ESTAS CONDUCTAS
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Ahora, mire de nuevo las situaciones sociales que ha escrito e intente señalar a qué dimensión de la ansiedad social cree que pertenece cada una de estas situaciones y apúntelo en la columna 2. No se preocupe porque la respuesta sea la correcta, sino por entender la naturaleza de sus temores, por conocer cuál es el centro de su miedo. Puede leer lo que se incluye en la columna 2 como ejemplo, pero no se adelante a leer las demás columnas.

Ejercicio 3

El coste de las conductas de evitación o de seguridad por la ansiedad social

Retome el ejercicio 2 (tabla 3.3) y tómese unos minutos para pensar en lo que habitualmente hace en aquellas situaciones sociales temidas (columna 3) y en los costes que han supuesto esas conductas de evitación o de seguridad en esas situaciones (columna 4). Tenga en cuenta que a veces esos costes no se ven a corto plazo si no a largo. Escríbalos en la tabla 3.3. Si lo desea, puede leer lo que pone el ejemplo en esas dos columnas.

3.5.2.3. Entrenamiento en respiración abdominal

Los ejercicios de respiración pueden ayudarnos en situaciones de tensión en las que la ansiedad y los nervios aumentan la sensación de asfixia y ahogo, lo que se relaciona a su vez con un aumento de la ansiedad. Hay distintas formas de respiración: la torácica y la abdominal.

La *respiración torácica* es la más habitual; es una respiración superficial, lo que indica que no se están ventilando completamente los pulmones y no permite que llegue el suficiente oxígeno a todas las partes del cuerpo. La *abdominal* es una respiración profunda que permite que llegue la máxima cantidad de oxígeno al cuerpo, y que se llenen los pulmones. La respiración abdominal nos ayudará a reducir los síntomas de la tensión física y emocional.

Ejercicio 4

La respiración abdominal

Para practicar la respiración abdominal, siga las instrucciones que se presentan a continuación. Recuerde que puede utilizar la grabación realizada durante la sesión. Para registrar sus progresos en cuanto a la respiración rellene la tabla 3.4.

Póngase lo más cómodo posible y coloque las manos una sobre el pecho y otra sobre el diafragma... Ahora intente llenar la barriga como si fuera un globo, inspirando por la nariz..., lentamente..., manteniendo el aire en el abdomen unos segundos... Ahora suelte el aire suavemente por la boca, como soplando la llama de una vela que no queremos que se apague y tratando de vaciar por completo la barriga... Vuelva a inspirar por la nariz..., llenando el abdomen..., note cómo su barriga sube..., mantenga el aire... Ahora suelte el aire lentamente por la boca, vaciando la barriga por completo..., sintiendo cómo las paredes del abdomen se sueltan y relajan... Vamos a repetirlo de nuevo... Vuelva a inspirar suavemente por la nariz..., llenando el abdomen..., note cómo su barriga sube..., mantenga el aire... Ahora suelte el aire lentamente por la boca, vaciando la barriga por completo..., sintiendo cómo las paredes del abdomen se sueltan y relajan...



Utilice la grabación del entrenamiento en respiración abdominal o cree su propio audio.

TABLA 3.4

Registro diario del nivel de tensión antes y después de practicar la respiración abdominal

Califique su nivel de tensión utilizando la siguiente escala: 0 = ninguna tensión; 100 = muchísima tensión							
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Antes							
Después							

3.5.2.4. Entrenamiento en atención muscular progresiva (AMP)

La atención muscular progresiva (AMP) está dirigida a que, una vez la dominemos, nos demos cuenta y aceptemos nuestros síntomas físicos cuando estamos ante determinadas situaciones sociales. El objetivo es que aprendamos a ser conscientes de las sensaciones que aparecen y fluyen en los diferentes músculos de nuestro cuerpo sin plantear ningún obstáculo, simplemente dejándonos ir.

Antes de iniciar el entrenamiento en AMP es importante tener algunas **condiciones** para llevarlo a cabo:

1. Escoger un lugar *tranquilo*, donde no tengamos interrupciones.
2. Que el lugar tenga una *temperatura* confortable, que no haga frío ni calor.
3. Que en el lugar se pueda regular la *luz*, ya sea natural o artificial.
4. Adoptar una *posición* cómoda. Lo mejor sería estar tumbados dejando que todas las partes del cuerpo descansen sobre la superficie (y no sobre otras partes del propio cuerpo). Si no es posible, nos sentamos en una silla manteniendo la espalda recta y apoyando los pies en el suelo. En este caso, ponemos las manos sobre los muslos y dejamos que los hombros descendan. Aflojamos la ropa o nos quitamos cualquier accesorio (por ejemplo, reloj o cinto/cinturón) que nos impida estar cómodos. Nos aseguraremos de que ninguna parte del cuerpo queda haciéndonos presión sobre otra (por ejemplo, no cruzar un pie sobre otro).
5. Podemos poner música suave (instrumental o con sonidos de la naturaleza) si esto nos ayuda a concentrarnos.

Algunas **recomendaciones** antes de practicar la AMP son las siguientes:

1. Centrar la atención en todos los músculos del cuerpo, pero si tenemos alguna lesión, daño o alguna condición que nos impida trabajar sobre esa parte, no tensamos los músculos, nos centramos únicamente en la respiración abdominal y en las sensaciones de esa zona.
2. La AMP utiliza un ciclo de «tensión-dejarse ir» con cada parte del cuerpo en la que nos centremos. Ese ciclo debe repetirse al menos una vez, de la siguiente manera:
 - Primero hay que *tensar* una parte del cuerpo.
 - *Mantener* esa tensión por unos 5-7 segundos y *observar* la tensión y las sensaciones de incomodidad que se experimentan.
 - Luego, *liberar* la tensión durante unos 20-30 segundos.
 - *Observar* las sensaciones al liberar la tensión y compararlas con las que teníamos cuando estábamos tensos.
3. Se trabajan cuatro *grupos musculares*:
 - Músculos de mano, antebrazo y bíceps.
 - Músculos de cabeza, cara, cuello y hombros.
 - Músculos de tórax, estómago y región lumbar.
 - Músculos de nalgas, muslos, pantorrillas y pies.

Para practicar la AMP puede utilizar la siguiente guía (ejercicio 5). Nuestra recomendación es que grabe su propio audio (en el teléfono móvil) o utilice la del entrenamiento para no estar preocupado por si se está siguiendo los pasos correctos.

Ejercicio 5 Atención muscular progresiva

Póngase en una posición cómoda con los ojos cerrados. Centre su atención en el **puño derecho**, ciérrelo y apriételo fuerte, un poco más fuerte, observando la tensión que se produce al hacerlo... Manténgalo cerrado y fíjese en la tensión que se ha desarrollado en el puño, en la mano y en el antebrazo... Ahora suéltelo... Sienta la flacidez de su mano derecha y compárela con la tensión que sentía hace unos segundos... Ahora cierre el **puño izquierdo** y apriételo fuerte un poco más fuerte..., observando la tensión que se produce al hacerlo. Manténgalo cerrado y fíjese en la tensión que se ha desarrollado en el puño, en la mano y en el antebrazo... Ahora suéltelo... Sienta la flacidez de su mano izquierda y compárela con la tensión que sentía hace unos segundos... Ahora hágalo con las dos manos a la vez, cierre **ambos puños** y apriételes fuerte..., un poco más fuerte..., observando la tensión que se produce al hacerlo... Manténgalos cerrados y fíjese en la tensión que se ha desarrollado en los puños, en las manos y en los antebrazos... Ahora suéltelos... Sienta la flacidez de sus manos y compárela con la tensión que sentía hace unos segundos... Dese cuenta de las sensaciones que fluyen por sus manos, céntrese en ellas y obsérvelas en la distancia... Un poco más lejos... Muy bien.

Ahora doble los codos y tense los **bíceps**... Ténselos y observe la sensación de tensión... Estire los brazos y deje que se suelten... Observe la diferencia... Repita el ejercicio; doble los codos y tense los bíceps... Ténselos y observe la sensación de tensión... Estire los brazos y deje que se suelten... Observe la diferencia... Dese cuenta de las sensaciones que fluyen por sus brazos..., céntrese en ellos y obsérvelos en la distancia... Un poco más lejos... Muy bien.

Ahora dirija la atención hacia su cabeza... Arrugue la **frente** y sienta la tensión en ella... Ahora desarrúguela y suéltela... Imagínese cómo toda la piel de su frente y cabeza entera se ha ido estirando hasta ponerse completamente lisa en el momento en que la ha soltado... Ahora frunza el **entrecejo** e intente sentir cómo las venas se extienden por la frente... Suelte y deje que la frente se ponga lisa de nuevo... Ahora apriete los **ojos**... Observe la tensión... Suéltelos y déjelos cerrados con suavidad... Ahora cierre la **mandíbula**, apretándola..., observe la tensión que se produce en toda la zona... Suéltela... Una vez suelta, notará que los labios están ligeramente separados... Aprecie el contraste real que hay entre el estado de tensión y cuando la deja suelta... Ahora apriete la **lengua** contra el techo de la boca, es decir, contra el paladar... Observe la tensión que se produce en la parte posterior de la boca... Suéltela... Ahora apriete los **labios** haciendo con ellos una «O»... Suéltelos... Observe cómo están su frente... ojos..., mandíbula..., lengua..., labios..., en este momento... Dese cuenta de las sensaciones que fluyen por ellos..., céntrese en esas sensaciones y obsérvelas en la distancia... Un poco más lejos... Muy bien.

Ahora desplace la **cabeza** hacia atrás tanto como pueda, sin hacerse daño... Observe la tensión que aparece en el cuello... Gire hacia la derecha y fíjese en que se ha desplazado el foco de tensión..., gírela ahora hacia la izquierda... Enderece la cabeza y muévala ahora hacia delante, apretando la barbilla contra el pecho... Observe la tensión que siente en la nuca... Suéltela, dejando que la cabeza vuelva a una posición

natural... Ahora eleve los **hombros** hasta que la cabeza le quede hundida entre ellos... Bájelos y suéltelos... Sienta las sensaciones que fluyen por el cuello, la nuca y los hombros..., céntrese en esas sensaciones y obsérvelas en la distancia... Un poco más lejos... Muy bien.

Ahora inspire y llene de aire los **pulmones**... Dese cuenta de cómo entra el aire en el cuerpo y a dónde viaja... Mantenga la respiración... Observe la tensión que se produce en el pecho... Ahora espire haciendo que el tórax se deshinche y se suelte, dejando que el aire vaya saliendo poco a poco del cuerpo... Siga sus sensaciones, haciendo que la respiración se produzca de una forma espontánea... Repita este ejercicio otra vez, observando sus sensaciones..., cómo la tensión va disminuyendo a medida que el aire va siendo espirado... Ahora inspire de nuevo y llene de aire el **abdomen**... Dese cuenta de cómo entra el aire en el cuerpo y a dónde viaja esta vez... Es un poco más abajo... Mantenga la respiración... Observe la tensión que se produce en el abdomen... Ahora espire, haciendo que el abdomen se deshinche y se suelte..., dejando que el aire vaya saliendo poco a poco del cuerpo... Muy bien... Ahora coloque una mano en esta región, respire profundamente apretando la mano contra la pared del abdomen, con cuidado de no hacerse daño, y note cómo se mueve conforme respira... Está profundizando en su respiración puesto que respira con el abdomen... Aguante y luego suelte... Perciba la diferencia que se produce al soltar el aire... Repita este ejercicio otra vez, observando sus sensaciones en el abdomen..., en la parte superior del cuerpo... en los brazos, conforme inspira el aire... Aguántelo en el abdomen y luego suelte... Repita una tercera vez este ejercicio, centrándose en las sensaciones que fluyen en su cuerpo, especialmente en el abdomen... Aguante y luego suelte... Ahora arquee la **espalda** sin llegar a hacerse daño... Mantenga el resto del cuerpo tan suelto como pueda... Centre la atención en la parte más baja de su espalda... Ahora suéltela... Observe cómo están su pecho..., su abdomen..., su espalda... en este momento... Dese cuenta de las sensaciones que fluyen por ellos, céntrese en esas sensaciones y obsérvelas en la distancia... Un poco más lejos... Muy bien.

Ahora tense las **nalgas** y los **muslos**... Para ello, contraiga los músculos apretando con los talones hacia abajo, tan fuerte como pueda... Suelte y sienta la diferencia... Flexione los dedos de los pies, con fuerza, para que se tensen las **pantorrillas**... Observe la tensión que se produce... Suelte... Ahora extienda con fuerza los dedos, dirigiendo las puntas hacia arriba, y sentirá con ello la contracción de los músculos de las **espinillas**... Suelte otra vez... Observe cómo están sus nalgas..., sus muslos..., sus pantorrillas en este momento... Dese cuenta de las sensaciones que fluyen por ellos... céntrese en esas sensaciones y obsérvelas en la distancia... Un poco más lejos... Muy bien.

Ahora sienta las sensaciones que fluyen por la parte más baja del cuerpo... por los pies..., los tobillos..., las pantorrillas..., las espinillas..., los gemelos..., las rodillas..., los muslos..., las nalgas... Luego, siga hasta el abdomen..., la región lumbar..., el tórax... Preste atención a las sensaciones de los hombros..., los brazos..., las manos..., así como las sensaciones en el cuello..., la mandíbula..., en todos los músculos de la cara... Céntrese en todas esas sensaciones, en las sensaciones de todo el cuerpo... y obsérvelas en la distancia... Un poco más lejos, más lejos..., aún más lejos... Muy bien.

Ahora vaya abriendo los ojos lentamente, mueva poco a poco todos los músculos.



Utilice la grabación del entrenamiento en atención muscular progresiva.

Registre en la tabla 3.5 sus sensaciones corporales cuando practique la AMP. Al igual que con la respiración abdominal, la AMP le será muy útil si la practica a diario. Le llevará unos 15-20 minutos esta fase. En una sesión posterior aprenderá a hacerla aún más breve, pero es importante que antes la haya practicado siguiendo este método.

TABLA 3.5

Registro diario de la atención muscular progresiva

DÍA	NARRACIÓN DE LA EXPERIENCIA (POR EJEMPLO, SENSACIONES U OBSERVACIONES)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

3.5.2.5. Tareas para casa

1. Leer la sesión 3.
2. Leer los apartados 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 y 2.12. Los demás apartados del capítulo 2 son opcionales (2.6 al 2.11).
3. Practicar a diario la respiración abdominal (ejercicio 4) y rellenar el autorregistro del nivel de tensión (tabla 3.4).
4. Practicar a diario la atención muscular progresiva (ejercicio 5) y rellenar el autorregistro de atención muscular progresiva (tabla 3.5).
5. Rellenar el «Cuestionario de valores para la vida» (anexo 2).



3.5.3. Sesión 4. Identificación de la ansiedad social y de los valores para la vida

Sumario

1. Determinación de la ansiedad situacional:
 - a) Mitos sobre la ansiedad.
 - b) La escala de Unidades subjetivas de ansiedad (escala USA).
2. Identificación de valores para la vida.
3. Introducción a las cogniciones disfuncionales en la ansiedad social.
4. Entrenamiento en atención plena con la respiración.
5. Tareas para casa.

3.5.3.1. Determinación de la ansiedad situacional

a) MITOS SOBRE LA ANSIEDAD

Existe una serie de ideas erróneas acerca de la ansiedad que nos hacen verla como algo a evitar, cuando en realidad se trata de una emoción humana como cualquier otra. Veamos algunos mitos sobre la ansiedad.

Mitos sobre la ansiedad

1. La ansiedad es peligrosa (por ejemplo, podría tener un ataque al corazón).
2. Podría perder el control o explotar emocionalmente.
3. Es una señal de debilidad.
4. El ataque de ansiedad no se me pasará nunca.

☐ Verdadero

☒ Falso

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es...

...un patrón, o conjunto complejo y variable de conductas, caracterizado por sentimientos subjetivos de temor y tensión, acompañados o asociados a una importante activación fisiológica que tiene lugar en respuesta a determinados estímulos, tanto internos (es decir, cognitivos y/o somáticos) como externos (es decir, ambientales).



Cuando se dan problemas importantes de ansiedad, la constante producción de ansiedad representa un mecanismo persistente e ineficaz diseñado para impulsar al organismo a reducir el supuesto peligro que está activando la respuesta de ansiedad. Sin embargo, cuando el problema no es un peligro real sino una percepción errónea o una exageración del peligro, la experiencia de

ansiedad es inapropiada para iniciar una acción reparadora. Si el peligro no existe o es exagerado, el individuo no tiene manera de detenerlo.



La ansiedad también es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, **mejora el rendimiento y la adaptación** al medio social, al laboral o al académico. Tiene la importante función de movilizarnos **frente a situaciones amenazantes o preocupantes**, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente (Lazarus, 1976).

Diferencias entre miedo, ansiedad, fobia y pánico

Algunos autores plantean diferencias entre estos cuatro conceptos. Consideran al *miedo* como un «presentimiento agitado de algún peligro real o específico», a la *ansiedad* como un «tenso estado emocional», a la *fobia* como un «miedo exagerado y a menudo incapacitante» y al *pánico* como un «temor abrumador súbito, acompañado por elevados o frenéticos intentos de garantizar la seguridad» (Beck y Emery, 1985). Para otros psicólogos, la *ansiedad* sería un sentimiento de terror o aprensión, orientado hacia el futuro, y asociado con la sensación de que los acontecimientos son tanto incontrolables como impredecibles. El *miedo* sería una emoción básica que tiene lugar cuando un individuo se enfrenta a un peligro inmediato, real o imaginario. Un *ataque de pánico* sería el término clínico utilizado para describir la experiencia de un miedo intenso que tiene lugar cuando no está presente un peligro real (Antony y Swinson, 2000).

Aspectos positivos de la ansiedad

La ansiedad es una emoción que nos moviliza ante situaciones amenazantes o peligrosas. Nos pone en alerta y nos permite afrontar tales situaciones con mayores probabilidades de éxito. Niveles no muy elevados de ansiedad pueden mejorar el rendimiento en situaciones de desafío, ayudarnos a adaptarnos al medio social, al laboral o al académico y orientar nuestro comportamiento para prepararnos para la situación.

Manifestaciones de la ansiedad

¿Cómo la notamos en el cuerpo, qué pensamos y qué hacemos cuando sentimos ansiedad? Recuerde que en la tabla 3.2 se presentó una serie de síntomas de la ansiedad, con especial referencia a la ansiedad social, y señaló algunos que reconocía en usted mismo. Las sensaciones de ansiedad están muy presentes en nuestras vidas, por lo que algunos de los ejercicios de este programa (como la respiración abdominal, la atención muscular progresiva, la atención plena y la aceptación de las sensaciones) le ayudarán a iden-

tificarlas y a darse cuenta de que puede funcionar eficazmente en la mayoría de las situaciones sociales aunque tales sensaciones estén presentes.

b) LA ESCALA DE «UNIDADES SUBJETIVAS DE ANSIEDAD» (ESCALA USA)

La escala de Unidades subjetivas de ansiedad, a la que denominaremos a partir de ahora «escala USA», la utilizaremos para medir la ansiedad en situaciones de la vida real. Esta escala va desde 0 (completamente relajado) hasta 100 (muy nervioso), tal y como se observa en la figura 3.3.

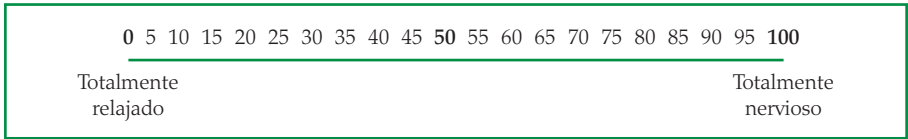


Figura 3.3. Escala de Unidades subjetivas de ansiedad (escala USA).

Los ejercicios de respiración abdominal y de aceptación de las sensaciones pueden ayudarnos a reducir las puntuaciones en la escala USA. Pero el objetivo no es reducir la ansiedad, sino darnos cuenta de ella y aceptarla como un evento más en nuestras vidas, sin tener que reaccionar ante ella o enzarzarnos en una lucha constante contra ella.

Ejercicio 6 Aprendiendo a usar la escala USA

Para aprender a utilizar la escala USA, piense en una situación (social o no) donde sentiría una ansiedad extrema y dele una puntuación de 100 USA. Sería una de las situaciones en la que más ansiedad podría sentir. Escríbala en la fila superior de la figura 3.4. Ahora, visualice una situación en la que se sentiría totalmente relajado y en absoluta paz y tranquilidad. Anótela en la última fila y dele una puntuación de 0 USA. Después, imagine una situación en la que sentiría un nivel intermedio de ansiedad, ni muy alto, como en la primera, ni muy relajado, como en la segunda. El valor subjetivo de ansiedad en esta situación estaría alrededor de 50 USA.

Figura 3.4. Ejemplos propios de valoración de la ansiedad con la escala USA. La imagen muestra una tabla con tres filas. La primera fila tiene un recuadro con '100 USA (totalmente nervioso)' y un espacio vacío para escribir. La segunda fila tiene un recuadro con '50 USA (moderadamente nervioso)' y un espacio vacío para escribir. La tercera fila tiene un recuadro con '0 USA (totalmente relajado)' y un espacio vacío para escribir.

Figura 3.4. Ejemplos propios de valoración de la ansiedad con la escala USA.

Ejercicio 7 Usando la escala USA en situaciones imaginadas

Valore su nivel de ansiedad en este momento utilizando la escala USA. Anótelos en el círculo central de la figura 3.5. A medida que el terapeuta describe las escenas, imagine la situación y tome nota de la puntuación en la escala USA de lo que siente en ese momento.

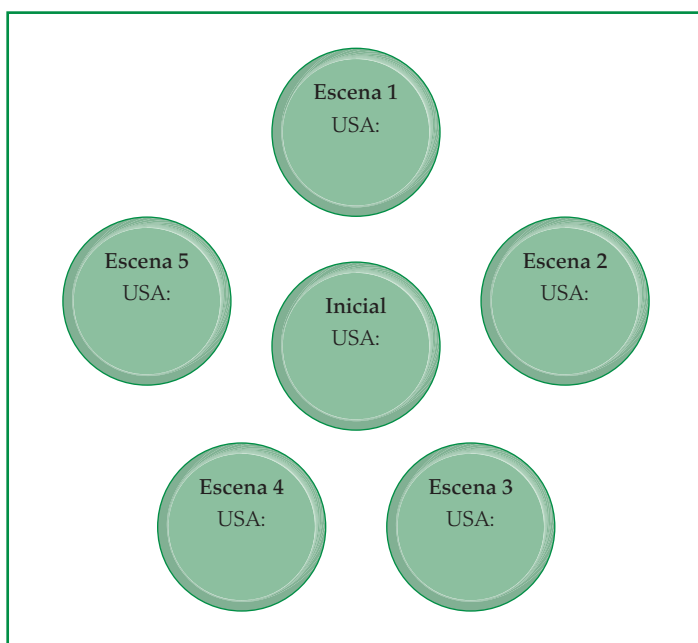


Figura 3.5. Valoración de la ansiedad con la escala USA en situaciones imaginadas.

Ejercicio 8 Valoración de situaciones sociales con la escala USA

Esta semana va a registrar en la tabla 3.6 las situaciones sociales que en su vida diaria le generan ansiedad, tensión o nerviosismo y puntuará el nivel de ansiedad utilizando la escala USA. Como se observa en la tabla, la escala está graduada de 10 en 10, lo que significa que habrá que ubicar cada situación de acuerdo con la puntuación que le asigne en la escala USA. Por ejemplo, si sintió ansiedad al devolver un artículo en una tienda, piense un momento en qué rango de la escala USA estuvo su nivel de ansiedad. Si le diera una valoración de entre 80 y 89 USA, escríbala en la casilla de la situación social (columna 1) que está frente a este rango (columna 2). Otro ejemplo sería, «tuve que pasar por la plaza frente al ayuntamiento y estaba repleta de gente». Si considera que en esa situación el nivel de ansiedad está

TABLA 3.6

Identificación de niveles de ansiedad (USA), síntomas físicos y pensamientos automáticos en las situaciones sociales de la vida diaria

SITUACIÓN SOCIAL	NIVEL DE ANSIEDAD (USA)	A NIVEL FÍSICO/ CORPORAL SENTÍA QUE...	LO QUE PENSÉ FUE QUE...
	90 a 100		
	80 a 89		
	70 a 79		
	60 a 69		
	50 a 59		
	40 a 49		
	30 a 39		
	20 a 29		
	10 a 19		
	0 a 9		

entre 60 y 69 USA, escríbala al lado izquierdo de dicho rango en la tabla 3.6. Tómese su tiempo para completar el ejercicio, ya que se trata de ubicar las situaciones sociales de su vida diaria de mayor a menor grado de ansiedad.

Asimismo, registre aquellos síntomas físicos (columna 3) que sintió y los pensamientos automáticos que tuvo en aquel momento (columna 4) sin censurarlos. Recuerde que cuando hablamos de pensamientos nos estamos refiriendo a todo lo que pasa por nuestra cabeza, ya sean palabras (o frases), imágenes, recuerdos, ideas, etc.

3.5.3.2. Identificación de valores para la vida

Los valores, como explicamos en la sesión anterior, serían los cimientos en los que se apoyaría nuestra vida, las bases sobre las que se asientan nuestros objetivos, actitudes y comportamientos. Los valores dan un significado coherente y clarificador del transcurrir de nuestra existencia, de nuestros principios, de nuestras virtudes y defectos, y deben guiar nuestras acciones, definir lo que somos como personas y establecer las líneas maestras con las que planificar nuestro futuro. Constituyen la motivación última para llevar a cabo nuestras acciones y diseñar los caminos por los que ha de discurrir nuestra vida. Los valores existen por sí mismos, se eligen libremente y se puede dar prioridad a unos sobre otros, pero no son evaluables ni justificables. Reflejan los deseos más profundos y personales, lo que a uno realmente le importa, y no lo que piensa que debería hacer o conseguir. Además, cuando uno no hace lo que realmente le importa en la vida se puede sentir frustrado, insatisfecho, vacío e, incluso, ansioso o deprimido.

Por otra parte, *no se deben confundir objetivos con valores*. Los primeros están al servicio de estos últimos. Se pueden alcanzar objetivos, pero no valores. Por ejemplo, suponga que para una persona un valor es «ser responsable» en el trabajo. Este valor servirá de guía para los comportamientos que se reflejarán en objetivos alcanzables, como llegar a tiempo al trabajo, terminar las tareas asignadas lo mejor posible, etc. Los valores están siempre presentes, no se llegan a alcanzar y, por tanto, a finalizar. Por el contrario, los objetivos se consiguen y finalizan.

Los valores tampoco son sentimientos ni emociones. «Sentirse bien», «no tener ansiedad» o «ser feliz» no es un valor. En la tabla 3.7 se encuentra una lista de palabras que reflejan posibles valores.

TABLA 3.7

Palabras que reflejan valores

Abierto	Con esperanza	Fuerte	Poderoso
Abnegado	Con éxito	Ganador	Político
Activo	Con honor	Generoso	Popular
Adaptable	Con iniciativa	Genuino	Pragmático
Afectivo	Con poder	Guapo	Preparado
Ágil	Con seguridad	Habilidoso	Productivo
Agradecido	Con sentido crítico	Heroico	Próspero
Agresivo	Con sentido del humor	Honesto	Protector
Alegre	Con sentido de la amistad	Humilde	Prudente
Altruista	Con sentido de la familia	Imaginativo	Puntual
Amable	Con sentido de superación	Imparcial	Puro
Ambicioso	Cooperador	Independiente	Racional
Amigable	Cortés	Influyente	Realista
Arriesgado	Creativo	Innovador	Reconocido
Asertivo	Creyente	Inspirado	Reflexivo
Atento	Curioso	Instintivo	Relajado
Atractivo	Despreocupado	Íntegro	Religioso
Atrevido	Determinado	Inteligente	Resistente
Audaz	Diligente	Intenso	Respetable
Austero	Disciplinado	Introvertido	Respetuoso
Auténtico	Discreto	Intuitivo	Responsable
Autocontrolado	Dispuesto	Joven	Rico
Autónomo	Divertido	Justo	Romántico
Autosuficiente	Desprendido	Laborioso	Sabio
Aventurero	Dominante	Leal	Sacrificado
Bondadoso	Ecologista	Libre	Saludable
Cálido	Educado	Líder	Satisfecho
Caritativo	Eficaz	Longevo	Seguro
Científico	Eficiente	Maduro	Sencillo
Coherente	Elegante	Modesto	Sensible
Compasivo	Empático	Motivado	Sensual
Competente	Encantador	Natural	Sereno
Competitivo	Entretenido	Noble	Servicial
Comprensivo	Entusiasta	Objetivo	Simple
Comprometido	Equilibrado	Optimista	Sincero
Comunicativo	Equitativo	Ordenado	Solidario
Confiado	Esforzado	Organizado	Tierno
Congruente	Espiritual	Orgullosa	Tolerante
Consciente	Espontáneo	Original	Trabajador
Considerado	Estable	Paciente	Tranquilo
Con actitud	Exitoso	Pacífico	Transparente
Con amor	Expresivo	Patriota	Trascendente
Con confianza	Extravertido	Peligroso	Valiente
Con control	Famoso	Perfecto	Valorado
Con coraje	Fiable	Perseverante	Vividor
Con dignidad	Fiel	Persistente	Voluntarioso
Con dinero	Flexible		



Los valores son útiles porque nos ayudan a organizar nuestra vida. No obstante, en las sociedades occidentales suele ser difícil dirigir la propia vida con base en valores, ya que están muy centradas en objetivos. Si conoce sus valores, podrá empezar a caminar en esa dirección.

Ejercicio 9 Pensando en mis valores y objetivos en un mundo sin ansiedad

Escriba en la tabla 3.8 valores y objetivos que se verían afectados por el acontecimiento repentino de la desaparición de la ansiedad en su vida.

TABLA 3.8
Mis valores y objetivos en un mundo sin ansiedad social

VALORES	OBJETIVOS

Ejercicio 10 Identificando valores y objetivos para la vida

En la tabla 3.9 se presenta una serie de áreas vitales que pueden ser importantes para usted. Ordene por importancia cada una de esas áreas, numerándolas en la columna dos. Luego, elija al menos un valor en cada una de las áreas que sean importantes, así como varios objetivos al servicio de ese valor.

TABLA 3.9
Hoja de clarificación de valores

ÁREA	ORDEN	VALORES	OBJETIVOS
Pareja/relaciones íntimas		<i>Ser un compañero cariñoso y solícito</i>	<i>Manifestarle verbalmente que la quiero y tener muestras de cariño (besos, abrazos...)</i>
Amigos/otras relaciones sociales		<i>Ser alegre y positivo</i>	
Relaciones familiares			
Ser padre/madre			
Trabajo o desarrollo profesional			
Educación/formación/crecimiento personal		<i>Aprovechar todas las ocasiones de aprender para crecer personalmente</i>	
Ocio/diversión/placer		<i>Realizar actividades de las que disfrute realmente</i>	
Salud/cuidado de uno mismo		<i>Mantenerme físicamente bien</i>	<i>Ir al gimnasio cinco veces a la semana</i>
Atractivo o belleza física			

TABLA 3.9 (continuación)

ÁREA	ORDEN	VALORES	OBJETIVOS
Espiritualidad		<i>Mantener una conexión cercana con Dios/la naturaleza/el universo</i>	
Cuidado de los demás/caridad		<i>Ser una persona que dedica parte de sus recursos a los demás</i>	<i>Dedicar un 1 % del sueldo a ONG</i>
Poder/control sobre los demás			
Seguridad/protección			
Dinero/riqueza material			
Reconocimiento/fama		<i>Ser un referente en mi profesión</i>	
Comunidad/entorno/ambiente		<i>Reducir mi impacto a nivel ambiental</i>	<i>Clasificar la basura según los contenedores disponibles</i>
Otras áreas			

3.5.3.3. Introducción a las cogniciones disfuncionales en la ansiedad social

Las personas con ansiedad social presentan *diálogos internos negativos* que dirigen su atención hacia la información relacionada con el fracaso social, centrándose, por ejemplo, en los aspectos negativos de la propia actuación,

las deficiencias conductuales o el malestar subjetivo y las expresiones faciales negativas de los demás (incluso aunque sean sutiles), al tiempo que ignoran otro tipo de información, tanto ambiental como sobre su conducta real, en las situaciones sociales. De este modo, aumentan la *sobreestimación del fracaso social* y la visibilidad de la ansiedad que sienten. Unido a la sobreestimación del fracaso suele aparecer un alto nivel de exigencia personal (*perfeccionismo*) y la crítica elevada por no cumplir con un determinado estándar, que puede estar generado externa o internamente. De esta forma, es más probable que se agrande la discrepancia entre la actuación real y el patrón deseado.

Quienes sufren de ansiedad social evalúan las situaciones sociales problemáticas como *amenazantes* y potencialmente *catastróficas*, y suponen un *temor a la evaluación negativa* y experimentación de *sensaciones de ridículo y de vergüenza*, sintiéndose, por tanto, indefensos frente a la desaprobación del grupo. La vergüenza se experimenta tanto si la desaprobación percibida se le comunica como si no, debido a que está ligada a la percepción de lo que piensan los demás. Así, un individuo podría exponerse regularmente a situaciones problemáticas sin una disminución de la ansiedad si continúa creyendo que las evaluaciones negativas por parte de los demás están presentes.

Ruiz, Caballo y Salazar (2008), investigando las *cogniciones relacionadas con el temor a la evaluación negativa y la crítica por parte de los demás*, encontraron que los principales factores de esa área eran los siguientes:

1. Temor a no caerle bien a la gente.
2. Temor a hablar en público.
3. Temor a decir algo inapropiado en situaciones de interacción.
4. Temor a no saber comportarse con desconocidos.
5. Temor a lo que los demás puedan pensar de ellos.
6. Temor a hacer el ridículo.



Las autoevaluaciones de los sujetos con ansiedad social pueden basarse principalmente en sus **creencias preconcebidas de que son inadecuados**, es decir, en los esquemas que tienen sobre sí mismos, más que en la información sobre la conducta real en la interacción específica.

En la terapia cognitiva tradicional se ha considerado habitualmente que los pensamientos desadaptativos o disfuncionales causan problemas emocionales y comportamentales. Por tanto, dicha terapia intentará identificar las distorsiones cognitivas que caracterizan a dichos pensamientos y examinar su veracidad por medio del análisis lógico y la comprobación empírica,

con el fin de modificarlas y hacer que los pensamientos sean más adaptativos. De esta forma, estos pensamientos más racionales dejarán de causar problemas emocionales y comportamentales.

Una posición diferente, representada por la TAC, es la de considerar que los pensamientos constituyen reacciones transitorias ante diferentes experiencias. El objetivo de esta posición no sería modificar los pensamientos disfuncionales, sino distanciarse o desvincularse de ellos, adoptando el papel de un observador externo. Se trataría de mirar *hacia* los pensamientos en lugar de hacerlo *desde* los pensamientos (Hayes y Smith, 2005). Esta posición intentaría desarrollar una nueva forma de relación con los propios pensamientos, considerándolos una serie de palabras a las que no deberíamos vincularnos con su significado literal, cuyo impacto sobre nosotros podría ser trivial si adoptásemos esta nueva relación de observador externo. Escuchar a los pensamientos no siempre es problemático, como cuando nos dicen que atendamos a las señales de tráfico cuando conducimos. Pero, ¿qué sucede cuando nos dicen que somos torpes e incompetentes? Hacer caso a este tipo de evaluaciones negativas provocará, probablemente, la evitación de muchas situaciones sociales. La desvinculación de los pensamientos consigue que adoptemos una posición diferente ante este tipo de cogniciones disfuncionales.

Veamos un ejemplo. Consideremos las diferencias entre descripciones y evaluaciones. Las *descripciones* son verbalizaciones asociadas con los aspectos o características directamente observables de los objetos o los acontecimientos. Estos aspectos o características constituyen los atributos primarios de un objeto o acontecimiento. Es decir, no dependen de nuestra historia personal; en términos del sentido común, son aspectos estables de ese acontecimiento u objeto independientemente de nuestra relación con él (por ejemplo, «esta es una mesa de madera», «mi amigo me está gritando», «estoy sintiendo ansiedad y mi corazón late de prisa»). Las *evaluaciones* son nuestras reacciones ante los acontecimientos o sus características. Podemos comparar acontecimientos y atribuirles una etiqueta evaluadora (como bueno o malo, soportable o insoportable, tosco o amable, etc.). Las evaluaciones son atributos secundarios. Estos giran alrededor de nuestras interacciones con los objetos, acontecimientos, pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales (por ejemplo, «esta es una buena mesa», «esta ansiedad es insoportable», «mi amigo es muy desconsiderado por gritarme»). Buena parte de nuestro sufrimiento surge de confundir evaluaciones con descripciones. Muy a menudo nos creemos que nuestras opiniones evaluadoras son propiedades primarias y que, por tanto, son descripciones. Sin embargo, cuando examinamos nuestras evaluaciones más de cerca, empiezan a oler como el pescado podrido.

En este programa vamos a darle especial relevancia a la desvinculación de los pensamientos, que, junto con la atención plena, nos ayudará a conseguir un importante propósito en la vida: *aprender a relacionarnos de forma satisfac-*

toria con los demás, guiándonos por los valores personales y no por las exigencias sociales interiorizadas.



Los **pensamientos** afectan de modo importante a nuestra forma de actuar y de sentir; por tanto, es útil **reconocer cuándo se tratan de distorsiones** que guían nuestra actuación, incluso en contra de lo que valoramos en nuestra vida. Pero podemos aprender a entender que los pensamientos son reacciones transitorias ante las experiencias y **si nos distanciamos o desvinculamos** de los mismos, podemos dejar de responder ante ellos y, así, **cambiar** también nuestras **reacciones de ansiedad** y nuestras **conductas de evitación**.

3.5.3.4. Entrenamiento en atención plena: «respirar con atención plena»

La atención plena (o *mindfulness*) es una estrategia mediante la cual aprenderemos a *dirigir nuestra atención*, a *centrarnos* en un objetivo y a mantenernos en el *presente* cuando nuestra mente empiece a divagar sobre «lo que podría suceder» y empecemos a notarnos nerviosos por ello. Atender plenamente al momento constituye un cambio de perspectiva sobre lo que nos acontece. En el caso de la ansiedad social, diríamos que frente a las situaciones sociales tienen lugar los pensamientos automáticos disfuncionales que, como vimos antes, producen malestar y, por tanto, la reacción es huir o, si no podemos huir, quedarnos en la situación sufriendo. Con la atención plena aprenderemos a observar los elementos implicados en tal situación sin realizar juicios de valor, pero lograremos distanciarnos de aquellos pensamientos perturbadores, así como de las sensaciones físicas que nos recuerdan insistentemente que estamos nerviosos, para llevar a cabo las acciones que nos permitirán alcanzar nuestro objetivo.

Con el entrenamiento en atención plena trabajaremos nuestra capacidad para *observar*; aprenderemos a ser «observadores externos», tanto de cosas físicas que nos rodean (por ejemplo, una mesa, una persona, un árbol) como de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales. Actuaremos como científicos ante un nuevo fenómeno: observaremos, con una actitud de curiosidad, sin juzgar, aceptando lo que está ocurriendo. Una cuestión central en este entrenamiento será, por tanto, no intentar cambiar nada de aquello a lo que estamos atendiendo. Sin duda, será un desafío ante nuestra tendencia a reaccionar ante las situaciones, pero ese no sería el momento de hacerlo. Más adelante veremos cómo, producto del entrenamiento, conseguiremos ampliar también nuestra capacidad para ver las cosas desde otra perspectiva y, por tanto, sería natural esperar que, finalmente, cambien también nuestras reacciones, incluidas las acciones. La atención plena nos ayu-

dará especialmente cuando nos desvinculemos de los pensamientos disfuncionales, porque, prestando atención plena a aspectos concretos ambientales, será más fácil afrontar las situaciones que hasta entonces nos han causado tanta ansiedad.

Atender plenamente a la respiración es aprender, de nuevo, a *conectar con la propia respiración para dirigir la atención al momento presente*. Esta práctica es muy importante para quienes sufren de ansiedad, puesto que, generalmente, están anticipando lo que podría suceder en el futuro.

Cierre los ojos, póngase cómodo y conecte con la sensación de respirar... Note cómo entra el aire en su cuerpo y cómo sale..., sin hacer ningún esfuerzo... No intente cambiar la forma en que el aire entra y sale de su cuerpo..., perciba su respiración..., respire sabiendo que respira... No tiene que respirar profundamente, ni forzar la respiración, ni intentar sentir algo especial, ni preguntarse si lo está haciendo bien..., no tiene que pensar acerca de la respiración... Si tiene algún pensamiento, alguna sensación, alguna emoción que le distraiga, déjelos pasar y vuelva a centrarse en cómo respira..., simplemente sea consciente de cómo respira, de cómo entra y sale el aire de su cuerpo... [esperar un minuto y abrir los ojos lentamente].

(Adaptado de Kabat-Zinn, 2009)



Utilice la grabación del entrenamiento en atención plena o cree su propio audio.

Ejercicio 11 Respirar con atención plena

Durante esta semana lleve a cabo la práctica diaria de la atención plena empleando la respiración. Puede hacerlo en cualquier momento del día. Recuerde que puede escuchar la grabación realizada durante la sesión para recordar algunos aspectos del ejercicio. Procure involucrarse en el ejercicio dirigiendo su atención a la respiración, y cuando su mente empiece a divagar con otros pensamientos o se distraiga con otras cuestiones, sea consciente de ello y dirija su atención nuevamente (y sin criticarse por ello) a la respiración. Al igual que con los otros entrenamientos, registre sus progresos en cuanto a su entrenamiento en atención plena en la tabla 3.10.

TABLA 3.10
**Registro diario de la práctica de la atención plena
de la respiración**

DÍA	OBSERVACIONES
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

3.5.3.5. Tareas para casa

1. Leer la sesión 4.
2. Realizar el ejercicio 8 y rellenar la tabla 3.6 referida a la identificación de los niveles de ansiedad (con la escala USA), síntomas físicos y pensamientos automáticos en situaciones sociales de la vida diaria.
3. Realizar el ejercicio 10 de clarificación de valores y rellenar la tabla 3.9.
4. Realizar el ejercicio 11 de respirar con atención plena y rellenar el auto-registro de la atención plena (tabla 3.10).



3.5.4. Sesión 5. Reestructuración cognitiva y desvinculación de los pensamientos

Sumario

1. Valores para la vida y flujo de pensamientos.
2. Reestructuración cognitiva:
 - 2.1. Los principios ABC de la TREC.
 - 2.2. Identificación de pensamientos automáticos desadaptativos.
 - 2.3. Determinación de la disfuncionalidad de los pensamientos.
3. Introducción a la desvinculación o distanciamiento de los pensamientos.
4. Entrenamiento en atención plena con la comida.
5. Tareas para casa.

3.5.4.1. Valores para la vida y flujo de pensamientos

El cerebro es una máquina de historias constantes y de pensamientos que no cesan, incluyendo sus propias evaluaciones, reglas, predicciones, etc. (Harris, 2009). Podríamos denominarlo máquina de palabras que produce un flujo inacabable de palabras. La mente humana sería una especie de cuentista que nunca se calla. Siempre tiene una historia que contar y sobre todo quiere que la escuchemos. Requiere toda nuestra atención y hará lo que sea para conseguirlo, incluso si es algo doloroso o repugnante o produce miedo. Algunas de las historias que nos cuenta son verdad; las llamamos *hechos*. Pero la mayoría de las historias que nos cuenta no se pueden llamar hechos. Son, más bien, *opiniones, creencias, ideas, actitudes, suposiciones, juicios, predicciones*, etc. Son historias sobre cómo vemos el mundo, qué queremos hacer, pensamientos sobre qué está bien y está mal, o es justo o injusto, o es correcto o incorrecto, etc. Una de las cosas que queremos conseguir con este programa de tratamiento es reconocer cuándo una historia es de utilidad y cuándo no lo es.

Si las historias que nuestra mente nos cuenta nos son útiles para seguir tras nuestros valores y conseguir nuestros objetivos, podemos decir que son funcionales o adaptativas y, por tanto, son pensamientos con los que merece la pena *acercarse* o *vincularse*. Si, por el contrario, nos apartan de nuestros valores y objetivos, no nos son útiles, no ayudan y, por tanto, son disfuncionales o desadaptativos, lo más conveniente sería *distanciarse* o *desvincularse* de dichos pensamientos.

3.5.4.2. Reestructuración cognitiva

En este apartado vamos a ver la relación entre la situación, los pensamientos o creencias, los sentimientos o emociones y la conducta.

3.5.4.2.1. *Los principios ABC de la terapia racional emotivo conductual (TREC)*

Imagine la siguiente situación: tenemos una charla en público. Ante esa situación, considere la actuación de dos personas. La primera reacciona con una ansiedad y temor intensos, hasta tal punto que llama para decir que está enferma y evitar la situación. La segunda persona, también reacciona con cierta ansiedad, pero afronta la situación. ¿Cuál es la diferencia entre ambas (figura 3.6)?

Entre la situación (hablar en público) (A) y las consecuencias emocionales y/o conductuales (C) están los *pensamientos* y las *creencias* (B) de cada sujeto sobre la situación, que son únicos para cada persona y que se generan por nuestra propia historia personal (figura 3.7).

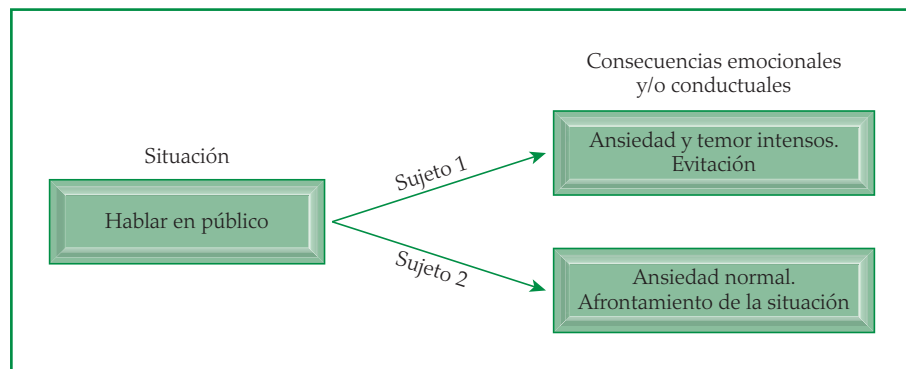


Figura 3.6. *Reacciones emocionales y conductuales de dos sujetos ante la misma situación social.*

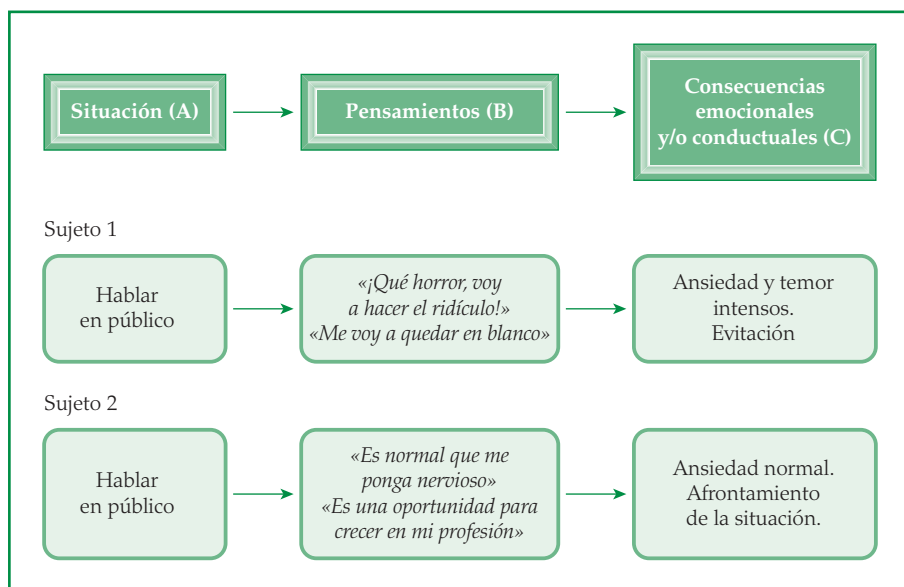


Figura 3.7. El ABC de la terapia racional emotivo conductual.

3.5.4.2.2. Identificación de los pensamientos automáticos desadaptativos

Como hemos visto en el apartado anterior, en toda situación se nos activa una serie de pensamientos automáticos que se relacionan con la respuesta que damos ante dicha situación (respuestas emocional y conductual), es decir, lo que sentimos y lo que hacemos ante la situación. Por consiguiente, es importante identificar aquellos pensamientos que se relacionan con nuestro malestar y sufrimiento. Veamos el siguiente ejercicio.

Ejercicio 12

Las historias inútiles de nuestra mente: los pensamientos automáticos negativos

En la tabla 3.11, registre los pensamientos que localizó en la situación que se imaginó (fila 1), cómo se sentía (fila 2), el nivel de malestar que experimentó —utilizando la escala USA (fila 3) y la forma como se imaginó que actuaría durante la situación (fila 4). Es importante que no censure sus pensamientos y apunte libremente todo lo que se le pasó por la cabeza durante la situación imaginada. Deje sin rellenar la fila 5, pues la retomaremos más adelante.

TABLA 3.11

Autorregistro de identificación de pensamientos automáticos y sus consecuencias emocionales y conductuales

1. Pensamientos automáticos negativos ¿Qué pensamientos tuve en la situación?, ¿qué fue lo primero que pensé?, ¿qué otras ideas pasaron por mi mente?, ¿qué me preocupaba que pudiera suceder?, ¿qué anticipaba?, ¿qué me imaginaba que sucedería o qué pensaría la otra persona?	
2. Consecuencias emocionales negativas ¿Cómo me sentía?, ¿cómo me hacían sentir esos pensamientos, ideas o imágenes que venían a mi mente?	
3. Nivel de malestar que me generan los pensamientos (USA: 0 = <i>totalmente relajado</i>; 100 = <i>totalmente nervioso</i>).	
4. Consecuencias conductuales negativas ¿Cómo he actuado?, ¿qué he hecho al final?, ¿cómo me he enfrentado a la situación?	
5. Características de disfuncionalidad de los pensamientos (Por ejemplo, perfeccionismo, necesidad de caerle bien a todo el mundo, centrarse en lo negativo, exagerar demasiado, ser radical o inflexible, etc.).	

3.5.4.2.3. *Determinación de la disfuncionalidad de los pensamientos*

Muchas veces los pensamientos automáticos que tenemos son poco racionales, disfuncionales o desadaptativos. Para reconocer que los pensamientos son disfuncionales o desadaptativos podemos fijarnos en si son *radicales* o *extremos* (hacen que se consideren las cosas en dos categorías opuestas), si se trata de pensamientos *generalizados* (conducen a conclusiones que se extienden más allá de los datos empíricos de una situación determinada), *catastróficos* (los acontecimientos negativos se exageran y se ven como verdaderas catástrofes), *muy negativos* (se atiende a tales aspectos de la situación, ignorando lo positivo), *muy distorsionados* (se alejan de los datos, de la realidad), si son *confusos* o *poco científicos* (cuando carecen de pruebas que los avalen o se ignoran dichas pruebas), si son *totalmente positivos* (al punto de ignorar lo negativo o negar la existencia de los problemas), si son *idealizados* (reflejan una visión excesivamente romántica de la realidad), *extremadamente exigentes* (plantean estándares muy altos o indican que solo hay una forma de hacer las cosas: «debería», «tendría») o tiene un carácter *obsesivo* (son persistentes y parecen ser lo único importante, haciendo perder la productividad o la capacidad para organizarse).



Los pensamientos disfuncionales...

- Son inconsistentes en su lógica.
- Son inconsistentes con la realidad empírica.
- Son absolutistas y dogmáticos.
- Producen emociones perturbadoras.
- No ayudan a conseguir los objetivos propuestos.

Esos pensamientos irracionales se presentan siguiendo un patrón erróneo de interpretación del mundo y la realidad; es lo que denominamos *distorsiones cognitivas*. En la tabla 3.12 presentamos una breve descripción de algunas de ellas.

Una vez se ha detectado la presencia de pensamientos automáticos disfuncionales, que están causando el malestar emocional y/o los comportamientos socialmente ineficaces, puede ser útil el *cuestionamiento cognitivo* o *reestructuración cognitiva*. Este procedimiento es el que utilizan habitualmente los científicos y consiste en *poner a prueba los pensamientos disfuncionales como si fueran hipótesis o teorías*. En este caso se trata de cuestionar la validez de las distorsiones cognitivas que, por esa misma falta de validez, se consideran distorsiones de la realidad.

En nuestro modelo de reestructuración cognitiva son fundamentales tres tipos de aprendizaje. El primero consiste en *no dar por hecho que lo que pensamos es funcional y adaptativo* cuando estos pensamientos están asociados con

TABLA 3.12

Algunas distorsiones cognitivas

PENSAMIENTO DICOTÓMICO O DE «TODO O NADA»	Se refiere a la tendencia a considerar a los acontecimientos o a las personas en términos de «todo o nada» o «blanco o negro» (por ejemplo, «les caí mal a todos» o «todo me salió mal»).
ADIVINAR EL FUTURO	Es la tendencia a realizar anticipaciones negativas (por ejemplo, «sé que me lo voy a pasar mal en la fiesta, <i>no debería</i> ir», «todo el mundo me mirará y se dará cuenta de que soy muy torpe/aburrido»... [<i>«no debería</i> estar allí»]).
CENTRARSE EN LO NEGATIVO	Es la tendencia a fijarse exclusivamente en los aspectos negativos y pasar por alto los positivos (por ejemplo, «lo único que sé es que me temblaba muchísimo la voz» [<i>«y no debería</i> temblarme»]).
RAZONAMIENTO EMOCIONAL	Se refiere a la suposición de que las emociones negativas reflejan necesariamente la forma como son las cosas (por ejemplo, «como me siento mal, entonces la relación <i>debe</i> ir mal»).
GENERALIZACIÓN EXCESIVA	Es el proceso de elaborar una regla general o una conclusión a partir de uno o varios hechos aislados y de aplicar el concepto tanto a situaciones relacionadas como a situaciones ajenas (por ejemplo, «nunca hago nada bien»).
PERSONALIZACIÓN	Consiste en atribuirse la responsabilidad de situaciones externas sin considerar la posible responsabilidad de otras personas (por ejemplo, « <i>debo</i> de estar haciéndolo tan mal que por eso algunos se han ido antes de que acabara mi presentación»).
PERFECCIONISMO	Consiste en utilizar estándares demasiados elevados de exigencia. No basta con hacerlo bien, hay que hacerlo perfecto (por ejemplo, «cuando fui a esa reunión en la que no conocía a nadie hablé con algunas personas, pero creo que <i>debí</i> haber hablado con más»).

altos niveles de malestar, como, en este caso, de ansiedad. El segundo se relaciona con aprender a *cuestionar la validez de esos pensamientos*, es decir, aprender a formular las preguntas que apunten a identificar las pruebas que hay a favor de dichos pensamientos y las que están en contra. Y, finalmente, el tercero es aprender a *desvincularse o distanciarse* de esos pensamientos, de forma que no entorpezcan nuestro funcionamiento cotidiano.

Por el contrario, algunas características de los pensamientos racionales aparecen en la figura 3.8.

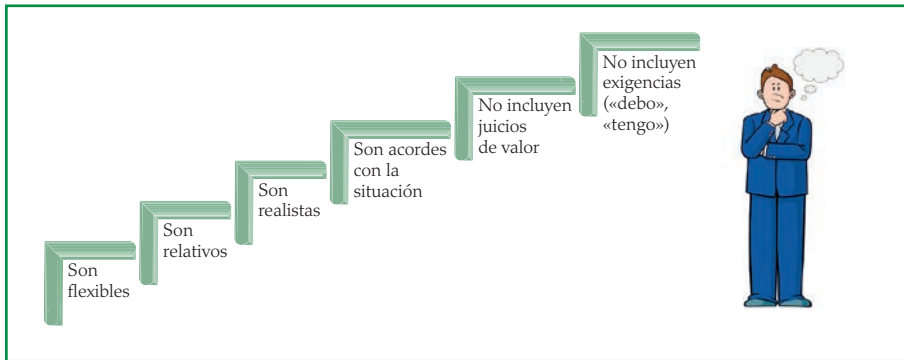


Figura 3.8. Características de los pensamientos racionales.

Ejercicio 13 Identificando la disfuncionalidad de los pensamientos

Continuando con el ejercicio anterior de la situación imaginada, el siguiente paso es señalar las características que convierten a los pensamientos en disfuncionales. Utilizar la tabla 3.11 para registrar, en la fila 5, las características que en esta situación convierten a sus pensamientos en disfuncionales. Si necesita repasar las características que convierten en disfuncionales a algunos pensamientos, puede ver las distorsiones cognitivas de la tabla 3.12.

Ejercicio 14 Determinando la disfuncionalidad de mis pensamientos en situaciones sociales cotidianas

Esta semana va a tomarse un tiempo para analizar la disfuncionalidad de los pensamientos automáticos que tuvo en las diferentes situaciones sociales mencionadas en la tabla 3.6 de la sesión 4. Fíjese especialmente en aquellas situaciones en las que puntuó por encima de 50 USA y elija cinco pensamientos automáticos para analizarlos. Escriba los resultados de su ejercicio en la tabla 3.13.

3.5.4.3. Introducción a la desvinculación o distanciamiento de los pensamientos

Hasta aquí hemos visto hasta qué punto los pensamientos influyen en nuestras emociones y comportamientos y cómo identificarlos y clasificarlos cuando se trata de pensamientos disfuncionales. Esto está muy bien, y ahora tenemos dos opciones:

- a) Aprender a *cuestionarlos* para que surjan pensamientos alternativos más racionales.
- b) Aprender a distanciarnos o *desvincularnos* de ellos.

TABLA 3.13

Características de disfuncionalidad de mis pensamientos en situaciones sociales cotidianas

PENSAMIENTO	¿QUÉ CONVIERTE A ESTE PENSAMIENTO EN DISFUNCIONAL?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Pero, podríamos preguntarnos ¿por qué existen esos pensamientos disfuncionales si solo nos causan malestar, si no son útiles en nuestra vida? Los pensamientos de temor, de precaución ansiosa o de anticipación negativa ante lo peor podrían haber sido adaptativos en un pasado muy lejano, cuando nuestros antepasados tenían que protegerse de los depredadores. Esos pensamientos podrían haber reducido la probabilidad de caer víctimas de muchos animales salvajes al evitar las situaciones potencialmente peligrosas de encuentro con ellos. Algo parecido podría haber sucedido con los

pensamientos de temor a ser abandonado por el propio grupo. Era mucho más difícil que un individuo solitario pudiera defenderse de las amenazas reales, materializadas en depredadores u otras tribus enemigas, que si era protegido por el grupo del que formaba parte. Así, es frecuente que nuestros pensamientos nos inciten a evitar numerosas situaciones sociales «amenazantes», que esos mismos pensamientos nos degraden y menosprecien para que no nos enfrentemos al «peligro» (imaginario) de desafiar a los demás y que nos paralicen igualmente cuando nuestros síntomas corporales pudieran anticipar una posible «situación de lucha» (por ejemplo, aumento de la tasa cardiaca, sudoración o respiración acelerada). Pero ese tipo de pensamientos, con una función de supervivencia en un pasado remoto, han dejado de ser funcionales en la actualidad, de modo que, en vez de servir a la supervivencia y de ser eficaces a la hora de solucionar problemas, hoy en día funcionan, generalmente, como *obstáculos* para vivir conforme a nuestros valores, para alcanzar nuestros objetivos y para vivir una vida más plena y satisfactoria.

Habitualmente, estamos tan unidos a nuestros pensamientos que es muy difícil separarnos de ellos. Algunas perspectivas hablan de que estamos «fusionados» con ellos (Hayes y Smith, 2005). Esta vinculación es de tal intensidad que, generalmente, dominan nuestro comportamiento, nos dicen lo que tenemos que hacer y cómo nos debemos sentir, constituyendo lo que conocemos como «mente». Y esta mente funciona como una especie de agente acosador o, incluso peor, un dictador. La mente o los pensamientos (utilizados como sinónimos) se pueden considerar como metáforas del «lenguaje humano» (Harris, 2009) e incluiría creencias, suposiciones, pensamientos, actitudes, recuerdos, imágenes, palabras y fantasías. El ser humano, por tanto, viviría en dos mundos diferentes: el mundo de la experiencia directa y el mundo del lenguaje o de la «mente». Con frecuencia, podemos estar tan absortos y tan enganchados a este mundo de la mente que perdemos el contacto con el mundo de la experiencia directa.

Por lo regular, nuestra mente considera las palabras de forma literal, de modo que estas se convierten en «cosas reales», no solo en pensamientos. Pero si nos anticipamos a esto, podemos darnos cuenta de que solo son un manojo de palabras, de que podemos abrir nuestra mente a algo más que a la conclusión automática que extraemos de estas palabras. La *desvinculación* o *distanciamiento* se refiere a la separación de uno mismo de sus pensamientos, de su mente. Se trata de ser un *observador externo de los propios pensamientos*, contemplándolos desde fuera y no mirando desde ellos. De este modo, sus pensamientos se convierten en un conjunto de palabras o imágenes que se encuentran en su cabeza, y que:

1. Pueden ser o no ser verdaderos.
2. No son órdenes que tenga que obedecer o reglas que tenga que seguir.

3. No son una amenaza para usted.
4. No es algo que tiene lugar en el mundo físico —son, simplemente, palabras o imágenes que se encuentran dentro de su cabeza—.
5. Pueden ser o no ser importantes —usted tiene la posibilidad de decidir cuánta atención les presta—.
6. Pueden ir y venir sin necesidad de engancharse a ellos o eliminarlos.

Por medio de la desvinculación podemos llegar a **distinguir entre el mundo, tal como lo estructuran nuestros pensamientos, y el pensar, como un proceso en continuo funcionamiento.**

Como ya señalamos anteriormente, cuando los pensamientos son sobre uno mismo, la desvinculación puede ayudar a distinguir entre la persona que tiene el pensamiento (el verdadero yo) y los propios pensamientos (el otro yo o la mente). Pero podemos cambiar la relación que tenemos con nuestros pensamientos con nuestra mente. Así, por ejemplo, el pensamiento «estoy teniendo la sensación de que estoy muy ansioso» es diferente del pensamiento «¡estoy muy ansioso!». El primer pensamiento está más desvinculado que el segundo, por lo que provoca menos ansiedad. Otros pensamientos serían: «estoy teniendo el pensamiento de que voy a ruborizarme», en vez de «voy a ruborizarme». Las frases que podrían ayudar a la desvinculación podrían ser (Hayes y Smith, 2005):

- ⇒ *Estoy teniendo el pensamiento de que...* (describa el pensamiento).
- ⇒ *Estoy teniendo el recuerdo de que...* (describa el recuerdo).
- ⇒ *Estoy teniendo la imagen de que...* (describa la imagen).
- ⇒ *Estoy teniendo la anticipación de que...* (describa el pensamiento anticipatorio).
- ⇒ *Estoy teniendo la sensación de que...* (describa la sensación).



Un modo de desvincularse es **distinguir** entre usted como **la persona que tiene el pensamiento** («estoy teniendo el pensamiento de que...») y **las categorías verbales que se aplica a sí mismo a través del pensamiento** («... me estoy sintiendo cada vez más nervioso»).

Otras formas de desvincularse de los pensamientos es hacer que se proyecten en una pantalla en blanco o que aparezcan como nubes en el cielo, como hojas en un río o como agua que cae de una cascada. Repetir muchas veces y

de forma seguida una palabra o un pensamiento puede hacer también que pierda su carga emocional. Lo mismo si se canta o se expresa con diferentes entonaciones. No obstante, otra opción, quizá más sencilla y práctica, es adoptar la presencia de dos personas en una. Por una parte, está la persona real (el yo verdadero), aquella que incluye nuestros valores para la vida, nuestros objetivos, nuestra esencia como seres valiosos que somos. Por otra parte, se encuentra la persona (el otro yo, la mente) que nos fastidia a menudo, que nos evalúa, que nos critica o que nos menosprecia. Puede darle un nombre, como «Pepito (Pepe) Grillo», «Tío Gilito» («Tío Rico» o «Rico McPato»), «Gollum» o cualquier otro que le sirva para identificar el lado negativo, impulsivo e indeseado que le suele acompañar (podría llamarle también mi «mente»). De esta forma, puede considerar, por una parte, la persona que permanece, que tiene un valor intrínseco como ser humano y que se mantiene a lo largo del tiempo y de las situaciones (pudiendo, lógicamente, cambiar, aprender y crecer conforme vivimos la vida). Y, por otra parte, la otra persona puede considerarse como una especie de suplemento que hemos ido añadiendo por medio de experiencias negativas, informaciones erróneas, y modelos inadecuados a lo largo de la vida, pero que no refleja nuestro verdadero yo, sino que lo enmascara, lo distorsiona y lo rebaja, y nos suele producir un notable sufrimiento. Esta «segunda» persona formaría la «mente» de cada uno de nosotros, mente que podría tratar como un objeto externo, independiente de su persona valiosa (por ejemplo, «bien, aquí está mi mente otra vez» o «mi mente se está preocupando de nuevo»).



Una forma de desvincularse de los pensamientos es **crear un personaje** que funcione como **un *alter ego*** a la persona valiosa que es usted y que lo único que hace es evaluarle, criticarle o menospreciarle. Este personaje, al que puede darle un nombre, como «Pepito (Pepe) Grillo», «Tío Gilito» («Tío Rico» o «Rico McPato»), «Gollum» o, incluso, «mente», le servirá para identificar el lado negativo, impulsivo e indeseado que le suele acompañar y podrá considerarlo un suplemento que no refleja su verdadero yo, sino que lo enmascara, lo distorsiona, lo rebaja y le causa un notable sufrimiento.

Otra manera de desvincularse de los pensamientos disfuncionales sería imaginar un frasco de vidrio, una caja, una urna, un bidón o cualquier otro tipo de recipiente, que le guste o le disguste, donde meter esos pensamientos que le atormentan a menudo la vida. El recipiente puede acompañarle allá donde va (a fin de cuentas, los pensamientos no desaparecen), pero situado en algún lugar externo a nosotros (sobre nuestros hombros, en el aire como un dron que le sigue, etc.) De esta forma consigue posicionarse como un observador externo ante esos pensamientos disfuncionales que le acompañan habitualmente.



La desvinculación conduce a la paz interior, no porque la lucha mental se detenga, sino porque ya no se vive dentro de la zona de guerra.

Ejemplos de alternativas para desvincularse de los pensamientos

PENSAMIENTO DISFUNCIONAL

«Todo el mundo me mira y ve lo ridículo que soy».

FORMAS PARA LA DESVINCULACIÓN DEL PENSAMIENTO ANTERIOR

Estoy teniendo el pensamiento de que *«todo el mundo me mira y ve lo ridículo que soy»*.

Pepito Grillo dice que *«todo el mundo me mira y ve lo ridículo que soy»*.

Repítase en voz alta 15 veces: *«todo el mundo me mira y ve lo ridículo que soy»*.

Imagínese en una pantalla en blanco las palabras *«todo el mundo me mira y ve lo ridículo que soy»* en diferentes colores.

Imagínese unas cuantas hojas en un lago y cada hoja lleva escrita una de esas palabras.

Imagínese unas nubes blancas en el cielo y cada nube lleva una de esas palabras.

Imagínese un avión con una gran pancarta donde pone: *«todo el mundo me mira y ve lo ridículo que soy»*.

Imagínese una señal de tráfico que pone: *«todo el mundo me mira y ve lo ridículo que soy»*.

Imagínese un gran auditorio donde *«todo el mundo me mira y ve lo ridículo que soy»*.

Imagínese que está al lado de un río donde hay un árbol de grandes hojas. Estas van cayendo sobre el río y en cada hoja está grabado el pensamiento *«todo el mundo me mira y ve lo ridículo que soy»*. Observa qué sucede con las hojas y la corriente del río. Como a veces va más rápida, a veces se detiene, a veces fluye lentamente.

Diferénciese a usted como la persona que tiene el pensamiento del pensamiento mismo. Utilice frases como:

Estoy teniendo
el pensamiento de que
me estoy ruborizando

Estoy teniendo
la distorsión cognitiva
de adivinación
del pensamiento

Estoy teniendo
el pensamiento de que
soy un incompetente

Estoy teniendo
el pensamiento de que
no valgo para nada

Cree un *alter ego* para identificar aquellos aspectos suyos que ese personaje le señala, le critica o le menosprecia y le causa sufrimiento.

Como siempre,
fastidiando,
Pepito Grillo

Eso es lo que
se llama ayudar,
Tío Gilito

Siempre con
comentarios de apoyo,
Tío Gilito

Ejercicio 15 Aprendiendo a desvincularse

Tómese un momento para practicar cómo desvincularse de sus pensamientos. Utilice la tabla 3.14 para completar un ejemplo de cada uno de los cinco aspectos trabajados en la sesión practicando cómo referirse a sus eventos internos (pensamientos, imágenes, recuerdos, anticipaciones y sensaciones) desde una posición de observador externo.

TABLA 3.14
Aprendiendo a desvincularse

POSTURA COMO OBSERVADOR EXTERNO	DESCRIPCIÓN
<i>Estoy teniendo el pensamiento de que...</i>	
<i>Estoy teniendo el recuerdo de que...</i>	
<i>Estoy teniendo la anticipación de que...</i>	
<i>Estoy teniendo la imagen de que...</i>	
<i>Estoy teniendo la sensación de que...</i>	

Ejercicio 16 Practicando el modelo ABC con la desvinculación

Para este ejercicio, considere cinco situaciones sociales habitualmente difíciles para usted y complete la tabla 3.15. El *acontecimiento activante* (situación social en sí), o «**A**», es interpretado por el individuo, quien desarrolla una serie de pensamientos o creencias (*Beliefs*) (**B**) sobre él mismo. A partir de esos pensamientos se desarrolla la «**C**», o *consecuencias* de creer (Ccr) o no creer (Cncr) esos pensamientos. Entre estas consecuencias están los sentimientos y las formas de actuación conforme a dichas creencias. Por medio de ejercicios de desvinculación (**D**) puede distanciarse de esos pensamientos (**B**), considerándolos como flujos de palabras o sensaciones pasajeras. A partir de esta posición de observador externo, puede comportarse de forma que no tenga nada que ver con esos pensamientos y sentimientos (**E**). Tenga en cuenta sus valores personales y los objetivos para alcanzarlos. En la tabla se incluye un ejemplo en la primera línea. Ahora inténtelo con las situaciones sociales que encuentra que son problemáticas para usted.

TABLA 3.15
El modelo ABC con desvinculación

A = ACONTECIMIENTO ACTIVANTE	B = PENSAMIENTOS NEGATIVOS, DISTORSIONES COGNITIVAS	C = CONSECUENCIAS DE CREER EN LOS PENSAMIENTOS (CCR) Y DE NO CREER (CNCR)	D = EJERCICIOS DE CUESTIONAMIENTO* Y DESVINCULACIÓN	E = NUEVAS FORMAS EFICACES DE FUNCIONAR
Voy a dar una charla a un grupo de personas que no conozco.	Se darán cuenta de mi nerviosismo, no estaré a la altura, me criticarán, se reirán de mí, no me prestarán atención, me bloquearé.	CCR = Ansiedad, malestar, presentación torpe. Cncr = Tranquilidad, entrega al contenido, presentación competente.	⇒ Estoy teniendo el pensamiento de que... • Se darán cuenta de que estoy nervioso. • Les defraudaré. • Se reirán de mí. • No me prestarán atención. • Me bloquearé. ⇒ Estoy teniendo la sensación de estar ansioso y molesto. ⇒ Estoy teniendo la imagen de actuar de manera torpe. ⇒ Estoy sintiendo el recuerdo de que no funciono bien en este tipo de situaciones.	⇒ Comportarme sobre la base de mi valor de ser responsable profesionalmente. ⇒ Mi objetivo es ser capaz de hablar con personas que no conozco. ⇒ Sobre la base de mis valores y objetivos, voy a exponer lo que he preparado a conciencia. ⇒ Respiro con el abdomen y hablo a un ritmo adecuado, independientemente de las sensaciones corporales que tengo.

* El cuestionamiento en este contexto se entiende como la identificación de pensamientos disfuncionales, que luego se utilizarán en la desvinculación.

TABLA 3.15 (continuación)

A = ACONTECIMIENTO ACTIVANTE	B = PENSAMIENTOS NEGATIVOS, DISTORSIONES COGNITIVAS	C = CONSECUENCIAS DE CREER EN LOS PENSAMIENTOS (CCR) Y DE NO CREER (CNCR)	D = EJERCICIOS DE CUESTIONAMIENTO Y DESVINCULACIÓN	E = NUEVAS FORMAS EFICACES DE FUNCIONAR

3.5.4.4. Entrenamiento en atención plena: «comer con atención plena»

La práctica de la atención plena (*mindfulness*) es posible con múltiples actividades de la vida. A continuación detallamos cómo se puede llevar a cabo con la comida, involucrando a todos los sentidos con el propósito de seguir trabajando sobre los tres aspectos principales de la atención plena: prestar atención a propósito, prestar atención al momento presente y prestar atención sin juzgar, con aceptación.

Imagínese que es un extraterrestre que viene de otro planeta... Le ha llegado la noticia de que aquí hay una gran variedad de alimentos y quiere probarlos. Durante sus primeras horas en la Tierra cae en sus manos una ciruela pasa [cogerla entre las manos]... Jamás había visto un fruto igual... Ahora que tiene la ciruela en sus manos, sosténgala, ya sea en la palma o entre los dedos índice, corazón y pulgar... Concéntrese en ella, recuerde que lleva solo unas horas en la Tierra y nunca antes ha visto un objeto como este...

Tómese un tiempo para verla realmente... Mire la ciruela con detenimiento y préstele toda su atención... Permita que sus ojos exploren cada milímetro de la ciruela, examinando los relieves en los que brilla la luz, las partes más hundidas y oscuras, los pliegues y protuberancias, así como cualquier asimetría o característica especial... Observe su color y vea si cambia con la luz...

Gírela entre sus dedos, explorando su textura. Cierre los ojos si eso amplifica su sentido del tacto...

Aproxime la ciruela a su nariz y con cada inhalación absorba cualquier olor, aroma o fragancia que pueda surgir... Mientras hace esto, esté atento a cualquier cosa interesante que pueda estar teniendo lugar en su boca o en su estómago...

Ahora llévela lentamente a los labios, notando que la mano y el brazo saben exactamente en qué lugar colocarla y cómo... Sitúe suavemente la ciruela en la boca, sin masticarla... Límitese a notar cómo entra en su boca... Dedique unos instantes a explorar las sensaciones que le provoca el hecho de tenerla en la boca, explorarla también con la lengua, sin masticar ni tragar...

Cuando sienta que es el momento, prepárese para masticar la ciruela, notando cómo y dónde necesita colocarla para poder masticarla... A continuación, muy conscientemente, mástiquela una o dos veces y observe qué ocurre en los instantes siguientes, experimentando cualquier ola de sabor y olor que emane de ella mientras continúa masticándola... Todavía sin tragar la ciruela, note las sensaciones desnudas del sabor y la textura en la boca y cómo estas pueden cambiar de un instante a otro, momento a momento, así como cualquier cambio que se produzca en la ciruela en sí... Continúe masticando la ciruela y escuche si se produce algún sonido durante la masticación...

Cuando se sienta preparado para tragar la ciruela (o lo que queda de ella), observe si antes puede detectar la intención de tragar mientras surge, de modo que sea consciente de experimentar dicha intención antes de tragar realmente la ciruela...

Finalmente, note si ha quedado algo de la ciruela en su boca, mientras ella se dirige hacia su estómago... Observe cómo se siente su cuerpo en su conjunto después de terminar este ejercicio de comer con atención plena. [En el caso de que tenga los ojos cerrados, ábralos lentamente].

(Adaptado de Williams, Teasdale, Segal y Kabat-Zinn, 2011)



Utilice la grabación del entrenamiento en atención plena o cree su propio audio.

Ejercicio 17 Comer con atención plena

Durante esta semana lleve a cabo la práctica diaria de la atención plena mientras come algún alimento (en cualquier momento del día). Piense que puede escuchar la grabación realizada durante la sesión para recordar algunos aspectos del ejercicio. Procure implicarse en el ejercicio dirigiendo su atención a la comida, involucrando todos los sentidos posibles (gusto, olfato, tacto, vista y oído). Al igual que con los otros entrenamientos, registre en la tabla 3.16

TABLA 3.16
Registro diario de la práctica de la atención plena con la comida

DÍA	DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

sus progresos en cuanto a su entrenamiento en atención plena. Recuerde que este ejercicio es una oportunidad para entrenar su capacidad para observar y describir los hechos, como lo haría un científico.

3.5.4.5. Tareas para casa

1. Lectura de la sesión 5.
2. Realizar el ejercicio 14 para determinar la disfuncionalidad de los pensamientos en situaciones sociales cotidianas (y rellenar la tabla 3.13 sobre la disfuncionalidad).
3. Practicar en casa el modelo ABC con desvinculación (ejercicio 16, tabla 3.15).
4. Realizar el ejercicio 17 de comer con atención plena y rellenar el auto-registro correspondiente (tabla 3.16).



3.5.5. Sesión 6. Reestructuración cognitiva y desvinculación (segunda parte)

Sumario

1. Reestructuración cognitiva y desvinculación (segunda parte):
 - 1.1. Cuestionamiento de los pensamientos.
 - 1.2. El debate cognitivo con desvinculación de los pensamientos.
2. Aceptación y desvinculación de los pensamientos.
3. Entrenamiento en atención a las sensaciones corporales por medio de la imaginación.
4. Tareas para casa.

3.5.5.1. Reestructuración y desvinculación cognitivas (segunda parte)

Como comentamos anteriormente, cuando identificamos los pensamientos disfuncionales podemos cuestionarlos, al menos inicialmente, antes de aprender a desvincularnos de ellos. Dicho cuestionamiento puede hacerse por diversos medios, pero nosotros vamos a trabajar sobre el *debate cognitivo*.

3.5.5.1.1. Cuestionamiento de los pensamientos

Vamos a aprender a cuestionar nuestros pensamientos disfuncionales asociados con las distintas situaciones ansiógenas. Para ello podemos utilizar el método lógico, cuestionando la racionalidad o funcionalidad de dichos

pensamientos. Podemos hacerlo utilizando preguntas que nos permitan analizar la consistencia lógica de tales pensamientos.

El cuestionamiento cognitivo sigue estos pasos:

- a) **Buscar pruebas.** Hemos de tratar de encontrar pruebas de realidad sobre la creencia que estamos teniendo. Por ejemplo, ante el pensamiento «soy la persona más aburrida del mundo y a la que más han rechazado, por eso nadie quiere estar conmigo» podríamos buscar pruebas sobre si los demás nos consideran la persona más aburrida del mundo y comprobar si otras personas han sufrido tantos rechazos como nosotros. Una forma de hacerlo es preguntar a otras personas: *¿crees que soy la persona más aburrida del mundo?* Si contestan que sí, preguntar: *¿por qué lo piensas?, dime, me interesa saber qué me hace la más aburrida del mundo.* Si dijeran «no», preguntar: *¿crees que hay personas más aburridas que yo?*
- b) **Buscar alternativas.** Se trata de encontrar alternativas diferentes a las que normalmente pensamos sobre lo que nos sucede. Es decir, preguntarnos si lo que pasa podría ser por una causa diferente a lo que creemos. Siguiendo con el ejemplo anterior, *¿qué otras razones podría haber que explicaran el rechazo?, ¿qué cambios ha habido con respecto a otras etapas de mi vida en las que no me sentía rechazado?, ¿ha sido siempre así?*
- c) **Buscar conclusiones.** Se trata de realizar deducciones concretas y, basándonos en nuestros pensamientos, llegar finalmente a las conclusiones. Por ejemplo, *¿Qué ocurre si después de todo lo analizado mis creencias son ciertas?* Si analiza detenidamente el alcance de que se cumpliera lo que usted piensa, se dará cuenta de que, por lo general, la supuesta catástrofe no lo es tanto, al menos en el nivel habitual que se mueve cualquier persona. Una forma de plantearse podría ser: *Imaginemos, según el supuesto planteado, que, efectivamente, soy la persona más aburrida del mundo, alguien tendrá que serlo, ¿qué puede pasar-me?, a lo mejor gano el récord Guinness*». No estamos planteando que sea cierto, pero sí que usted pueda pensar que lo es, y por ello discutimos el pensamiento: *«y si soy la persona a la que más han rechazado, ¿qué pasaría?..., puede que durante un tiempo me sienta un poco decepcionada, pero eso no significa que otras personas me sigan rechazando.* Intente llevar la discusión hasta las últimas consecuencias para que se dé cuenta de que siempre hay alternativa.
- d) **Buscar la utilidad.** Se trata de encontrar la utilidad de mis pensamientos, es decir, si tenerlos realmente me sirve para algo positivo. En el ejemplo que estamos viendo, *realmente pensar que somos la persona más aburrida del mundo, ¿es útil?, ¿por qué?* Si realmente vamos a analizar las causas y tratar de cambiar de actitud para sentirnos mejor, puede que en algo nos beneficie, pero si lo que vamos a hacer es

hundirnos porque más aburrido ya no se puede ser, no tiene sentido tener ese pensamiento, porque aporta poco o nada. Podemos invitar al grupo a reflexionar sobre la utilidad de este tipo de pensamientos y mostrar algunas preguntas tipo para que las puedan utilizar en sus tareas.

Ejercicio 18 Aprendiendo a debatir o cuestionar los pensamientos disfuncionales

Recoja aquellos pensamientos que localizó como irracionales (tabla 3.13 —tarea para casa de la sesión anterior—) pues vamos a someterlos a debate. Para ello, conteste a las siguientes preguntas. Utilice un pensamiento cada vez:

PENSAMIENTO DISFUNCIONAL: _____

1. ¿Por qué esto es tan importante?:

2. Cuando digo _____ [pensamiento],
¿qué quiero decir realmente?:

3. ¿Qué consecuencias puede tener esto?:

4. ¿Cuánto de realidad hay en lo que estoy pensando?:

5. ¿En qué me baso para pensar esto?:

6. ¿Existe otra explicación posible a lo que está ocurriendo?:

7. ¿Cómo influye este pensamiento en mi nivel de ansiedad?:

Otras preguntas que podría utilizar para discutir sus pensamientos son:

- ⇒ ¿Por qué DEBO hacerlo muy bien?
- ⇒ ¿Por qué no me puedo equivocar?

- ⇒ *Supongamos que es cierto: lo he hecho muy mal (alguien tiene que hacerlo peor que el resto), ¿qué SIGNIFICA eso para mí?*
- ⇒ *¿Dónde está escrito o quién ha dicho que NO DEBERÍA estar nervioso?*
- ⇒ *Si me equivoco (o digo no), ¿significa que soy una mala persona?*
- ⇒ *¿Dónde está escrito que soy una MALA PERSONA?*
- ⇒ *¿Dónde están las pruebas de que DEBO SER aceptada?*
- ⇒ *¿Cuánto de realidad hay en lo que estoy pensando?*
- ⇒ *¿En qué me baso para pensar esto?*
- ⇒ *¿Qué consecuencias puede tener esto?*
- ⇒ *¿Cómo influye este pensamiento en mi estado de ánimo?*
- ⇒ *¿Cómo afecta este pensamiento a mi actuación en esa situación?*



A diferencia del modelo ABC clásico, en el que los debates cognitivos finalizan con la creación de pensamientos alternativos más racionales y adecuados a la situación, en nuestro modelo a la identificación y cuestionamiento de los pensamientos disfuncionales le sigue la práctica de la desvinculación de esos pensamientos disfuncionales. Vamos a practicar un poco cómo hacerlo.

3.5.5.1.2. *El debate cognitivo con desvinculación de los pensamientos*

Ejercicio 19

Aprendiendo a debatir mis pensamientos disfuncionales desvinculándome de ellos

Continuamos trabajando con los pensamientos que localizó en la situación que se imaginó (en la sesión anterior), con el propósito de practicar la identificación y el cuestionamiento de los pensamientos disfuncionales, así como la desvinculación de los mismos. Retome los pensamientos automáticos de la tabla 3.11 y lo que considera los hace disfuncionales (distorsiones cognitivas de la tabla 3.12). Seleccione el pensamiento que considere más perturbador, cuestiónelo y desvincúlese del mismo. Escriba los resultados de este trabajo en la tabla 3.17.

Ejercicio 20

Practicando el debate cognitivo con desvinculación

La tabla 3.18 se rellena de la misma forma en que hicimos el registro correspondiente a la situación social que imaginamos en la sesión. El objetivo es identificar aquellos pensamientos automáticos desadaptativos que le

TABLA 3.17

Debate cognitivo con desvinculación en la situación imaginada

Doy por válido el pensamiento	
Cuestiono el significado del pensamiento	
Me desvinculo (me distancio) de los pensamientos disfuncionales	Opción 1: <i>«estoy teniendo el pensamiento de que...»</i>
	Opción 2: utilizar el personaje que representa «el otro yo» (por ejemplo, «Pepito Grillo» o mi «mente»), que está haciendo de las suyas.

están produciendo, manteniendo o aumentando la ansiedad en las situaciones sociales, cuestionarlos y luego desvincularse de ellos. Elija una situación social en la que haya experimentado ansiedad durante esta semana y cuando haya identificado los pensamientos disfuncionales, elija el más importante, delo por válido (fila 1), luego realice el debate cognitivo —cuestiónelo— (fila 2) y, por último, desvincúlese de él utilizando las dos fórmulas que hemos visto:

- a) Distinguiendo entre usted como la persona que tiene el pensamiento (*«estoy teniendo el pensamiento de que...»*) y las categorías verbales que se aplica a sí mismo a través del pensamiento (*«... estoy actuando de forma torpe»*).
- b) Utilice su *alter ego* para atribuirle sus pensamientos disfuncionales y reconózcaselo (por ejemplo, *«aquí está otra vez Gollum haciendo de las suyas»*).

TABLA 3.18

Debate cognitivo con desvinculación en situaciones sociales durante esta semana

Doy por válido el pensamiento	
Cuestiono el significado del pensamiento	
Me desvinculo (me distancio) de los pensamientos disfuncionales	Opción 1: diferenciar a la persona que piensa del pensamiento mismo; usar la frase: <i>«estoy teniendo el pensamiento de que...»</i>
	Opción 2: utilizar el personaje que representa «el otro yo» (por ejemplo, «Pepito Grillo» o mi «mente»), que está haciendo de las suyas.

Ejercicio 21 Practicando el debate cognitivo con desvinculación y atención plena

Vamos a ir integrando los distintos conocimientos y habilidades que hemos adquirido. Al debate cognitivo y la desvinculación que hemos practicado vamos a añadirle la atención plena. Cuando estamos ansiosos o molestos, nos centramos a menudo en un punto de vista —el propio— sin darnos cuenta de que hay muchas formas diferentes de ver las cosas. Elija al menos tres situaciones sociales de esta semana (sin incluir la del ejercicio 20). En la tabla 3.19 describa la situación productora de ansiedad en la primera columna y sus pensamientos negativos —sus «interpretaciones»— en la segunda. En la tercera columna, cuestione esa forma de entender la situación (recuerde: puede usar preguntas como las descritas en la sección «Cuestionamiento de los pensamientos»). Luego, en la cuarta columna, piense en una táctica para desvincularse de sus pensamientos negativos, y en la última dese las instrucciones necesarias para dirigir su atención plenamente hacia la actividad que está haciendo.

TABLA 3.19
Cuestionando y desvinculándose, con atención plena, de los pensamientos disfuncionales

DESCRIBA LA SITUACIÓN ACTUAL QUE LE GENERA ANSIEDAD O MALESTAR	¿CUÁLES SON SUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS O DISFUNCIONALES?	CUESTIONAMIENTO DE LOS PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES	TÁCTICAS DE DESVINCULACIÓN A UTILIZAR	PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA
Voy a comer solo/a en un restaurante.	Todo el mundo se dará cuenta de que estoy comiendo solo/a. La gente pensará que no tengo a nadie con quien comer. El camarero se aprovechará de esta situación.	¿Cuál es el problema de comer solo? ¿Cómo me puede afectar lo que piense la gente? ¿Por qué me importa tanto lo que pueda pensar la gente?	Ya está Pepito Grillo tocando las narices. Qué me importa lo que diga Pepito Grillo. Este Pepito Grillo, siempre tan negativo. Paso de Pepito Grillo.	Voy a prestar atención plena a la comida. Voy a saborear los alimentos que estoy consumiendo, empezando por el primero. Me centraré en el color, en su textura, en el sabor...

TABLA 3.19 (continuación)

DESCRIBA LA SITUACIÓN ACTUAL QUE LE GENERA ANSIEDAD O MALESTAR	¿CUÁLES SON SUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS O DISFUNCIONALES?	CUESTIONAMIENTO DE LOS PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES	TÁCTICAS DE DESVINCULACIÓN A UTILIZAR	PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA

3.5.5.2. Aceptación y desvinculación de los pensamientos

La presencia de algunos pensamientos indeseados, perturbadores y muy molestos en algunos momentos de la vida parece algo inevitable. Por tanto, aceptar su presencia, reconocerlos y saber que se trata de pensamientos disfuncionales puede favorecer que luego aprendamos a desvincularnos de ellos, a no hacerles caso y no actuar en la dirección que señalan. La metáfora que aparece a continuación puede ayudarnos a recordar lo que podemos hacer cuando notemos la presencia de tales pensamientos.

Imagine que va conduciendo un autobús, el autobús de su vida. Es un autobús especial, con cristales blindados imposibles de romper. La cabina del conductor también está blindada, de forma que nadie del autobús puede romperla. Está físicamente seguro. Lleva en el autobús toda una serie de pasajeros entre los que se encuentran sus valores, sus ilusiones y sus capacidades. Estos pasajeros le dan consejos, de vez en cuando, sobre los mejores caminos a seguir y es algo de agradecer. Les puede hacer caso o no, es una opción. Pero también lleva una serie de pasajeros indeseables, pensamientos disfuncionales, desadaptativos, que le van molestando con cierta frecuencia. Estos pasajeros indeseables le van criticando continuamente: que si es muy torpe, incompetente, fracasado, débil, inútil..., aquí puede incluir otras palabras que crea importantes en su vida que le fastidien habitualmente... Le van diciendo también los caminos que tiene que tomar, siempre equivocados, pero es más fácil para usted seguir esos consejos, al menos a corto plazo, porque así dejan de molestarle por un tiempo... No obstante, esto dificulta también su conducción, porque está pendiente de esas palabras de menosprecio..., de las críticas..., de los gritos... Siempre que no hace caso a los pasajeros disfuncionales le amenazan con lo peor, le advierten de lo negro que va a ser el camino que queda por recorrer, de lo mal que lo va a pasar... Le llaman «inútil», «torpe»..., le dicen que «nunca llegará a ser nadie», que «es un fracasado», que «no vale para nada»... Son palabras duras de oír y con tal de no hacerlo, su tentación habitual es hacerles caso... Pero en realidad son solo palabras, ya que no le pueden hacer nada físicamente... Puede seguir el camino que se ha trazado, dirigiendo el autobús, su propia vida, sin hacer caso a los pasajeros indeseables, aunque le produzca temor todo el jaleo que ellos arman cuando no les hace caso... Son ruidosos, agresivos, amenazantes..., y eso no es fácil de aguantar... Pero si realmente lo quiere, va a poder hacerlo, mal que les pese a esos pasajeros indeseables... Solo hace falta que tome la decisión clara de que es usted quien va a conducir el autobús..., su vida..., y no ese grupo de pasajeros disfuncionales. Para conseguirlo será útil un pequeño entrenamiento en no hacer caso a esos pasajeros. No los puede echar del autobús y los va a oír con frecuencia amenazándole..., criticándole..., advirtiéndole..., pero si aprende a no hacerles caso, va a poder conducir su vida de la forma que usted quiera, solo con un poco de entrenamiento en desvincularse, en distanciarse de esos pasajeros o pensamientos disfuncionales. La decisión es suya. El entrenamiento es el que está siguiendo en este programa. Ahora abra los ojos lentamente...

(Adaptado de Hayes y Smith, 2005)

3.5.5.3. Entrenamiento en atención a las sensaciones corporales por medio de la imaginación

En comparación con los procedimientos ya aprendidos, en el siguiente ejercicio no es necesario tensar los músculos para concentrarse en las diferentes partes del cuerpo, sino que se trata de lograr la atención corporal utilizando imágenes evocadas que tengan un efecto de concentración para quien la practique. En este caso, combinaremos la atención a las sensaciones corporales por medio de la imaginación con la respiración abdominal para conseguir prestar mayor atención corporal y emocional.

Para practicar la atención a las sensaciones corporales por medio de la imaginación puede utilizar la guía del ejercicio 22. Nuestra recomendación es que grabe su propio audio (en el teléfono móvil) o utilice la del entrenamiento para no estar preocupado por si está siguiendo los pasos correctos.

Ejercicio 22 Atención a las sensaciones corporales por medio de la imaginación

Siéntese cómodamente sin apoyar ninguna parte del cuerpo sobre otra, con excepción de las manos, que puede ponerlas sobre sus muslos. Cierre los ojos y céntrese en su respiración... Dirija su atención hacia la barriga. Intente que al tomar aire por la nariz este llegue hasta la barriga, inflándola como un globo, y luego suelte el aire por la boca, haciendo que la barriga se desinfe... Haga una breve pausa justo antes de soltar el aire y justo antes de inspirar de nuevo... Va a hacer cinco respiraciones profundas de esta manera...



Va a imaginar un día soleado, con un cielo azul con algunas nubes blancas, que parecen flotando por encima de las copas de los árboles de un frondoso bosque por el que va a pasear. Frente a usted hay un pequeño camino y se dirige hacia él... Empieza a caminar sin ninguna prisa por él, nota cómo crujen algunas de las ramas caídas al pisarlas..., se va fijando en todo lo que ve, grandes árboles y pequeños arbustos... Hay mucha variedad y se encuentra con árboles de distintos tamaños, algunos con troncos muy gordos y otros más delgados..., la mayoría con una superficie muy rugosa, con hojas grandes y verdes, así como otros con hojas más pequeñas, finas y largas... Note cómo cambia la temperatura y ahora es un poco más fresca..., el aire está impregnado de fragancias frescas y húmedas... Disfrute de esos aromas... Preste atención a las sensaciones que llegan a las distintas partes de su cuerpo... Sienta cómo puede sentir las, cómo puede vivirlas profundamente... Sigue andando y a lo lejos ve cómo algunos rayos de sol logran pasar tímidamente por entre algunas ramas de los árboles... Se dirige hacia un pequeño claro del bosque y se sitúa de tal forma que reciba algunos rayos de sol..., nota su tibieza al tocar su piel. Se detiene allí un momento y cierra los ojos para disfrutar más de la experiencia, aprovechando para respirar de manera profunda... Puede darse cuenta de las sensaciones que invaden todo su cuerpo, cómo siente el agradable ambiente que

le rodea... Estando allí, percibe el canto de los pájaros y oye el rumor del agua... Se pone de nuevo en marcha siguiendo el rumor del agua... Se adentra de nuevo entre los árboles y siente otra vez el cambio de la temperatura..., el aire fresco..., y se da cuenta de que, a medida que avanza, el rumor del agua es cada vez más fuerte... De repente se topa con un riachuelo y se detiene para observar cómo corre el agua cristalina... Ve que no es muy profundo, ni lleva mucha corriente... Cerca, encuentra una piedra donde se puede sentar y tocar el agua, sintiendo su agradable frescura... Se quita los zapatos y decide meter los pies en el riachuelo... Aprovecha para respirar de manera profunda y siente todas esas sensaciones corporales que le invaden desde la naturaleza..., sensaciones de las que puede disfrutar profundamente... Al otro lado del río ve que se reduce la espesura del bosque y que hay un prado muy verde con unos pocos árboles... Decide cruzar el río e ir hacia allí... Camina descalzo, sintiendo la hierba bajo sus pies, escuchando el dulce trinar de los pájaros y disfrutando de la brisa que roza su rostro... Un suave olor a hierba fresca llena el aire y lo siente con especial agrado... Se dirige hacia un gran roble que se encuentra en medio del prado... Se sienta bajo sus ramas y apoya su espalda en su amplio tronco... Siente la hierba bajo sus piernas y pies... Mira hacia arriba y ve cómo se mecen las hojas de los árboles... Observa el azul del cielo y las nubes blancas que flotan en él... Respira de manera profunda... Puede observar la belleza del paisaje que le rodea, le presta una atención plena mientras que, al mismo tiempo, toda una serie de sensaciones corporales recorre su cuerpo... Siente que disfruta de la naturaleza como nunca antes lo había hecho, siente la suave brisa que acaricia su cuerpo..., la textura de la hierba bajo sus pies..., el tronco del árbol sobre el que apoya su espalda..., el dulce mecer de las ramas que están por encima de usted... Disfrute de esta escena durante unos minutos..., con atención plena... Ahora, abra los ojos lentamente.



Utilice la grabación del entrenamiento en atención corporal por medio de la imaginación o haga una propia.

Para registrar sus progresos en cuanto a la atención corporal por medio de la imaginación, rellene la tabla 3.20.

TABLA 3.20
Registro diario de la atención corporal por medio de la imaginación

DÍA	NARRACIÓN DE LA EXPERIENCIA (POR EJEMPLO, SENSACIONES Y OBSERVACIONES)
1	
2	

TABLA 3.20 (continuación)

DÍA	NARRACIÓN DE LA EXPERIENCIA (POR EJEMPLO, SENSACIONES Y OBSERVACIONES)
3	
4	
5	
6	
7	

3.5.5.4. Tareas para casa

1. Leer la sesión 6.
2. Realizar el ejercicio 18 para practicar el debate de los pensamientos disfuncionales.
3. Realizar el ejercicio 20 para practicar el debate cognitivo con desvinculación (tabla 3.18).
4. Realizar el ejercicio 21 para practicar el debate cognitivo con desvinculación y atención plena (tabla 3.19).
5. Practicar a diario la atención a las sensaciones corporales por medio de la imaginación (ejercicio 22) y rellenar el autorregistro de atención corporal (tabla 3.20).



3.5.6. Sesión 7. Las habilidades sociales y los estilos de respuesta

Sumario

1. Repaso de los valores para la vida y la desvinculación.
2. Introducción a las habilidades sociales:
 - 2.1. Qué son las habilidades sociales.
 - 2.2. Clases de habilidades sociales.
3. Los componentes conductuales de las habilidades sociales:
 - 3.1. Componentes no verbales.

- 3.2. Componentes paralingüísticos.
- 3.3. Componentes verbales.
- 4. Los estilos de respuesta: asertivo, pasivo y agresivo.
- 5. Los derechos humanos básicos.
- 6. Entrenamiento en atención plena con los componentes de la conducta social.
- 7. Tareas para casa.

3.5.6.1. Repaso de los valores para la vida y la desvinculación

Ejercicio 23 Las cuestiones valiosas en la vida

Ya hemos visto en sesiones anteriores la importancia de los valores para la vida, para establecer directrices que guíen el discurrir de la existencia de las personas. Vamos a realizar a continuación un ejercicio centrado en los aspectos que más valora en su vida. Imagínesse que lo ha perdido todo: sus amigos, su pareja, su familia, el trabajo, sus posesiones, su belleza..., absolutamente todo. Ahora escriba en la tabla 3.21 lo que quiere recuperar, por orden de importancia, y justifique por qué quiere que vuelva cada cosa.

TABLA 3.21
Recuperando las cosas más valiosas

LO QUE QUIERO QUE VUELVA	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA MÍ?	ÁREA DE VALORES EN QUE SE INCLUYE
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

TABLA 3.21 (continuación)

LO QUE QUIERO QUE VUELVA	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA MÍ?	ÁREA DE VALORES EN QUE SE INCLUYE
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Ejercicio 24 Practicando la desvinculación: los pensamientos como ruido de fondo

En las situaciones sociales, cuando nos damos cuenta de algún pensamiento molesto, negativo o disfuncional, solemos pensar, a menudo, que necesitamos deshacernos de él inmediatamente. Pero imagine que acepta el pensamiento como «ruido de fondo», como aceptar que hay ruido de tráfico en la calle. Imagínese simplemente permitiendo que el pensamiento «esté», sin hacer nada al respecto. Puede continuar con otras actividades, el pensamiento permanece de fondo. Imagine una situación social que le genere ansiedad y escríbala en la tabla 3.22. Escriba el pensamiento disfuncional que suele estar presente y luego anote los costes y beneficios de simplemente aceptar el pensamiento. A continuación, identifique otros pensamientos negativos que suelen estar presentes en esa situación social y por qué puede aceptarlos. Por último, imagínese a usted mismo como un observador imparcial, desvinculándose de los pensamientos, y describa —sin juzgar, interpretar o predecir— lo que le está causando preocupación en esa situación social, junto con su conclusión al final de este ejercicio.

TABLA 3.22

Aceptando los pensamientos como si fueran «ruido de fondo»

SITUACIÓN SOCIAL		
Pensamiento habitual en la situación social		
Costes y beneficios de la aceptación	Costes	
	Beneficios	
Otros pensamientos disfuncionales		
Describa, como observador imparcial, lo que le está causando preocupación en esa situación social		
Conclusión		

Ejercicio 25 Practicando otras formas de desvinculación

A continuación se proponen varias formas de desvincularse de los pensamientos. Identifique alguno de los pensamientos más habituales que se le presenten en las situaciones sociales y practique todas estas alternativas para desvincularse de tales pensamientos. Si necesita repasar un poco o ver un ejemplo, diríjase al apartado «Introducción a la desvinculación o distanciamiento de los pensamientos» de la sesión 5.

PENSAMIENTO DISFUNCIONAL: _____

FORMAS PARA LA DESVINCULACIÓN DEL PENSAMIENTO ANTERIOR:

Estoy teniendo el pensamiento de que _____

Pepito Grillo dice que _____

Repítase en voz alta 15 veces o más el pensamiento _____

Imagínese en una pantalla en blanco las palabras _____
en diferentes colores.

Imagínese unas cuantas hojas en un lago y cada hoja lleva escrita una de esas palabras.

Imagínese unas nubes blancas en el cielo y cada nube lleva una de esas palabras.

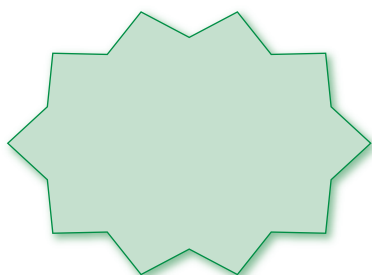
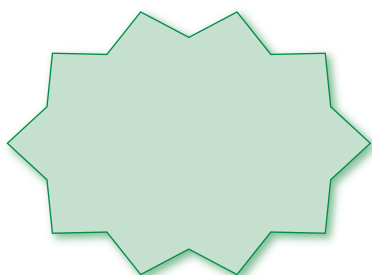
Imagínese un avión con una gran pancarta que pone _____

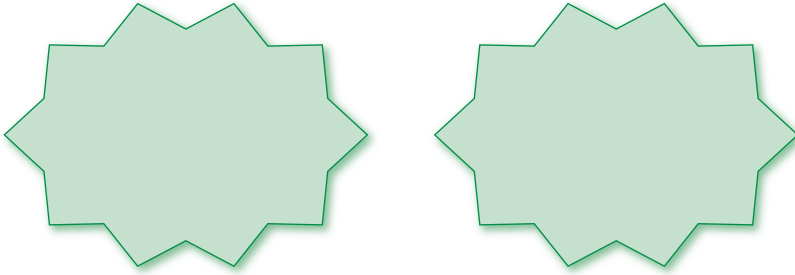
Imagínese una señal de tráfico que pone _____

Imagínese un enorme frasco en el que se incluye el pensamiento _____

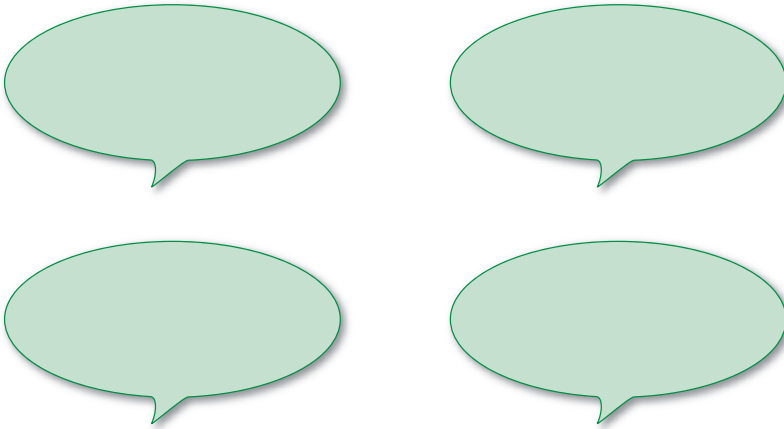
Imagínese que está al lado de un río donde hay un árbol de grandes hojas. Estas van cayendo sobre el río y en cada hoja está grabado el pensamiento _____.
_____. Observe qué sucede con las hojas y la corriente del río.
Como a veces va más rápida, a veces se detiene, a veces fluye lentamente.

Diferénciese a usted como la persona que tiene el pensamiento del pensamiento mismo, emoción o impulso. Utilice frases como «Estoy teniendo el pensamiento de que...» (pensamiento, recuerdo, imagen, anticipación y sensación) y escribálas en las siguientes figuras:





Use su *alter ego* (el «otro yo») para referirse a aquellos aspectos negativos que le acompañan y deles ese «lugar distinto» de la persona valiosa (el «verdadero yo») que usted es. Háblele a su *alter ego* y «mándelo a paseo» si es lo que le apetece. Escriba en las siguientes figuras cómo lo haría (por ejemplo, «como siempre fastidiando, Pepito Grillo», «vaya ayuda la que me das, Pepito Grillo», «tú siempre dándome tu apoyo» [con ironía], «¡anda, Pepito Grillo!, ¡mejor vete por ahí!»).



3.5.6.2. ¿Qué son las habilidades sociales?

Las habilidades sociales son conductas, y como tales, ¡se aprenden!

La **conducta socialmente habilidosa** es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo, de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (Caballo, 1986).



Una habilidad social...

- a) Es una característica del comportamiento, no de las personas.
- b) Es una característica específica para la persona y la situación, no es universal.
- c) Debe contemplarse en el contexto cultural de la persona, así como en términos de otras variables situacionales.
- d) Está basada en la capacidad de la persona de escoger libremente su acción.
- e) Es una característica de la conducta socialmente eficaz, no dañina para los demás.

3.5.6.2.1. Clases de habilidades sociales

Existen varios tipos de habilidades sociales. A continuación se presenta una clasificación compuesta por 10 clases de habilidades sociales (Caballo et al., 2017), de entre las cuales cinco tienen un correlato con las cinco dimensiones de la ansiedad social sobre las que está estructurado este programa.

1. Interactuar con desconocidos

Esta habilidad social se refiere a los comportamientos de iniciar y mantener interacciones con personas que no conocemos o conocemos poco. Ejemplos de esos comportamientos son: hablar con gente que no conozco en fiestas y reuniones, salir con gente que casi no conozco, mantener una conversación con gente a la que acabo de conocer, asistir a una fiesta donde no conozco a nadie, introducir nuevos temas en una conversación con una o varias personas que conozco poco, e ir a una reunión y hablar con los demás sin conocerlos o hacer nuevas amistades.



2. Expresar sentimientos positivos

Los comportamientos de esta dimensión no tienen correspondencia en el área de la ansiedad social y se refieren a conductas que implican la expresión de amor, cariño, cumplidos o ánimo hacia otras personas. Ejemplos de este tipo de comportamiento son: hacer cumplidos o elogios a la persona que quiero, dar una expresión de apoyo (abrazo o caricia) a una persona cercana cuando lo necesita, mostrar afecto hacia otra persona en público, animar a alguien o agradecer cuando me dicen cosas agradables.



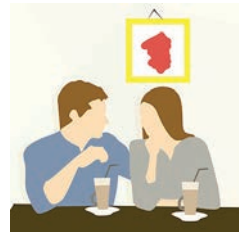
3. *Afrontar las críticas*

Esta dimensión implica conductas relacionadas con recibir críticas y afrontarlas adecuadamente. Tampoco tiene correspondencia directa con las dimensiones de la ansiedad social, aunque es probable que se relacione moderadamente con la de «Quedar en evidencia/Hacer el ridículo». Ejemplos de los comportamientos que incluye esta dimensión de las habilidades sociales son: discutir abiertamente con la persona que me ha criticado, expresar mi enfado a una persona que se está metiendo conmigo, responder a una crítica injusta que me hace una persona, expresar una opinión diferente a la que expresa la persona con la que estoy hablando, responder a una crítica que me ha molestado, mantener una posición contraria a la de los demás si creo que tengo razón, aclarar mi opinión en un grupo cuando no me entienden, utilizar el sentido del humor en una conversación o mantener una conversación con alguien que no comparte mi opinión.



4. *Interactuar con personas que me atraen*

Esta dimensión incluye comportamientos que implican a personas que nos atraen, lo que incluye a individuos del sexo opuesto (en el caso de relaciones heterosexuales) o del mismo sexo (en el caso de relaciones homosexuales). Concuerda con una dimensión similar de la ansiedad social. Ejemplos de conductas que se incluyen aquí son: iniciar una conversación con una persona que me gusta, pedir a una persona que me atrae que salga conmigo, decir a una persona que me atrae que me gustaría conocerla mejor, invitar a salir a la persona que me gusta, decir a una persona que me gusta o tomar la iniciativa del contacto físico con la persona que me gusta.



5. *Mantener la tranquilidad en situaciones embarazosas*

Esta dimensión tiene mucho que ver con la correspondiente de la ansiedad social «Quedar en evidencia/Hacer el ridículo», hasta tal punto que implica no ponerse nervioso en situaciones embarazosas. Ejemplos de conductas que se incluyen aquí son: mantener la tranquilidad cuando me he equivocado delante de otras personas, mantener la tranquilidad cuando me



gastan una broma en público, mantener la tranquilidad ante las críticas que me hacen otras personas, mantener la tranquilidad al hacer el ridículo delante de otras personas o mantener la tranquilidad cuando me echan en cara algo que he hecho mal.

6. *Hablar en público/Interactuar con personas de autoridad*

Esta dimensión también tiene una similar en el ámbito de la ansiedad social y con el mismo nombre. Ejemplos de comportamientos que se incluirían en ella son: hacer preguntas en clase, en una reunión o en un acto público, responder a una pregunta de un profesor en clase o de un superior en una reunión, hablar en público ante desconocidos, actuar o representar una escena delante de un grupo de desconocidos, hablar ante los demás en clase, en el trabajo o en una reunión, participar en una reunión con personas de autoridad, hablar con un superior o una persona con autoridad, iniciar y mantener una conversación con personas de autoridad o leer en voz alta delante de un grupo numeroso de personas.



7. *Pedir explicaciones a una persona por su comportamiento*

Esta dimensión se refiere a comportamientos asertivos que implican solicitar explicaciones por la conducta de otra persona cuando no nos ha gustado. No tiene correspondencia entre las dimensiones de la ansiedad social. Ejemplos de comportamientos que se incluirían en ella son: insistir en saludar a alguien cuando antes no me ha respondido, pedir explicaciones a una persona que me ha criticado, si alguien ha hablado mal de mí, le busco cuanto antes para aclarar las cosas o pedir explicaciones a una persona que me ha negado el saludo.



8. *Pedir disculpas por errores propios*

Esta dimensión incluye comportamientos de petición de disculpas o reconocimiento de los propios errores. No tiene correspondencia en el ámbito de la ansiedad social. Ejemplos de comportamientos que se incluirían en ella son:

pedir disculpas cuando mi comportamiento ha molestado a otra persona, admitir que desconozco algo sobre un tema, disculparme cuando me equivoco, reconocer una equivocación ante mi pareja, pedir disculpas a alguien cuando he herido sus sentimientos o pedir disculpas cuando me dicen que he hecho algo mal.



9. Defender los propios derechos

Esta dimensión se refiere a defender los propios derechos cuando alguien no los respeta. Tiene una versión parecida en el ámbito de la ansiedad social, donde se incluye la dimensión denominada «Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado». Ejemplos de comportamientos que se incluirían en ella son: pedir que baje la voz a alguien que está hablando demasiado alto en el cine, decir a alguien que no se cuele en la fila, pedir a alguien que respete mi turno de palabra, hacer saber a la persona con quien hablo que no me está prestando la atención debida, decir a otra persona que deje de molestar o de hacer ruido, pedir a alguien que baje la voz cuando se dirige a mí en un volumen muy alto o solicitar que se respete el turno si atienden a otra persona que ha llegado después.



10. Rechazar peticiones

Esta dimensión incluye comportamientos de rechazo hacia peticiones que no queremos aceptar. No tiene una correspondencia directa en el ámbito de la ansiedad social, aunque estaría relacionada también con la dimensión anterior. Ejemplos de comportamientos que se incluirían en ella son: mantener mi negativa cuando me presionan para hacer algo que no deseo hacer, decir que no cuando no quiero prestar algo que me piden, pedir a alguien que me devuelva algo que le dejé prestado, rechazar una petición que no me agrada, decir que no cuando me piden algo que me molesta hacer o decir que no ante lo que considero una petición poco razonable.



3.5.6.2.2. Componentes de las habilidades sociales

Las habilidades sociales tienen tres componentes: conductuales, cognitivos y fisiológicos, y estos, a su vez, incluyen otros, tal y como se observa en la figura 3.9.

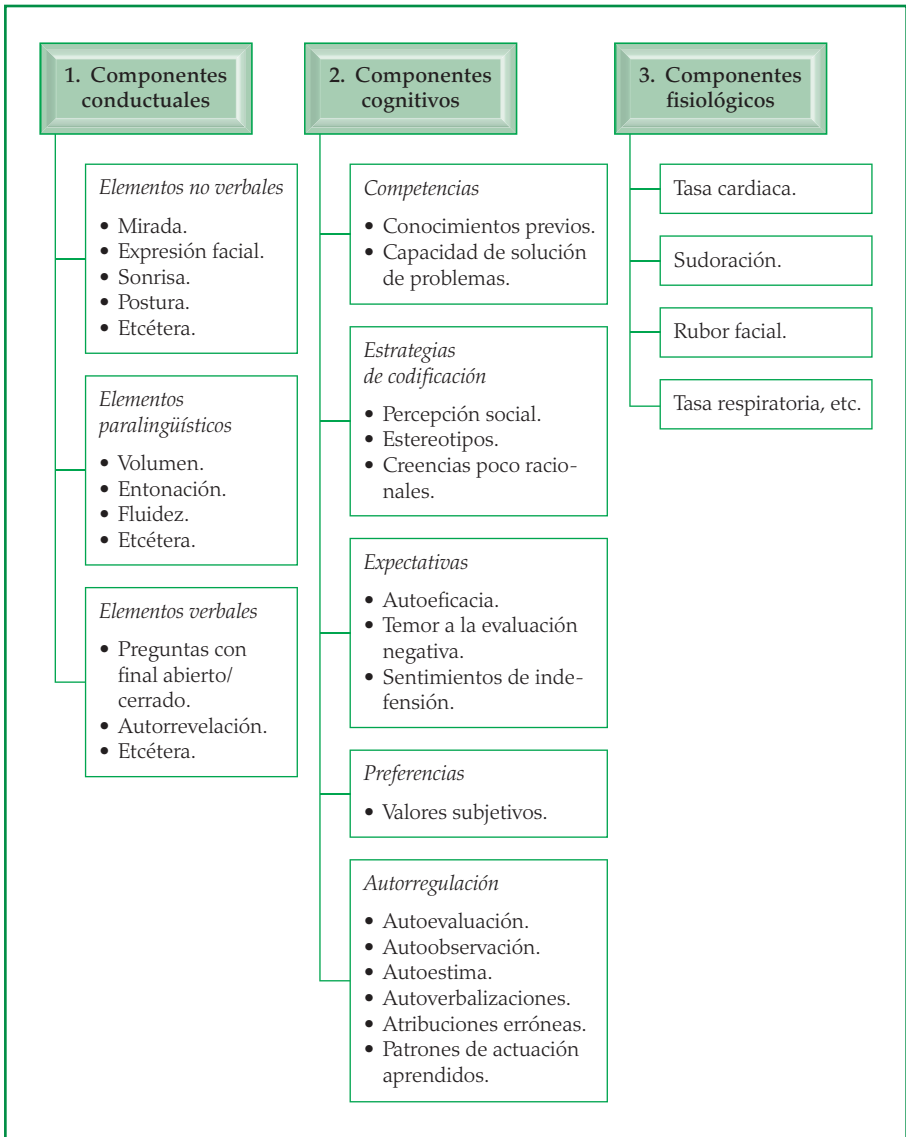


Figura 3.9. Componentes de la habilidad social.

3.5.6.2.3. Componentes conductuales de las habilidades sociales

A continuación vamos a describir las características específicas de los elementos que forman el componente conductual de las habilidades sociales (columna de la izquierda de la figura 3.9).

Componentes no verbales

La comunicación no verbal es inevitable en presencia de otras personas. Un individuo puede decidir no hablar o ser incapaz de comunicarse verbalmente, pero todavía sigue emitiendo mensajes sobre sí mismo a los demás por medio de su cara y de su cuerpo. Los mensajes no verbales, a menudo, son también recibidos de forma no consciente. La gente se forma impresiones de los demás a partir de su conducta no verbal sin saber identificar qué es lo agradable o lo desagradable de la persona, salvo que la conducta sea fácilmente identificable. Las señales no verbales tienen varias funciones. Pueden *reemplazar* a las palabras, como, por ejemplo, cuando un padre hace que un niño se quede quieto solo con una mirada. Pueden *repetir* lo que se está diciendo, como cuando movemos la mano y decimos adiós. Pueden *enfaticar* un mensaje verbal, especialmente del tipo emocional, como cuando decimos que nos alegramos mucho, sonriendo y levantando el volumen de voz. Las señales no verbales también *regulan* la interacción. En la conversación, una persona señalará a la otra que es su turno de palabra con un asentimiento de cabeza o con una mirada. Finalmente, el mensaje no verbal puede *contradecir* al mensaje verbal. Esto raramente se hace de forma intencional, pero la expresión facial o un movimiento de las manos pueden revelar los verdaderos sentimientos, que pueden ser negados en el contenido verbal de un mensaje. Se ha encontrado que las señales visuales son interpretadas de manera más fiable y precisa que las auditivas. Las señales no verbales tienen que ser congruentes con el contenido verbal para que un mensaje socialmente habilidoso sea transmitido de forma precisa. Mensajes verbales con el contenido apropiado son arruinados por señales no verbales contradictorias. Se puede decir incluso que la *manera* en que se expresa un mensaje socialmente adecuado es mucho más importante que las *palabras* que se usan. A continuación se presentan y explican cada uno de los componentes no verbales, indicando que el exceso y el defecto en cada uno de ellos suelen ser inadecuados. La figura 3.10 contiene los componentes no verbales más importantes de la conducta social.

EXPRESIÓN FACIAL

La cara es el principal sistema de señales para mostrar las emociones, además de ser el área más importante y compleja de la comunicación no verbal y la parte del cuerpo que más de cerca se observa durante la interacción. La expresión facial muestra el estado emocional del interlocutor, proporciona una retroalimentación continua durante la interacción, indica actitudes hacia los demás y puede actuar de metacomunicación, modificando o comentando lo que se está diciendo. Las seis emociones principales (alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco/desprecio) se manifiestan a partir de tres regiones faciales: frente/cejas, ojos/párpados y parte inferior de la cara.

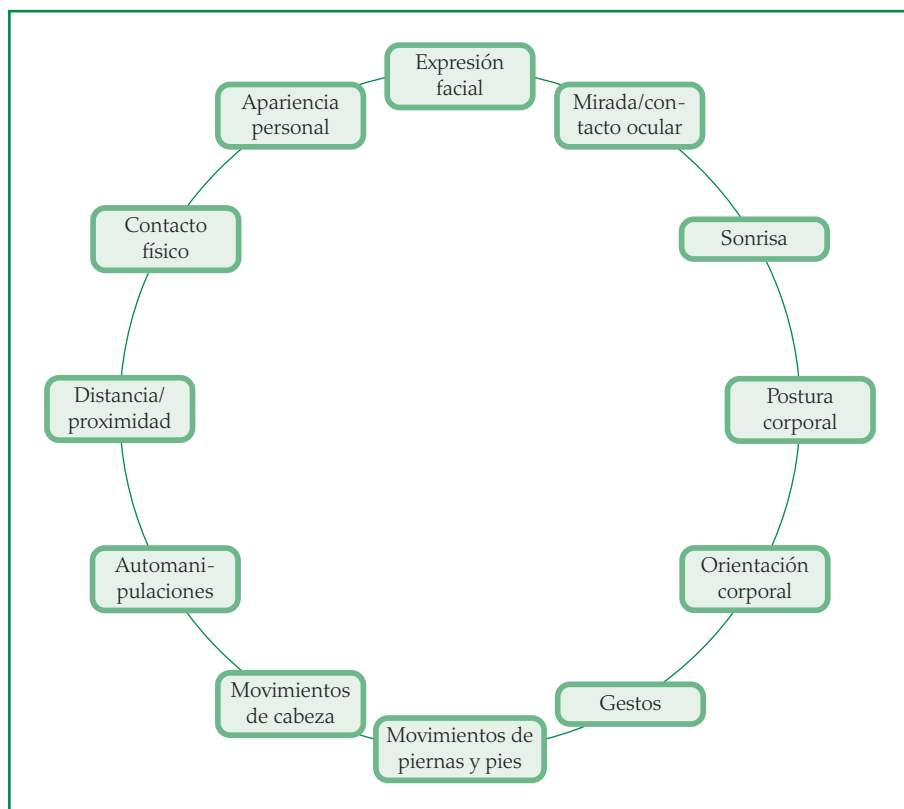


Figura 3.10. Componentes no verbales de la conducta social.

Una expresión facial adecuada sería aquella que manifiesta el estado emocional acorde al tema de conversación y nuestros objetivos. El exceso sería una exagerada manifestación de dichas emociones, y el defecto una nula comunicación emocional que se podría interpretar como frialdad o insensibilidad por parte del receptor.

MIRADA/CONTACTO OCULAR

Casi todas las interacciones de los seres humanos dependen de miradas recíprocas. Pero, ¿qué es «la mirada»? La mirada se define como el mirar a otra persona a, o entre, los ojos, o, más generalmente, en la mitad superior de la cara. La mirada mutua implica que se ha hecho contacto ocular con otra persona. La mirada es única en el sentido de que es tanto un canal (receptor) como una señal (emisor), es decir, indica que estamos atendiendo a los demás y se emplea en la percepción de las señales verbales de los demás. Se utiliza para abrir y cerrar los canales de comunicación y es especialmente importante para regular y manejar los turnos de palabra. Un período de con-

tacto ocular a menudo hace que comience una interacción, durante la cual el que escucha mira normalmente al que habla, cuya mirada puede desviarse una buena parte del tiempo mientras habla. El que habla se encontrará con la mirada del que escucha para averiguar si está atento y también para señalarle su turno de palabra. En general, si la persona que escucha mira más, produce más respuesta por parte del que habla, y si el que habla mira más, se ve como más persuasivo y seguro. No obstante, tenemos que señalar que pautas extremas de mirada, como, por ejemplo, una duración o una desviación excesivas de la mirada, pueden constituir conductas desadaptativas en la comunicación con los demás. Establecer contacto ocular con otra persona es, normalmente, una señal de implicación, mientras que desviar la mirada significa, a menudo, un deseo de querer evitar el contacto. Así, los vendedores callejeros intentan captar nuestra atención haciendo que les miremos a la cara. La cantidad y tipo de mirada comunican actitudes interpersonales. Una intensa mirada fija indica sentimientos activos de una manera amistosa, hostil o temerosa, mientras que desviar la mirada va unido a la timidez, superioridad ocasional o sumisión cabizbaja.

SONRISA

La sonrisa forma parte de la mayoría de los intercambios sociales corteses y se utiliza como preámbulo de la mayor parte de las relaciones interpersonales. A veces, se emplea una sonrisa defensiva como gesto de pacificación, como cuando un individuo sonríe azorado cuando llega tarde a una cena. La sonrisa es también la emoción más habitualmente utilizada para ocultar otra. Actúa como lo contrario de todas las emociones negativas: temor, ira, disgusto, etc. Existe también la sonrisa-máscara, que constituye la expresión facial más fácilmente reproducible a voluntad. La sonrisa sirve igualmente para transmitir el hecho de que a una persona le gusta otra. La sonrisa (y el parpadeo) es utilizada para coquetear con los demás y constituye una invitación que no solo abre los canales de comunicación, sino que también sugiere el tipo de comunicación deseado. Tanto sonreír en exceso como sonreír muy poco pueden evaluarse de forma negativa.

POSTURA CORPORAL

La posición del cuerpo y de las extremidades, la forma cómo se sienta la persona, cómo está de pie y cómo pasea, reflejan sus actitudes y sentimientos sobre sí misma y su relación con los otros. Una postura activa y recta, situándose de frente a la otra persona directamente, añade más «asertividad» al mensaje. Las posiciones de la postura sirven para comunicar distintos rasgos, como:

- a) **Actitudes.** Una serie de posiciones de la postura que reducen la distancia y aumentan la apertura hacia el otro son cálidas, amigables, ín-

timas, etc. Las posiciones «cálidas» incluyen inclinarse hacia delante, con los brazos y piernas abiertos y las manos extendidas hacia el otro. Otras posiciones que indican actitudes concretas son apoyarse hacia atrás con las manos entrelazadas que sostienen la parte posterior de la cabeza (*dominancia o sorpresa*), brazos colgando, cabeza hundida y hacia un lado (*timidez*), piernas separadas, brazos en jarras o inclinación lateral (*determinación*).

- b) **Emociones.** La postura puede comunicar emociones específicas con las siguientes conductas: hombros encogidos, brazos erguidos, manos extendidas (*indiferencia*), inclinación hacia delante, brazos extendidos, puños apretados (*ira*), varias clases de movimientos pélvicos, y cruzar y descruzar las piernas (en las mujeres) (*flirtear*).
- c) **Acompañamiento del habla.** Los cambios importantes de la postura se emplean para marcar amplias unidades del habla, como en los cambios de tema, para dar énfasis y para señalar que se toma o cede la palabra.

ORIENTACIÓN CORPORAL

La orientación corporal se refiere al grado en que los hombros y las piernas de un sujeto se dirigen hacia, o se desvían de, la persona con quien se está comunicando. El grado de orientación corporal señala el estatus o el agrado hacia la otra persona. Una orientación más directa se encuentra asociada con una actitud más positiva. Una orientación que suele ser adecuada para una gran cantidad de situaciones es una frontal modificada, en la que los que se comunican se encuentran ligeramente angulados respecto a una confrontación directa —quizá de 10 a 30 grados—. Esta posición sugiere un notable grado de implicación, liberándonos ocasionalmente del contacto ocular total. Las deficiencias de este elemento no verbal serían similares a las que tienen lugar con el elemento no verbal de la proximidad. Por ejemplo, una orientación hacia otro lugar comunica frialdad en un encuentro interpersonal.

GESTOS

Un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador. Para llegar a ser un gesto, un acto tiene que ser visto por algún otro y tiene que comunicar alguna información. Los gestos son básicamente culturales. Las manos, y en un grado menor la cabeza y los pies, pueden producir una amplia variedad de gestos. Los gestos son muy eficaces para ilustrar los objetos o acciones que son difíciles de verbalizar. La actividad gestual puede apoyar y amplificar la verbal, o bien puede contradecir a la verbal, como cuando la gente trata de ocultar sus verdaderos sentimientos. En ocasiones, el mensaje gestual puede ser completamente independiente del verbal. Al-

gunos gestos reflejan un estado emocional prevaleciente, como la ansiedad, o un estilo general de conducta, como la agresión. Los gestos tienen que ser vistos como parte de un todo. El exceso de gestos puede transmitir tensión y nerviosismo a nuestro interlocutor, mientras que la ausencia de gestos puede sugerir que estamos ausentes o que no tenemos ninguna implicación en la interacción que estamos teniendo. La acentuación del mensaje con gestos apropiados puede añadir énfasis, franqueza y calor. Los movimientos desinhibidos pueden sugerir también franqueza, seguridad en uno mismo (salvo que el gesto sea errático y nervioso) y espontaneidad por parte del que habla.

MOVIMIENTOS DE PIERNAS Y PIES

Durante la interacción social habitual, cuando estamos sentados hablando con otra persona, son las partes más bajas de nuestro cuerpo las que parecen escapar más fácilmente a la red de control deliberado. La principal razón de esto parece ser que el que nuestra atención se concentra en la cara. Cuanto más lejos está de la cara una parte del cuerpo, menos importancia le damos. Los pies son la parte más alejada que tenemos, por eso hay poca presión para que el sujeto ejerza un control deliberado sobre las acciones de sus pies. Estos, por consiguiente, suministran señales válidas en cuanto a su verdadero estado de ánimo. Muchas veces, en una relación social, las tensiones se expresan por los movimientos de las piernas y los pies. Las oscilaciones rítmicas arriba/abajo del pie, apretar fuertemente las piernas o el cambio continuo en la postura de las piernas son formas de expresar tensiones en una conversación social de una manera no consciente. Un ejemplo relativamente claro es el caso de la persona que escucha pacientemente, aparentemente inmersa en lo que estamos diciendo, sonriendo y asintiendo a intervalos apropiados, pero uno de sus pies se está agitando rítmicamente arriba/abajo, y viceversa. Esta conducta podría interpretarse como una señal de huida o de desear marcharse.

MOVIMIENTOS DE CABEZA

Los movimientos de cabeza son muy visibles, pero la cantidad de información que pueden transmitir es limitada. Los asentimientos de cabeza juegan una parte importante en la interacción porque, utilizados de forma correcta, pueden indicar acuerdo, voluntad de que el otro continúe hablando y actúan como refuerzo de alguna conducta que se esté dando en la interacción. Sacudir la cabeza horizontalmente de un lado a otro tiene los efectos contrarios al gesto anterior. Ahora bien, el exceso o el defecto en este componente transmiten confusión y nerviosismo, ya que no permite discriminar el refuerzo en la interacción. Una persona que asiente todo el tiempo o que niega todo el tiempo no facilita la comunicación.

AUTOMANIPULACIONES

Las automanipulaciones (o conducta de autocontacto) ocurren cuando tocamos nuestro propio cuerpo. Esta conducta nos proporciona señales genuinas con respecto a nuestro estado de ánimo. Estos movimientos se realizan normalmente con poco conocimiento y sin intención de comunicar. Aumentan con la incomodidad psicológica y la ansiedad, salvo que las personas se vuelvan inmóviles y muscularmente tensas. La mayoría son solo intimidades menores con uno mismo —un poco más que un toque fugaz—, pero la pista es la misma: se necesita un poco más de bienestar.

DISTANCIA/PROXIMIDAD

La conducta espacial está íntimamente relacionada con la habilidad social. *El espacio personal* se describe como el área que rodea inmediatamente al cuerpo en la que no pueden entrar los intrusos, área que acompaña al individuo donde quiera que va. *El territorio personal* comprende un área más amplia del individuo. Este espacio nos proporciona intimidad social. Por ejemplo, la habitación, la casa, el coche, la cocina, la oficina, la mesa de trabajo, la mesa en un restaurante, etc. Estos últimos espacios los ocupamos solo por cortos períodos de tiempo. La gente reserva estos territorios temporales empleando marcadores territoriales simbólicos, como objetos personales o impersonales. Por otra parte, existe una presencia de normas implícitas dentro de cualquier cultura que se refieren al campo de la distancia permitida entre dos personas que hablan. Si la distancia entre dos personas que hablan excede o es menor que estos límites, entonces se infieren o provocan actitudes negativas.

CONTACTO FÍSICO

El contacto corporal es el tipo más básico de conducta social, la forma más íntima de comunicación. Es la puerta de entrada a la intimidad y permanece como el lazo último entre las personas, incluso después de que falla la palabra. De todos los canales de comunicación, el tacto es el que se encuentra más cuidadosamente vigilado y reservado, el más fuertemente proscrito y el menos utilizado y la más primitiva, directa e intensa de todas las conductas de comunicación. Se puede decir que existe un «lenguaje» del contacto corporal, aunque no está muy elaborado. Diferentes grados de presión y diferentes puntos de contacto pueden señalar estados emocionales, como miedo, o actitudes interpersonales, como un deseo de intimidad. Las clases de tacto van desde el meramente funcional o profesional, como en el caso de un médico examinando a un paciente, pasando por el cortés/social, como puede ser un apretón de manos o ayudar a alguien a ponerse el abrigo, hasta el tacto amigable, como poner los brazos alrededor de los hombros de un ami-

go en una despedida o el tacto íntimo o de amor, como besarse o cogerse de la mano. Lo que es apropiado dependerá del contexto particular, de la edad y de la relación entre la gente implicada.

APARIENCIA PERSONAL

La apariencia personal se refiere al aspecto exterior de una persona. Aunque hay rasgos que son innatos, como, por ejemplo, la forma de la cara, la estructura del cuerpo, el color de los ojos, el del pelo, etc., hoy en día se puede transformar casi completamente la apariencia personal de la gente. La ropa y los adornos desempeñan un papel importante en la impresión que los demás se forman de nosotros. Los componentes en los que se basan el atractivo y las percepciones del otro son la ropa, el físico, la cara, el pelo y las manos. El principal fin de la manipulación de la apariencia es la autopresentación, que indica cómo se ve asimismo el que así se presenta y cómo le gustaría ser tratado. La apariencia se prepara con más o menos cuidado y tiene un poderoso efecto sobre las percepciones y reacciones de los otros. Las características de la apariencia personal ofrecen impresiones a los demás sobre el atractivo, el estatus, el grado de conformidad, la inteligencia, la personalidad, la clase social, el estilo y el gusto, la sexualidad y la edad de ese individuo. Se podría pensar que no merece la pena conocer a la gente que responde a estas señales externas, puesto que olvida el «interior de la persona». Sin embargo, la gente puede no llegar a tener nunca una oportunidad de conocer el interior de la persona si es rechazada por la apariencia externa. La presentación de una imagen propia a los demás es una parte esencial de la conducta social, pero tiene que hacerse de un modo adecuado. Un exceso en el arreglo de la apariencia puede ocasionar incomodidad en la otra persona por comparación o en nosotros mismos por sentirnos fuera de lugar, y el defecto de arreglo en la apariencia personal puede transmitir una falta de higiene, de respeto a la otra persona, al lugar o al acto en que tengamos que interactuar.

Componentes paralingüísticos

La comunicación humana por medio del habla depende del empleo especializado del canal audiovisual. Sin embargo, este canal transporta mensajes en el área paralingüística o vocal (el «cómo» se dice frente al «qué» se dice). Algunas señales vocales son capaces de comunicar mensajes por sí mismas: llorar, reír, silbar, bostezar, suspirar, etc. Otras vocalizaciones se encuentran muy relacionadas con el contenido verbal, incluyendo el volumen, el tono, el timbre, la claridad, la velocidad, el énfasis y la fluidez, los rellenos de pausas como «mmm», «eh», «uhm», las pausas y las vacilaciones.

Los componentes paralingüísticos pueden afectar drásticamente al significado de lo que se dice y de cómo se recibe el mensaje. La misma frase dicha en varios tonos de voz o con determinadas palabras enfatizadas puede

transmitir mensajes muy diferentes. «Te quiero» puede decirse con afecto, irónicamente o cruelmente. El mensaje que lleva las mismas palabras puede ser menos importante e incluso ser contradicho por el tono de voz con que se dice. La figura 3.11 contiene los componentes paralingüísticos más importantes de la conducta social.

LATENCIA

La latencia es el intervalo temporal de silencio entre la terminación de una oración por una persona y la iniciación de otra oración por otra. Las latencias muy largas (exceso) se perciben como conducta pasiva, tanto por el que habla como por el que escucha. Las latencias muy cortas (defecto) o las latencias negativas (interrupciones) se perciben normalmente como conducta agresiva. Es conveniente esperar a que la otra persona termine, excepto bajo dos condiciones específicas:

1. La otra persona está malgastando su tiempo.
2. Su objetivo es finalizar la conversación (por ejemplo, con un vendedor).

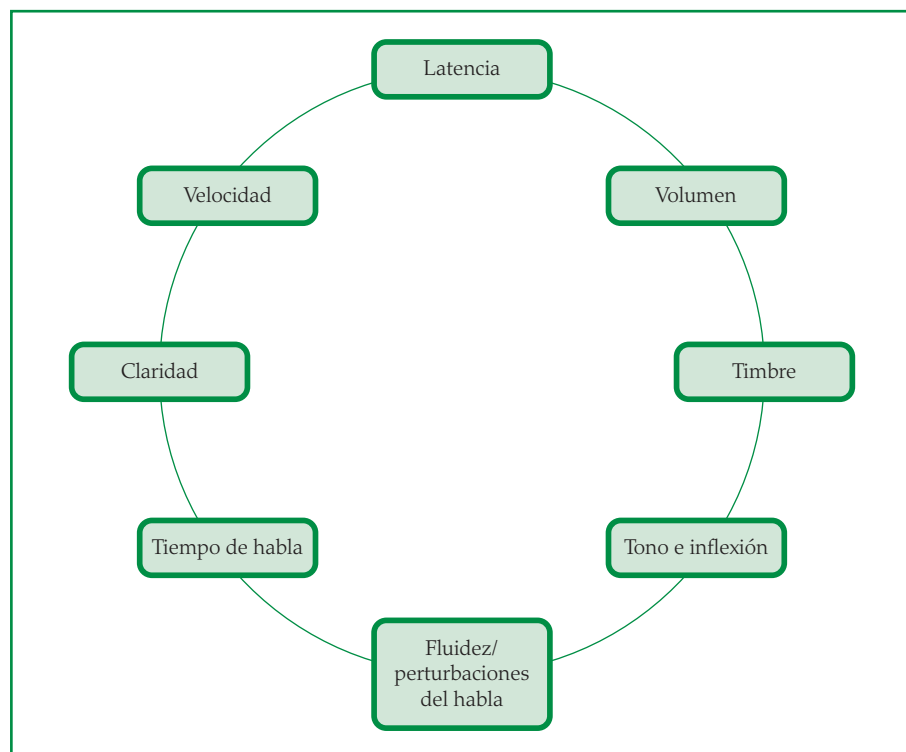


Figura 3.11. Componentes paralingüísticos de la conducta social.

Si usted se encuentra sorprendido por lo que está oyendo o si está confuso por la respuesta del otro, puede dejar que transcurra una larga latencia, que la otra persona a veces percibe como pasiva. Usted podría expresar un comentario apropiado para reducir la latencia. Las frases «me sorprende» o «déjeme que lo piense» se percibirán como más asertivas que un largo silencio.

VOLUMEN

La función más básica del volumen consiste en lograr que un mensaje llegue hasta un potencial oyente, y el déficit obvio y común es un nivel de volumen demasiado bajo para servir a esa función, haciendo, por ejemplo, que el que habla sea ignorado o que el oyente se irrite. Algunas personas pueden hablar muy bajo, mientras se quejan amargamente de que la gente no les escucha o no toma en serio lo que están diciendo. Un volumen bajo de voz puede indicar sumisión o tristeza, mientras que un alto volumen de voz puede indicar seguridad, dominio, extraversión y/o persuasión. Hablar demasiado alto (que sugiere agresividad, ira o tosquedad) puede tener también consecuencias negativas, pues la gente podría marcharse o evitar futuros encuentros. Un volumen moderado puede indicar agrado, actividad y alegría. Los cambios en el volumen de voz pueden emplearse en una conversación para enfatizar puntos. Una voz que varía poco en volumen no será muy interesante de escuchar. Se debería mantener un volumen apropiado, especialmente en los momentos críticos. Algunas personas mantienen un volumen adecuado excepto en el momento en que piden algo, rechazan una petición u ofrecen una opinión personal, momento en el que bajan o elevan en exceso su voz. Usted debería entrenarse para mantener el volumen adecuado cuando manifiesta conductas críticas.

TIMBRE

El timbre es la calidad vocal o resonancia de la voz producida principalmente como resultado de la forma de las cavidades orales. Algunas personas tienen voces muy finas, nasales, mientras que otras tienen voces resonantes. Hay diferentes clases de voz:

1. La «voz aguda», descrita a menudo como de queja, de indefensión o infantil.
2. La «voz plana», interpretada como floja, enfermiza o de desamparo.
3. La «voz hueca», con pocas frecuencias altas, interpretada como sin vida y vacía.
4. La «voz robusta», que causa impresión y tiene éxito, hallada en gente sana, segura y extravertida.

TONO E INFLEXIÓN

Las vibraciones de nuestras cuerdas vocales producen el tono de nuestra voz. El tono y la inflexión sirven para comunicar sentimientos y emociones. Unas mismas palabras pueden comunicar cosas totalmente diferentes dependiendo de la palabra que enfatizamos. Por ejemplo, en la frase «espero que me llames», podemos fijarnos en los distintos matices de significado que pueden salir de subrayar diferentes palabras:

- ⇒ «Espero que me llames» (*Dudo que me llames, pero me gustaría*).
- ⇒ «Espero que me llames» (*No llames a nadie, sino a mí*).
- ⇒ «Espero que me llames» (*No me envíes una carta o un correo, ¡llámame!*).

Poca entonación, con un volumen bajo, indica aburrimiento o tristeza. Un patrón que no varía puede ser aburrido o monótono. Se percibe a la gente como más dinámica y extravertida cuando cambian el tono y la inflexión de sus voces a menudo durante una conversación. Las variaciones en el tono pueden regular el hecho de ceder la palabra; pueden aumentar o disminuir el tono de la voz de una persona para indicar que le gustaría que hablase algún otro, o pueden disminuir el volumen o el tono de las últimas palabras de su expresión o pregunta. Cambiamos el tono de voz para indicar el final de una expresión afirmativa (bajando la voz) o de una pregunta (elevándola). Un tono que sube es evaluado positivamente (es decir, alegre); un tono que decae, negativamente (deprimido); una nota fija, como neutral. A veces modulamos conscientemente la voz, de manera que el tono empleado contradice el mensaje verbal, como cuando se pronuncia la palabra «sí» en un tono que indica una mala disposición y donde realmente estamos diciendo que «no». En otras situaciones, el tono puede transmitir sarcasmo, como cuando se dice «¡qué bien lo estoy pasando!», queriendo decir «¡lo estoy pasando fatal!». Algunos significados comunes del tono son: tono elevado y volumen bajo: sumisión y pena; con un volumen alto: actividad e ira, y con un volumen variable: temor y sorpresa. Tono bajo y volumen elevado: dominancia; con volumen variable: agrado; con volumen bajo: aburrimiento y tristeza. Variación elevada: agradable, activo, contento y sorprendido; baja variación: deprimido y desinteresado.

FLUIDEZ Y PERTURBACIONES DEL HABLA

Vacilaciones, falsos comienzos y repeticiones son bastante normales en las conversaciones diarias. Sin embargo, las perturbaciones excesivas del habla pueden causar una impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad. Se pueden considerar tres clases de perturbaciones del habla. Una es la presencia de muchos períodos de silencio (largas pausas), que podría interpretarse de diferentes formas en función de la relación exis-

tente entre las personas que interactúan. Con extraños o conocidos casuales, muchos períodos de silencio podrían interpretarse negativamente, especialmente como ansiedad o enfado, o incluso como una señal de desprecio. Otra clase de perturbación del habla es el empleo excesivo de «palabras de relleno» durante las pausas, por ejemplo, «ya sabes», «bueno», «este»..., o sonidos como «mmm», «eh» o «uhm», que provocan percepciones de ansiedad o de aburrimiento. En una discusión acalorada podrá mantenerse el control de la conversación rellenando las pausas, pero se disminuirá entonces la calidad de la contribución. Un tercer tipo de perturbación incluye repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido —*en esta ocasión podemos pedir a los miembros del grupo que traten de enumerar todas las muletillas y palabras de relleno que conocen o han oído alguna vez*—.

TIEMPO DE HABLA

La duración del habla se refiere al tiempo que se mantiene hablando el individuo. El tiempo de conversación del sujeto puede ser deficitario por ambos extremos, es decir, tanto si apenas habla como si habla demasiado. La gente que apenas habla puede ser percibida como fría, poco atenta y poco inteligente, mientras que la gente que habla en exceso puede percibirse como dominante, descortés, egoísta, atrevida y desconsiderada. Las personas que hablan aproximadamente la mitad del tiempo pueden verse como agradables, atentas, corteses y cordiales. Lo más adecuado es un intercambio recíproco de información. El tiempo de habla, junto con la mirada, parece ser uno de los elementos que se relacionan más con la habilidad social global.

CLARIDAD

Algunas personas farfullan las palabras, hablan arrastrándolas, chapurrean o hablan a borbotones, o tienen un acento excesivo. Estos patrones del habla pueden ser desagradables para un oyente. El chapurreo, por ejemplo, puede indicar ira o impaciencia, mientras que arrastrar las palabras podría indicar aburrimiento o tristeza, así como ser difícil de entender.

VELOCIDAD

Si se habla muy lentamente, los que escuchan podrían impacientarse y aburrirse. Por otra parte, si se habla muy rápidamente, la gente podría tener dificultades para entenderle. El habla lenta puede indicar tristeza, afecto o aburrimiento, mientras que el habla rápida puede indicar alegría o sorpresa. El habla demasiado rápida, cuando se pide un favor o una cita o cuando se ofrece un cumplido, puede disminuir su eficacia.

Componentes verbales

El habla se emplea para una variedad de propósitos, por ejemplo, comunicar ideas, describir sentimientos, razonar y argumentar. Las palabras empleadas dependen de la situación en que nos encontremos, del papel que tengamos en la misma y de lo que estemos intentando lograr.

Las situaciones varían, desde las informales, como puede ser charlar con los amigos sobre deporte en casa, hasta las más formales, como una discusión entre un jefe y un empleado en el trabajo. El papel que tengamos en una situación determinada es un factor determinante, puesto que ser profesor, alumno, jefe, empleado, familiar o amigo cambia completamente el sentido de la comunicación. Hablar con un superior en el trabajo es probable que sea una conversación menos distendida que hablar sobre fútbol en casa. Además, cada persona aporta a la situación su propio estilo personal en términos de, por ejemplo, cuánto habla generalmente o las frases características que emplea.

El tema o contenido del habla también varía, desde lo íntimo o altamente *personal*, como sucede en una pareja o entre madre e hijo, hasta lo *impersonal*, como sucede entre vendedor y comprador. Puede ser algo *concreto*, como cuando describimos una prenda determinada, o *abstracto*, como cuando se discute sobre los méritos de distintos sistemas políticos o el significado de la felicidad. Puede tratar sobre *asuntos internos* del que habla, sus pensamientos, sentimientos, actitudes y opiniones, o sobre *asuntos externos*, como la organización de la oficina o la comunidad de vecinos. Puede variar en el tema de conversación desde el tiempo y los asuntos familiares hasta la política, la religión o la filosofía.

Los principales componentes verbales son las autorrevelaciones, las preguntas y los comentarios, que se incluyen en la figura 3.12.

PREGUNTAS

Las preguntas son esenciales para mantener la conversación, obtener información, mostrar interés en los demás e influir en la conducta de los otros. Un exceso en este componente puede cortar la conversación y hacerla direc-

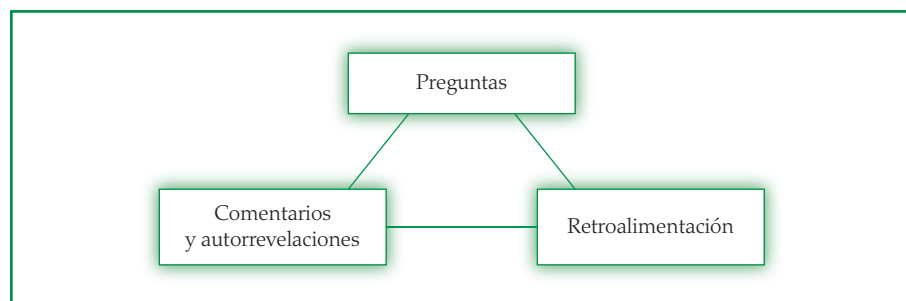


Figura 3.12. Componentes verbales de la conducta social.

tiva, mientras que un déficit podría ser interpretado como falta de interés en continuar la interacción. Las clases de preguntas pueden categorizarse de las siguientes formas:

- ⇒ Preguntas *generales*, que podrían ser «¿cómo estás?» o «¿cómo van las cosas?», que permiten al que habla hacerlo sobre algo que él mismo elija y son útiles para empezar la conversación. Preguntas específicas como «¿dónde fuiste exactamente?» o «¿qué fue exactamente lo que hiciste?» siguen normalmente a las generales y son útiles para mantener hablando a la otra persona.
- ⇒ Preguntas sobre *hechos*, como «¿qué hiciste el fin de semana?», se emplean para obtener información e introducir nuevos temas de conversación. Las preguntas sobre sentimientos incluyen «¿qué pensaste (sentiste) al respecto?», «¿te gustó?», etc., se emplean para conseguir que los otros cuenten cosas de sí mismos y siguen normalmente a las preguntas sobre hechos.
- ⇒ Preguntas con *final abierto*, como «¿qué hiciste durante las vacaciones?», «¿cómo te fue con...?» que no pueden responderse con un «sí» o un «no» o con pocas palabras y son útiles para conseguir que la gente dé contestaciones más largas y específicas y, por consiguiente, hable más. Por otra parte, las preguntas con *final cerrado*, como «¿dónde fuiste el fin de semana?», pueden responderse con un «sí» o un «no» o con pocas palabras y no dan lugar a contestaciones largas.

COMENTARIOS Y AUTORREVELACIONES

Los comentarios pueden darse en respuesta a una pregunta o como observaciones independientes sobre otras expresiones para ofrecer cualquier tipo de información. Las autorrevelaciones consisten en información verbal sobre nosotros mismos. La falta de autorrevelaciones (defecto) puede denotar falta de implicación en la relación, mientras que el exceso de este componente satura la conversación y puede ser interpretado como el deseo de ser el centro de atención.

RETROALIMENTACIÓN

Cuando alguien está hablando, necesita retroalimentación intermitente, pero regular, de cómo están respondiendo los demás, de modo que pueda modificar sus verbalizaciones de acuerdo con ello. Necesita saber si los que escuchan le comprenden, le creen o no le creen, están sorprendidos o aburridos, de acuerdo o en desacuerdo o les agrada o les molesta. Hay varias clases de retroalimentación por parte del oyente:

- a) *Retroalimentación de atención*. El oyente manifiesta atención escogiendo una distancia, orientación y postura apropiadas, mirando más del 50 %

del tiempo, asintiendo con la cabeza, haciendo sonidos vocales de seguimiento o emitiendo afirmaciones verbales. Las señales significan: «estoy escuchando, lo entiendo y lo apruebo». La retroalimentación de atención aumenta siempre la cantidad de conversación del que habla.

- b) *Retroalimentación que refleja.* La retroalimentación verbal puede tomar la forma de «piensas... porque...». Refleja, en un nivel superficial o profundo, el significado del comentario del que habla y es vista como empática y reforzante.
- c) El oyente puede comentar verbalmente la verbalización del que habla, expresando sorpresa, diversión, etc., o bien por medio de sus equivalentes no verbales (por ejemplo, elevando o frunciendo las cejas).

Los déficits más frecuentes en el empleo de la retroalimentación consisten en dar demasiada poca retroalimentación y no hacer preguntas o comentarios directamente relacionados con la otra persona. Un déficit menos frecuente sería el empleo excesivo de la retroalimentación, que podría tomar la forma de un asentimiento de cabeza constante y de un empleo continuo e ininterrumpido de respuestas mínimas, como «¿sí?». La retroalimentación puede darse también en ocasiones poco apropiadas (por ejemplo, justo en medio de una verbalización) y funciona como una interrupción. Las respuestas mínimas son más eficaces cuando se ofrecen durante las breves pausas de los comentarios del que habla.

3.5.6.2.4. *Los estilos de respuesta: asertivo, pasivo y agresivo*

La *conducta asertiva* implica la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. El mensaje básico de la aserción es: *esto es lo que pienso, esto es lo que siento. Así es cómo veo la situación.* El mensaje expresa «quién es la persona» y se dice sin dominar, humillar o degradar al otro individuo. La aserción implica respeto, no servilismo.



Hay dos clases de respeto implicadas en la aserción: el respeto hacia uno mismo, es decir, el expresar las necesidades propias y defender los propios derechos, así como el respeto hacia los derechos y necesidades de la otra persona. El objetivo de la aserción es la comunicación y tener y conseguir respeto, pedir «juego limpio» y dejar abierto el camino para el compromiso cuando se enfrenten las necesidades y derechos de dos personas. En estos compromisos, ninguna persona sacrifica su integridad básica y las dos consiguen que se satisfagan algunas de sus necesidades. Cuando la integridad personal está en juego, un compromiso es inapropiado y no asertivo.

La *conducta no asertiva (pasiva, sumisa o inhibida)* implica la violación de los propios derechos al no ser capaz de expresar honestamente sentimientos, pensamientos y opiniones, y, por consiguiente, permitiendo a los demás que violen sus sentimientos, o expresando los pensamientos y sentimientos propios de una manera autoderrotista, con disculpas, con falta de confianza, de tal modo que los demás puedan fácilmente no hacerle caso. En este estilo de conducta, el mensaje total que se comunica es: *yo no cuento —puedes aprovecharte de mí—, mis sentimientos no importan —solamente los tuyos—, mis pensamientos no son importantes —los tuyos son los únicos que merecen la pena ser oídos— o no soy nadie —tú eres superior—*. El individuo que se comporta de manera pasiva o sumisa suele tener una evaluación de sí mismo inadecuada y negativa, sentimientos de inferioridad, una tendencia a mantener papeles subordinados en sus relaciones con los otros, una tendencia a ser excesivamente solícito del apoyo emocional de los demás y una ansiedad interpersonal excesiva. Ese individuo se sentirá insatisfecho, encontrando las relaciones con otros seres humanos fastidiosas o no demasiado cómodas. Esa persona estará frecuentemente haciendo cosas que no desea hacer. Está tensa y no sabe cómo relajarse. Se queja cuando se le critica en presencia de otros, pero tampoco quiere ser criticado cuando está sola. La persona que teme a las multitudes también teme a los individuos. Continuamente tiene miedo de estar molestando a la gente y llamando la atención. Teme estar ocupando demasiado espacio y respirando demasiado aire.

La *conducta agresiva* implica la defensa de los derechos personales y la expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera tal que a menudo es deshonesto, normalmente inapropiado y siempre viola los derechos de la otra persona. Dicha conducta puede expresarse de manera directa o indirecta. La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y anotaciones hostiles o humillantes. La agresión verbal indirecta incluye anotaciones sarcásticas, comentarios rencorosos y murmuraciones maliciosas. La víctima del individuo que exhibe regularmente agresión pasiva empezará, más tarde o más temprano, a sentir resentimiento y le evitará. Individuos que manifiestan patrones consistentes de conducta pasivo agresiva no se espera que tengan muchas relaciones duraderas y satisfactorias. El objetivo usual de la agresión es dominar y vencer, forzando a la otra persona a perder. La victoria se asegura por medio de la humillación, la degradación, mi-

nimizar o dominar a las demás personas, de modo que lleguen a volverse más débiles y menos capaces de expresar y defender sus derechos y necesidades. El mensaje básico es: *esto es lo que pienso —tú eres estúpido por pensar de forma diferente—, esto es lo que quiero —lo que tú quieres no es importante—, esto es lo que siento —tus sentimientos no cuentan—*.

En la tabla 3.23 puede ver las diferencias en los niveles verbal y no verbal y sus efectos en los tres estilos de respuesta que se pueden adoptar en las relaciones interpersonales.

TABLA 3.23
Estilos de respuesta y consecuencias

ASPECTOS	ESTILOS DE RESPUESTA		
	AGRESIVO	ASERTIVO	PASIVO, SUMISO O INHIBIDO
Generales	Trasgresión de los derechos de los demás prevaleciendo los propios. Lo que más preocupa es llevar a cabo sus propios intereses pasando incluso por encima de los demás. Utiliza exigencias, acusaciones, amenazas, ataques e intimidaciones en su relación con los demás. Se muestra como superior.	Defensa de los derechos propios, respetando siempre los derechos de los demás. No impone su opinión ni deja que se la impongan. Expresión clara y honesta de los sentimientos y pensamientos personales, ya sean estos positivos o negativos. Es natural en la interacción.	Predominio de los derechos de los demás sobre los propios. No sigue sus intereses, sino los de los demás. Falta de expresión de los sentimientos y pensamientos personales, o cuando lo hace generalmente son ignorados.
No verbales	Mirada fija, penetrante, amenazante; voz alta (incluso dando voces), y habla fluida/rápida. Postura intimidatoria (rígida, erguida y desafiante), no respeta la distancia interpersonal (se sitúa demasiado cerca). Enfrentamiento, gestos de amenaza, utiliza el dedo índice para acusar, rechazar o aprobar, movimiento excesivo de brazos, los mantiene en alto más de lo habitual.	Contacto ocular directo, ojos expresivos. Nivel de voz conversacional, voz firme, modulación adecuada y habla fluida con las pausas necesarias. Gestos firmes, movimientos naturales y relajados y manos abiertas y sueltas. Postura recta, pero relajada (hombros y cuello sin tensión). Respeta el espacio personal de cada uno. Respuestas directas a la situación.	Mirada desviada del interlocutor, los ojos miran hacia abajo. Voz baja, temblorosa, con vacilaciones, tono de queja, risitas «falsas» y ritmo del habla entrecortado. Gestos desvalidos, negando importancia a la situación y manos temblorosas, escondidas o retorcidas. Postura hundida, hombros y cabeza caídos y mueve la cabeza para afirmar todo lo que dice su interlocutor. Mantiene una distancia interpersonal grande. Puede evitar totalmente la situación.

TABLA 3.23 (continuación)

ASPECTOS	ESTILOS DE RESPUESTA		
	AGRESIVO	ASERTIVO	PASIVO, SUMISO O INHIBIDO
Verbales	Habla rápido, utiliza mucho los imperativos, expresa opiniones utilizando palabras hirientes o humillantes para otros, hace acusaciones y utiliza la crítica constantemente. Puede ser deshonesto en sus planteamientos. Utiliza mensajes en segunda persona, como: «harías mejor en», «haz», «ten cuidado», «debes estar bromeando», «si no lo haces», «no sabes» o «deberías».	Habla de manera directa, es honesto en la expresión de las ideas, se refiere a los hechos y sus consecuencias y señala su punto de vista acerca de cómo le gustaría que fueran las cosas, sin imponer. Utiliza mensajes en primera persona y verbalizaciones positivas, como: «pienso», «siento», «quiero», «me gustaría», «¿cómo podemos resolver esto?», «¿qué piensas?» o «¿qué te parece?».	Habla con rodeos, no es directo, no expresa realmente lo que quiere decir, frecuentemente pide disculpas, no encuentra las palabras apropiadas, calla y deja que le falten al respeto y niega importancia a la situación. Utiliza expresiones como: «quizá», «supongo», «me pregunto si podríamos», «no crees que», «ehh», «bueno», «realmente no es importante» o «no te molestes».
Efectos	• Conflictos interpersonales. • Culpa. • Frustración. • Imagen pobre de sí mismo. • Hace daño a los demás. • Pierde oportunidades. • Tensión. • Se siente sin control. • Soledad. • No le gustan los demás. • Se siente enfadado.	• Resuelve los problemas. • Se siente a gusto con los demás. • Se siente satisfecho. • Se siente a gusto consigo mismo. • Relajado. • Se siente con control. • Crea y fabrica la mayoría de las oportunidades. • Se gusta a sí mismo y gusta a los demás. • Es bueno para sí y para los demás.	• Conflictos interpersonales. • Depresión. • Desamparo. • Imagen pobre de uno mismo. • Se hace daño a sí mismo. • Pierde oportunidades. • Tensión. • Se siente sin control. • Soledad. • No se gusta a sí mismo ni le gusta a los demás. • Se siente enfadado.

Ejercicio 26

Aprendiendo a reconocer los estilos de respuesta

A continuación se describen algunas situaciones y tres conductas asociadas en las que ha de señalar si se trata de una conducta asertiva, no asertiva o agresiva. ¡Adelante!

SITUACIÓN A

Está en la fila de un supermercado y una persona se le cuela delante. Usted le responde:

1. Eh, bueno [mirando al suelo], si... [no le dice nada]:
☐ Pasiva ☐ Asertiva ☐ Agresiva
2. ¿Qué? [levantando la voz], ¡yo llevo aquí un buen rato!, ¡qué poca vergüenza!:
☐ Pasiva ☐ Asertiva ☐ Agresiva
3. [Sin levantar el tono de voz y manteniendo el contacto ocular] Disculpe, llevo un rato haciendo cola y se ha puesto usted delante, le agradecería que esperara su turno:
☐ Pasiva ☐ Asertiva ☐ Agresiva

SITUACIÓN B

Un vecino le pide el taladro, pero la última vez que se lo prestó se lo devolvió roto. No se lo quiere dejar y le dice:

1. Bueno, si le hace tanta falta:
☐ Pasiva ☐ Asertiva ☐ Agresiva
2. Entiendo que lo necesite, pero esta vez no se lo puedo dejar:
☐ Pasiva ☐ Asertiva ☐ Agresiva
3. ¿Qué se ha creído? ¡No me vuelva a pedir nada!:
☐ Pasiva ☐ Asertiva ☐ Agresiva

3.5.6.3. Los derechos humanos básicos

Nuestros derechos humanos provienen de la idea de que todos somos creados iguales, en un sentido moral, y que nos tenemos que tratar como tales. En las relaciones sociales, entre dos iguales, ninguna persona tiene privilegios exclusivos, porque las necesidades y los objetivos de cada persona tienen que ser valorados igualmente. *Un derecho humano básico* en el contexto de las habilidades sociales *es algo que todo el mundo tiene derecho a ser* (por ejemplo, ser independiente), *tener* (por ejemplo, tener sentimientos y opiniones propios) o *hacer* (por ejemplo, pedir lo que se quiere) en virtud de su existencia como seres humanos. Por ello, toda persona tiene los derechos descritos en la tabla 3.24 (Caballo, 1997).

Es importante que no confundamos los *derechos humanos básicos* con los *derechos de rol*. Los derechos humanos pueden generalizarse a todo el mundo, mientras que los derechos de rol son aquellos que poseemos en virtud de un contrato formal o informal para ejercer ciertas responsabilidades o emplear determinadas habilidades (por ejemplo, madre/hijo, jefe/empleado, etc.).

TABLA 3.24

Muestra de los derechos humanos básicos

1	Mantener tu dignidad y respeto comportándote de forma habilidosa o asertiva, mientras no violes los derechos humanos básicos de los demás.
2	Ser tratado con respeto y dignidad.
3	Rechazar peticiones sin tener que sentirte culpable o egoísta.
4	Experimentar y expresar tus propios sentimientos.
5	Detenerte y pensar antes de actuar.
6	Cambiar de opinión.
7	Pedir lo que quieres teniendo en cuenta que el otro tiene el derecho a decir que no.
8	Hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
9	Ser independiente.
10	Decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.
11	Pedir información.
12	Cometer errores y ser responsable de ellos.
13	Sentirte a gusto contigo mismo.
14	Tener tus propias necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las de los demás.
15	Tener opiniones y expresarlas.
16	Decidir si satisfaces las expectativas de otras personas o si te comportas siguiendo tus intereses —siempre que no violes los derechos de los demás—.
17	Hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos no están del todo claros.
18	Obtener aquello por lo que pagas.
19	Escoger no comportante de manera asertiva o socialmente habilidosa.
20	Tener derechos y defenderlos.
21	Ser escuchado y ser tomado en serio.
22	Estar solo cuando así los escojas.
23	Hacer cualquier cosa mientras que no violes los derechos de alguna otra persona.



Gran parte de la habilidad social se basa en la capacidad para defender los propios derechos humanos básicos sin violar los de los demás.

Ejercicio 27 Identificación de situaciones sociales en las que se viola algún derecho asertivo

Tomando como base las situaciones sociales registradas en la tabla 3.6, escoger tres (3) situaciones e indicar qué derecho(s) asertivo(s) se viola(n). Apuntarlo en la tabla 3.25.

TABLA 3.25

Situaciones en las que no se respetan los derechos asertivos

SITUACIÓN	DERECHO ASERTIVO NO RESPETADO
1.	
2.	
3.	

3.5.6.4. Entrenamiento en atención plena con los componentes de la conducta social

En la sesión de hoy hemos visto una serie de elementos no verbales de las habilidades sociales. Seguidamente, vamos a practicar la atención plena con esos elementos y la desvinculación de los pensamientos que ocasionan malestar al hacer el ejercicio.

Ejercicio 28 Practicando la atención plena con los componentes no verbales de la conducta social

En la tabla 3.26 va a registrar lo que está experimentando al sentarse frente al compañero y al ir observando, sin hablar y con atención plena, cada uno de los elementos no verbales que manifiesta el compañero (primera columna).

TABLA 3.26
Atención plena con los elementos no verbales

CONDUCTA/ ELEMENTO NO VERBAL	USA INICIAL (0 A 100)	PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES DURANTE LA OBSERVACIÓN	SENTIMIENTOS/ EMOCIONES	SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS	ANOTACIONES POSITIVAS DE LA OBSERVACIÓN CON ATENCIÓN PLENA	TÉCNICA DE DESVINCLACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS UTILIZADA	USA FINAL (0 A 100)
Me senté enfrente de mi compañero							
<i>Observando</i>							
Expresión facial							
Mirada/contacto ocular							
Sonrisa							
Postura corporal							
Gestos							
Orientación corporal							
Movimientos pies/piernas							
Distancia/proximidad							
Automanipulaciones							
Apariencia personal							

Indique el nivel de malestar utilizando la escala USA (de 0 a 100), escriba los pensamientos disfuncionales que se le vienen a la cabeza, las emociones e incluso de los síntomas fisiológicos que experimenta. Asimismo, haga anotaciones sobre las técnicas de desvinculación que utiliza sobre los pensamientos disfuncionales y, finalmente, vuelva a indicar el nivel de malestar utilizando la escala USA (de 0 a 100) antes de pasar al siguiente elemento.

Ejercicio 29 Ideas para practicar la atención plena

En la tabla 3.27 le proponemos varias actividades que podría llevar a cabo con atención plena, centrándose en lo que puede experimentar con sus sentidos, con la respiración o con dejar fluir los pensamientos o emociones. Esta semana elija una de las actividades que se proponen dentro de cada apartado y relate su experiencia.

TABLA 3.27
Observar con atención plena

✓	ACTIVIDAD	RELATO DE LA EXPERIENCIA - OBSERVACIONES
	Observe con sus ojos	
	Tumbese en el suelo y observe las nubes o el azul del cielo.	
	Pasee despacio, deténgase en cualquier lugar y dese cuenta de lo que hay alrededor.	
	Siéntese en el exterior y observe lo que va pasando delante de usted.	
	Dese cuenta de la expresión facial y de los movimientos de otra persona, sin etiquetar las emociones o conductas de la misma.	
	Coja un objeto y trate de fijarse en cada detalle.	

TABLA 3.27 (continuación)

✓	ACTIVIDAD	RELATO DE LA EXPERIENCIA - OBSERVACIONES
Observe los sonidos		
	Deténgase y escuche los sonidos que hay a su alrededor.	
	Escuche música y dese cuenta de cada nota.	
Observe los olores a su alrededor		
	Inspire a fondo y dese cuenta de los olores a su alrededor. Acérquese algo a la nariz y huélalo.	
	Comiendo, dese cuenta del olor de la comida. Al ducharse, dese cuenta del olor del jabón.	
Observe el gusto y la conducta de comer		
	Coloque algo de comer en su boca, saboréelo, dese cuenta de todas las sensaciones gustativas.	
	Cuando coma, concéntrese en el sabor y la textura de cada alimento.	
Observe las sensaciones del tacto		
	Al pasear, dese cuenta de lo que siente cuando camina, cuando apoya el pie, camine más lento, hágalo más rápido...	
	Toque algo, dese cuenta de la textura y note las sensaciones en su piel.	

TABLA 3.27 (continuación)

✓	ACTIVIDAD	RELATO DE LA EXPERIENCIA - OBSERVACIONES
	Si está sentado, dese cuenta del contacto con la silla y de cómo quedan sus piernas y sus pies.	
Observe su respiración		
	Tome aire por la nariz, llévelo al estómago y suéltelo lentamente por la boca, dándose cuenta de las sensaciones que produce en su cuerpo.	
	Mientras observa algo, dese cuenta de su respiración y de las pausas que realiza.	
Observe los pensamientos que vienen y que van en su cabeza		
	Deténgase en lo que está pensando, qué pensamientos pasan por su cabeza, de dónde provienen, adónde van...	
	Observe y registre los dos primeros pensamientos que le vienen a la cabeza en este momento.	

3.5.6.5. Tareas para casa

1. Leer la sesión 7.
2. Realizar el ejercicio 25 para practicar otras formas de desvinculación.
3. Realizar el ejercicio 26 para aprender a reconocer los estilos de respuesta.
4. Realizar el ejercicio 27 para identificar los derechos asertivos que no se respetan en las situaciones sociales cotidianas de esta semana (tabla 3.25).
5. Realizar el ejercicio 29 para practicar la atención plena durante la semana (tabla 3.27).



3.5.7. Sesión 8. Entrenamiento en la dimensión 1: Interacción con desconocidos (primera parte)

Sumario

1. Introducción al entrenamiento de cada dimensión.
2. Dimensión 1: Interacción con desconocidos.
 - 2.1. Clases de respuesta a trabajar:
 - a) Iniciar una conversación.
 - b) Mantener una conversación.
 - c) Finalizar una conversación y planificar encuentros futuros.
 - 2.2. Entrenamiento específico en la dimensión Interacción con desconocidos (primera parte).
 - 2.3. Ideas para practicar las habilidades de conversación.
3. Presentación de la hoja de autorregistro multimodal.
4. Entrenamiento en atención corporal por medio de la imaginación (segunda parte).
5. Tareas para casa.

3.5.7.1. Introducción al entrenamiento de cada dimensión

A partir de esta sesión vamos a comenzar el entrenamiento en cada una de las dimensiones de la ansiedad social en adultos; recuerde que eran cinco: Interacción con desconocidos, Interacción con el sexo opuesto, Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado, Quedar en evidencia/Hacer el ridículo y Hablar en público/Interacción con personas de autoridad. Vamos a dedicar dos sesiones a cada dimensión siguiendo el orden en el que las hemos mencionado.

3.5.7.2. Dimensión 1: Interacción con desconocidos

3.5.7.2.1. Clases de respuesta a trabajar

A. INICIAR UNA CONVERSACIÓN

¿En qué podríamos fijarnos antes de iniciar una conversación, sobre todo cuando se trata de alguien a quien no conocemos o conocemos poco? Antes de empezar una interacción es importante atender a aquellos elementos no verbales de la otra persona que nos indican si está disponible para conversar. Los elementos no verbales que nos pueden orientar para iniciar una conversación con mayor probabilidad de éxito serían: nos sonríe, mantiene el

contacto ocular, su expresión facial es amable y muestra una postura corporal abierta. Por otro lado, hemos de estar pendientes de que la otra persona no esté ocupada en otra tarea o con otra persona (por ejemplo, leyendo, mirando su móvil, hablando por teléfono, haciendo un trabajo u oficio, conversando con alguien, etc.). Algunas reglas básicas para la iniciación de conversaciones son:

1. Ser positivo.
2. Ser directo.
3. Cultivar una perspectiva doble.
4. Anticipar una reacción positiva.
5. Sacar provecho del humor.
6. Utilizar frases iniciales cortas.
7. Preguntarse a uno mismo cómo respondería.
8. Hacer preguntas con final abierto.
9. Sacar provecho de la libre información.
10. Acercarse a la gente que parece libre para empezar una conversación.
11. Insistir.
12. Acercarse a la gente que parece amigable.
13. Cultivar la curiosidad.
14. Seleccionar objetivos alcanzables.
15. Sacar provecho del estilo propio.
16. Sonreír y mirar a la gente.
17. No intimidar.
18. Recompensarse los esfuerzos.

Una vez que se ha decido conocer a alguien, los principales componentes implicados en la conducta de iniciar una conversación son la *expresión facial*, el *contacto ocular*, la *sonrisa*, la *postura corporal* y el *espacio interpersonal*. A la hora de iniciar una interacción, la expresión facial, al igual que la postura, han de estar libres de tensión, mirar a los ojos, mostrar una sonrisa amable y mantener el suficiente espacio interpersonal para que ambos interlocutores se sientan cómodos.



Para iniciar una conversación:

- Mantenga una expresión facial y una postura corporal libre de tensión.
- Mantenga el contacto ocular con su interlocutor.
- Muestre una sonrisa amable.
- Oriéntese hacia la otra persona.
- Mantenga el suficiente espacio interpersonal para que ambos interlocutores se sientan cómodos.

La cuestión ahora es: ¿cómo empezar la conversación? Para iniciar un acercamiento se proponen tres temas principales (Garner, 1981): la situación, la otra persona y uno mismo. Hablar sobre la situación es quizá la manera más frecuente y que menos repercusiones negativas tiene en el caso de que el acercamiento fracase. Compartir la misma situación y el mismo contexto con la otra persona nos ofrece un marco para conversar; por ejemplo, podemos:

- ⇒ Hacer una pregunta o comentario sobre la situación o una actividad en la que se está implicado (por ejemplo, «¿sabe si ha pasado el autobús recientemente?» o «¿podría decirme la hora?» —en la parada del autobús—, «¿sabe si ya ha hablado el presidente?» —en una reunión social de empresa— o «¡qué fila más larga!» —en un banco—).
- ⇒ Compartir una opinión sobre la situación que se está viviendo (por ejemplo, «¡hoy está el centro muy solo, con este calor no es para menos!» —tomando un helado en una plaza— o «qué fastidio, lo que está tardando en avanzar esta fila» —en una caja del supermercado—).
- ⇒ Pedir ayuda, consejo, opinión o información a otra persona (por ejemplo, «¿sabe dónde se tiene que entregar este formulario?» —a un desconocido en una oficina—, «he visto que el portal no cierra bien, ¿habrán avisado al presidente?» o «¿practica yoga?» [si ve que lleva ropa deportiva y una esterilla/colchoneta] —a un vecino en el ascensor—).

Ejercicio 30

Cómo empezar una conversación

Imáginese que se encuentra esperando el autobús y en esa misma parada hay una persona que muestra señales que indican que está disponible para hablar (su expresión facial es amable, nos sonríe y mantiene el contacto ocular, su postura corporal es abierta y no está ocupada en otra tarea o con nadie). Siguiendo las tres recomendaciones vistas anteriormente, indique cómo iniciaría una conversación utilizando el hecho de que están ambos en la misma situación:

1. Hacer una pregunta o comentario: _____

2. Compartir una opinión: _____

3. Pedir ayuda, consejo, opinión o información: _____

B. MANTENER UNA CONVERSACIÓN

Con frecuencia, no solo queremos iniciar una conversación, sino mantenerla. Una vez que se ha establecido un tema común hay varias maneras de mantener una conversación. Para ello podemos hacer preguntas, ofrecer libre información, hacer autorrevelaciones, tener una actitud de escucha activa y manejar adecuadamente los silencios. Veamos.

1. Preguntas con final cerrado/abierto

Las preguntas son esenciales para obtener información sobre la otra persona y mostrar interés. Existen al menos dos clases. Las *preguntas con final cerrado* son aquellas que se pueden contestar adecuadamente con «sí» o «no» o pueden contestarse con una corta respuesta seleccionada a partir de un número limitado de posibles respuestas. Las preguntas que empiezan por «dónde», «cuándo» y «quién» son normalmente cerradas. Las *preguntas con final abierto* son aquellas que pueden contestarse de diversas maneras, dejando la respuesta abierta al que responde. Son de carácter amplio y requieren más de una o dos palabras. Las preguntas que empiezan con «qué», «cómo» y «por qué» son normalmente abiertas. Mientras que las preguntas con final cerrado se dirigen a obtener información concreta (por ejemplo, «¿te gusta la ciudad?»), las preguntas con final abierto nos permiten mantener las conversaciones durante un tiempo más prolongado (por ejemplo, «¿qué es lo que más te gusta de esta ciudad?»).

Ejercicio 31 Cómo convertir preguntas cerradas en abiertas

Para practicar en el empleo de las preguntas abiertas, convierta las siguientes preguntas con final cerrado en preguntas con final abierto:

1. ¿Trabaja?: _____
2. ¿Le ha gustado la película?: _____
3. ¿Se come bien en ese restaurante?: _____

2. Libre información

La libre información se refiere a *información que proporcionamos y que no fue requerida específicamente por la pregunta.* Ofrecer respuestas cortas puede agotar la conversación, mientras que alargar las repuestas permite ampliar los temas de conversación y mantener durante más tiempo la misma. Se pueden hacer preguntas abiertas sobre la libre información (por ejemplo, «¡así que practica yoga!, y ¿cómo llegó a practicarlo?»), hacer comentarios sobre ella o que sirva para la autorrevelación (por ejemplo, [continuando con

la conversación sobre el yoga] «el yoga me parece una alternativa muy interesante por sus efectos físicos y emocionales»).

Ejercicio 32 Cómo ofrecer libre información

Para ayudarle a ofrecer libre información, conteste a las siguientes preguntas extendiendo la información requerida por las mismas:

1. ¿En qué estudia/trabaja?: _____

2. ¿Cuántos años lleva viviendo en esta ciudad?: _____

3. ¿Lleva mucho tiempo esperando el autobús/metro?: _____

3. Autorrevelaciones

Las autorrevelaciones consisten en información que compartimos con los demás sobre nosotros mismos, ya sea en forma de ideas, opiniones, pensamientos, sentimientos, deseos, fantasías, gustos, objetivos a corto y largo plazo, etc. Pueden ser triviales, de la vida cotidiana o más personales e íntimas, y dependen del tipo de relación con la otra persona y del nivel de confianza. Las autorrevelaciones facilitan que el otro cuente más cosas sobre sí mismo (reciprocidad). Sin embargo, esta reciprocidad debería ser simétrica. En los primeros intercambios con otra persona se suele hablar sobre aspectos superficiales y temas poco comprometidos (por ejemplo [continuando con la conversación sobre el yoga], «yo también hago yoga, empecé a practicarlo durante mi embarazo»), para, poco a poco, tener una mayor autorrevelación de sentimientos y cuestiones más íntimas (por ejemplo [...], «porque era una manera de mantenerme en forma y me ayudaba a manejar el estrés»).

Ejercicio 33 Cómo hacer autorrevelaciones

En los primeros encuentros con una persona, las autorrevelaciones suelen consistir en temas triviales y poco comprometidos. Escriba lo que le contestaría a alguien a quien acaba de conocer y con quien comparte un largo trayecto en avión/tren/autobús:

1. Es la primera vez que viajo en avión, ¿y usted?: _____

2. Me gusta mucho la ciudad a la que vamos, ¿y a usted?: _____

4. Escucha activa

La escucha es la principal señal que recibe el otro de que nos interesa. La escucha ha de ser activa, hemos de *prestar atención* a los mensajes verbales y no verbales de la otra persona y *reflejar con nuestro lenguaje verbal y no verbal que estamos atendiendo*. Así, para escuchar activamente, podemos emitir ciertos mensajes verbales, tales como «Ah-hah», «¡Oh!» o «Ah, ¿sí?», podemos reflejar con palabras los pensamientos y/o los sentimientos del que habla resumiendo sus comentarios (parafraseando) y podemos hacer preguntas. En el plano no verbal, la escucha activa se refleja en algunos indicadores, tales como asentimientos de cabeza, contacto ocular directo, expresiones faciales acordes con el mensaje que se emite y postura inclinada hacia el interlocutor.

Ejemplo de parafraseo (+ pregunta):

A: *Me gusta mi trabajo.*

B: *¡Qué bien!, ¿qué es lo que más te gusta de tu trabajo?* [elevando ligeramente las cejas y relajando la boca como si fuéramos a sonreír].

Ejemplo de reflejo de pensamientos/sentimientos:

A: *¿Está bien?* [ladeando ligeramente la cabeza y frunciendo un poco el ceño porque intentamos reflejar lo que vemos, que es «preocupación»].

B: *No, la verdad que no.*

A: *Me da la impresión de que estás preocupado* [nuevamente fruncimos un poco el ceño y apretamos ligeramente los labios].

Ejercicio 34 Identificando señales de escucha activa

Imagínese que coincide con un compañero de estudios/trabajo al que solo conoce de vista y comienzan a charlar. ¿Qué señales de escucha emplearía activamente durante la conversación?:

1. Señales no verbales de escucha: _____

2. Señales verbales: _____

Ejercicio 35 Parafrasear para demostrar la escucha activa

Utilice el parafraseo con un compañero de estudios/trabajo que en algún momento de la conversación le dice:

1. ¡No sé cómo voy a hacer este trabajo!: _____
2. ¡Tengo muchas cosas pendientes!: _____

5. Los silencios

Las conversaciones conllevan períodos de silencio que son completamente normales. Estos períodos cortos son *pausas necesarias para reflexionar sobre lo que se ha dicho, hacer preguntas, elaborar una respuesta, pensar en un nuevo tema a introducir*, etc. No es necesario apresurarse a rellenar cada período de silencio, pero también hay que tener en cuenta no caer en el extremo contrario de permitir que se sucedan silencios muy extensos o con cierta frecuencia, especialmente cuando apenas conocemos a la otra persona.

C. FINALIZAR UNA CONVERSACIÓN Y PLANIFICAR ENCUENTROS FUTUROS

Para disfrutar de las conversaciones es importante aprender a terminar con aquellas que no nos gustan, prolongar las que nos resultan agradables, saber arreglar futuros contactos con quienes quisiéramos volver a ver y rechazar peticiones de encuentros que no nos interesen. Para *finalizar una conversación*, simplemente decimos que tenemos que irnos (por ejemplo, «perdona, tengo que irme»), podemos dar una razón si así lo deseamos (por ejemplo, «disculpa, pero tengo que marcharme, he de estar en el centro en media hora»). Si nuestro interés es *planificar encuentros futuros*, podemos expresar cuánto hemos disfrutado de la conversación y manifestar que nos gustaría volver a ver a la otra persona (por ejemplo, «me ha gustado mucho hablar contigo, me encantaría que nos viéramos pronto» o «me ha llamado mucho la atención tu punto de vista, ¿qué te parece si quedamos la próxima semana y así continuamos nuestra charla?»).

Ejercicio 36

Cómo finalizar una conversación

Acabas de tener una breve charla con un compañero de estudios/trabajo, pero debes marcharte pues tienes una cita en otra parte de la ciudad. ¿Cómo finalizarías la conversación?

Y si quieres volver a verle pronto, ¿qué le dirías?

3.5.7.2.2. *Entrenamiento específico en la dimensión Interacción con desconocidos (primera parte)*

Durante la sesión de tratamiento grupal se ha representado, mediante el ensayo de conducta, una situación enmarcada en la dimensión *Interacción con desconocidos*. En la figura 3.13 se incluyen algunas de las situaciones que se enmarcan dentro de esta dimensión.

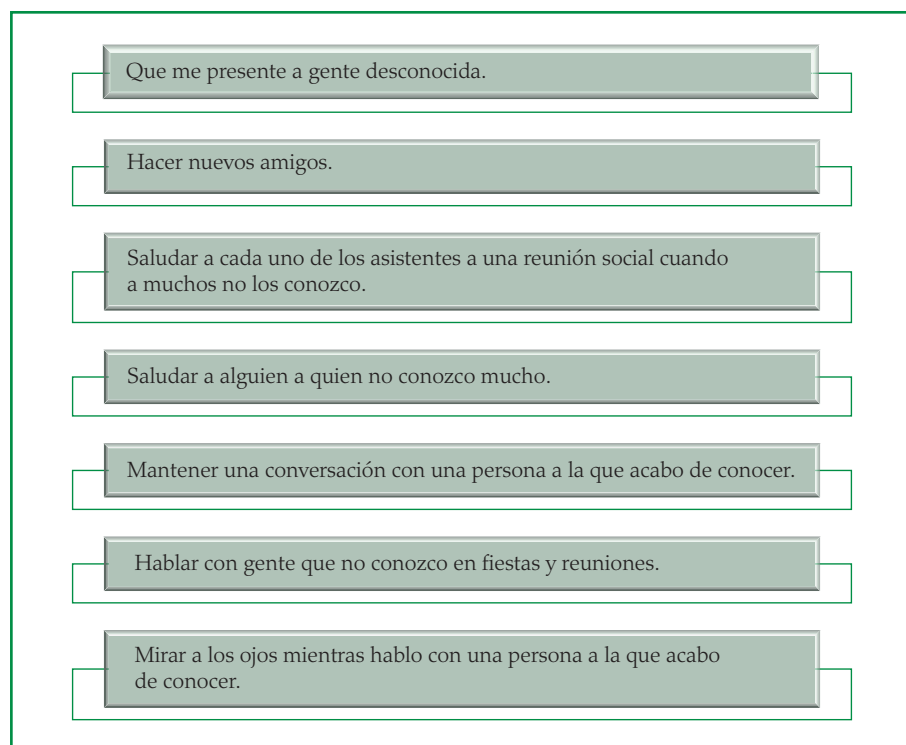


Figura 3.13. *Situaciones de la dimensión Interacción con desconocidos.*

Como hemos visto, a la hora de interactuar con un desconocido hemos de estar atentos no solo a nuestro comportamiento verbal y no verbal, sino también al de la otra persona (figura 3.14).

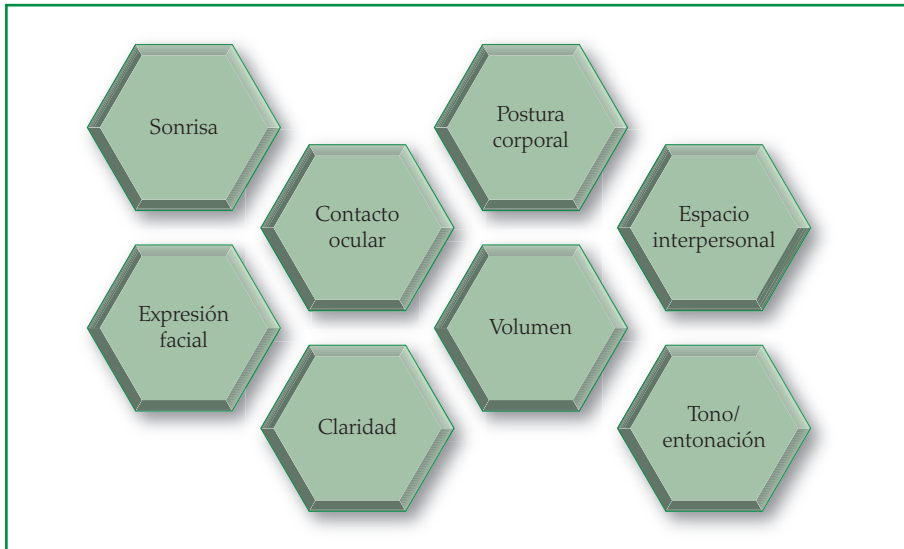


Figura 3.14. Elementos a tener en cuenta para iniciar una interacción.

3.5.7.2.3. Ideas para practicar las habilidades de conversación

Con el fin de practicar las habilidades de conversación, seguidamente indicamos algunas ideas que pueden servirle para que vaya sintiéndose más seguro a la hora de iniciar conversaciones con desconocidos. Los comportamientos a llevar a cabo pueden ser:

- Presentarse.* Se trata simplemente de presentarse a la otra persona, como «hola, me llamo Juan». No obstante, hay que señalar que en muchas ocasiones no hace falta presentarse para iniciar una conversación. Se puede empezar de otra forma, y, si toda va bien, después de un rato se puede decir, «por cierto, ¿cómo te llamas?» o «por cierto, me llamo Juan, y tú?».
- Utilizar el teléfono.* El teléfono es una buena idea para practicar conversaciones. Por ejemplo, podemos llamar a la estación de trenes o de autobuses y preguntar por diversos horarios, llamar a un cine y preguntar por la hora de las proyecciones, llamar a una tienda y preguntar por un producto o llamar a un programa de radio donde se ofrezca a los oyentes esa oportunidad.
- Decir ¡hola! o «buenos días» o «buenas tardes»* a la gente con la que nos encontremos en los ámbitos laboral o escolar. Sonreír y decir «¡hola!» al entrar en una tienda, en un bar, etc. No importa que no respondan.

- d) *Hacer cumplidos*. Hacer un cumplido a una persona que se encuentre en la cola de algún sitio: el autobús, el supermercado, la caja de un banco, etc. Es posible que la persona lleve algo sobre lo que hacerle un cumplido. Le podemos preguntar dónde lo adquirió.
- e) *Hacer preguntas*. Podemos hacer preguntas sobre algún aspecto de la situación en la que nos encontramos, como, por ejemplo, preguntar si el autobús pasa por tal calle mientras esperamos en una parada. Podemos también hacer preguntas a la gente sobre muchas cosas, como, por ejemplo, su coche, su perro, etc. A la gente le gusta hablar sobre sus actividades y sus aficiones. Hacer preguntas abiertas.
- f) *Pedir a alguien que haga algo muy simple por usted*, como, por ejemplo, que le guarde el sitio mientras va un momento a hacer algo.
- g) *Compartir una experiencia común*. Buscar algo que podamos compartir con una persona a la que queramos conocer (por ejemplo, estar en una cola muy larga, llevar mucho tiempo esperando al autobús, etcétera).
- h) *Leer, preguntar y contar*. Leer el periódico o revistas, ver la televisión y aprender sobre la situación política, los sucesos que ocurren en el país o en el mundo, etc. Pedirle a la gente su opinión sobre estos temas y compartir nuestro conocimiento con ellos.
- i) *Apreciar el valor de la charla informal*. La charla informal permite que personas que no se conocen puedan estar juntas en una situación sin riesgos. De esta forma, pueden comunicar sus intereses a la otra. En los primeros encuentros es importante el hecho de hablar, más que el contenido de lo que se habla.

Si se trata de **unirse a un grupo y empezar una interacción** con él, algunas posibles formas de hacerlo serían las siguientes:

1. *Presentarse ante el grupo*, como, por ejemplo, «hola, ¿cómo va todo? Me llamo Juan». Después de presentarse, se puede hacer una pregunta habitual del tipo, «¿sois todos estudiantes de Económicas?» o «¿de qué estabais hablando?».
2. *Acercarse al grupo, escuchar un poco la conversación y hacer una contribución cuando sea apropiado*. Se puede hacer esto en silencio, diciendo «hola» o haciendo un gesto de saludo con la cabeza y escuchar un poco de lo que se está hablando antes de hacer una contribución.
3. *Preguntar si se puede sentar donde se encuentra el grupo*. Si se conoce a un grupo de personas que se encuentran sentadas, se puede hacer esa pregunta y unirse al grupo. Le pueden preguntar algo cuando se siente o simplemente interviene en la conversación cuando sea apropiado.
4. *Empezar a hablar a una persona del grupo con el fin de tener un pie dentro*. Si un miembro del grupo está un poco apartado o fuera de él, se

puede empezar una conversación con esa persona y luego le puede presentar al grupo o presentarlo a usted.

5. *Empezar una conversación a través de una actividad.* Esto puede hacerse para empezar una conversación con otra persona o con el grupo, como, por ejemplo, en fiestas donde se realizan actividades tipo juegos.
6. *Empezar una conversación con el grupo de la misma manera que se haría con una persona.* Para ello, hay que prestar atención al tipo de frase introductoria que sería adecuada para ese grupo concreto.

3.5.7.3. La hoja de autorregistro multimodal

La hoja de autorregistro multimodal se utilizará tras cada exposición *in vivo* de las situaciones objetivo de las tareas para casa. En este autorregistro deberá incluir: la situación a la que se expuso, el grado de ansiedad (evaluado con la escala USA) que tenía antes de realizar la exposición, los pensamientos desadaptativos que tuvo antes de la situación, la estrategia de desvinculación de esos pensamientos disfuncionales, la estrategia de atención plena utilizada, la conducta llevada a cabo y el grado de satisfacción que tuvo con su forma de actuar (tabla 3.28). Le recomendamos mantener esta hoja sin rellenar con el fin de que pueda hacer las copias que necesite para los ejercicios que quedan para casa en las siguientes sesiones.

Ejercicio 37 Exposición a situaciones de interacción con desconocidos

Esta semana, con el objetivo de practicar los contenidos trabajados (iniciar, mantener y finalizar conversaciones), se ha de exponer en al menos dos ocasiones a las situaciones que se plantean a continuación. Recuerde utilizar la desvinculación de los pensamientos automáticos que interfieren con su objetivo y atienda plenamente a la situación.

- ☐ Preguntar por un precio en una tienda.
- ☐ Solicitar información telefónica (por ejemplo, llegadas de tren o autobús, un servicio y/o actividades de ocio).
- ☐ Preguntar a un desconocido por algo (por ejemplo, la hora, una dirección o un establecimiento) graduando la dificultad, persona del mismo sexo, persona más joven, persona más mayor y persona de la misma edad.
- ☐ Acercarse a alguna persona que esté en una parada de autobús y preguntarle a qué hora pasa el autobús.

Tras cada exposición, recuerde rellenar la hoja de autorregistro de exposición (tabla 3.28).

TABLA 3.28
Hoja de autorregistro multimodal para la exposición

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN	NIVEL DE ANSIEDAD ANTES DE LA EXPOSICIÓN (0-100 USA)	LO QUE PENSÉ ANTES DE LA EXPOSICIÓN FUE...	DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA DE DESVINCULACIÓN UTILIZADA	DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA DE ATENCIÓN PLENA EMPLEADA	CONDUCTA LLEVADA A CABO	NIVEL DE SATISFACCIÓN CON LA CONDUCTA (0 = NINGUNO; 100 = MUY ALTO)

Ejercicio 38**Planificación del ensayo de conducta de una situación de interacción con desconocidos**

Puede que haya alguna situación relacionada con la dimensión *Interacción con desconocidos* que le parezca especialmente difícil o le genere gran malestar y desee practicarla durante la siguiente sesión grupal. Por favor, complete la figura 3.15 con el propósito de preparar un ensayo de conducta para la siguiente sesión. Recuerde los pasos del ensayo de conducta vistos en la sesión. En el primer recuadro, debe describir la situación, y en el segundo, incluir los pensamientos que habitualmente tiene antes y durante la situación que son inadecuados e interfieren en la conducta socialmente habilidosa. Luego, en el tercer recuadro, debe describir una forma en la que pueda desvincularse de dichos pensamientos y facilitar de este modo una conducta social adecuada. Por último, escribirá un guion sobre cómo comportarse de forma socialmente habilidosa en esa situación. Recuerde usar la atención plena para centrarse en aquellos aspectos de la situación que son relevantes y le pueden ayudar a ser

	1. Situación temida/molesta
	2. Pensamientos disfuncionales
	3. Posibles estrategias de desvinculación
	4. Conducta social hábil (incluir el uso de alguna estrategia de atención plena)
	5. Consecuencias anticipadas

Figura 3.15. *Planificación del ensayo de conducta de una situación de interacción con desconocidos.*

más eficaz. Por último, piense en cuáles pueden ser las consecuencias positivas de actuar de esta manera e inclúyalas en el quinto recuadro. Realice un ensayo encubierto (en la imaginación) de esa conducta fijándose no solo en los aspectos verbales, sino en los no verbales y en los paralingüísticos de su actuación.

En la próxima sesión podrá compartir esta situación y representarla para aprender, entre todos, a dar la mejor respuesta.

3.5.7.4. Repaso de valores para la vida

¿Recuerda que los valores son los pilares que nos ayudan a organizar la vida y guiar nuestro comportamiento hacia el logro de los objetivos que nos hemos propuesto? Vamos a retomarlos para que nos ayuden a reconstruir nuestro camino, para que nos motiven a seguir enfrentándonos a los obstáculos que surgen en el día a día, sobre todo en lo que respecta a las situaciones sociales. Le invitamos a hacer el siguiente ejercicio.

Ejercicio 39 Ratificando mis valores y mis propósitos y construyendo el camino para alcanzarlos

De los valores que ha identificado como fundamentales en su vida, elija uno que se relacione con el ámbito social, plantéese un objetivo que esté en el ámbito de dicho valor y describa los pasos que podría seguir para actuar conforme a dicho valor y alcanzar su propósito. Escríbalo en la tabla 3.29.

TABLA 3.29
Definición de objetivos vitales y las estrategias para alcanzarlos con base en los valores

MI VALOR: _____
(por ejemplo, tener amigos y una red social de apoyo)

OBJETIVO QUE QUIERO LOGRAR: _____
(por ejemplo, salir con mis compañeros de clase)

PASOS PARA LOGRAR EL OBJETIVO	OBSTÁCULOS	ESTRATEGIAS	FECHAS EN QUE SE COMPLETAN
1. Plantear a mis compañeros de clase quedar para ir de fiesta un fin de semana.	Viven en lugares distantes. Pueden tener que estudiar para algún examen.	Establecer la cita con suficiente anticipación. Quedar un fin de semana en el que no haya exámenes inminentes.	Antes de un mes.

TABLA 3.29 (continuación)

PASOS PARA LOGRAR EL OBJETIVO	OBSTÁCULOS	ESTRATEGIAS	FECHAS EN QUE SE COMPLETAN

3.5.7.5. Entrenamiento en atención corporal por medio de la imaginación (segunda parte)

Vamos a practicar la atención corporal por medio de la imaginación siguiendo el ejercicio que se describe a continuación. Recuerde que también puede utilizar la del entrenamiento para no estar preocupado por si se está siguiendo los pasos correctos.

Ejercicio 40 Identificación con un rosal

Póngase cómodo, tanto como le sea posible. Cierre los ojos y tome conciencia de su cuerpo... Aleje su atención de los acontecimientos externos y dese cuenta de lo que está sucediendo dentro de usted... Percátese de cualquier incomodidad y adopte una posición aún más confortable... Dese cuenta de qué partes de su cuerpo emergen a su conciencia... y qué partes parecen vagas y perdidas... Si se da cuenta de alguna parte tensa de su cuerpo, preste atención a esa tensión..., ¿cómo es?, ¿cómo fluye?, ¿cómo se manifiesta? Si no hay ninguna parte tensa, intente tensar un grupo de músculos..., por ejemplo, los puños... Note las sensaciones de tensión en esa parte de su cuerpo... Ahora, suéltela..., vea cómo disminuye la tensión... Ahora centre la atención sobre su respiración... Dese cuenta de todos los detalles de su respiración... Sienta cómo entra el aire por su nariz o boca... Siéntalo bajar por su garganta... y sienta cómo su pecho o abdomen se mueven mientras respira.

Imagine ahora que su respiración es como suaves olas en la playa y que cada ola recorre su cuerpo desde la cabeza a los pies, haciendo que las sensaciones que provoca en él vengan y vayan con las olas.

Ahora dese cuenta de cualquier pensamiento o imagen que entren en su mente..., solo dese cuenta de ellos... ¿Qué son y cómo son? Imagine ahora que coloca todos esos pensamientos e imágenes en un frasco de vidrio y los observa... Examínelos... ¿Cómo son esos pensamientos e imágenes y qué hacen cuando los observa?... A medida que más imágenes y pensamientos vayan penetrando en su mente, colóquelos también en el frasco y vea qué puede aprender acerca de ellos... Tome ahora ese frasco y vierta los pensamientos y las imágenes. Observe cómo se vierten y desaparecen y el frasco se vacía...

Ahora imagínese que es un rosal y descubra cómo es ser un rosal... Deje que su fantasía se vaya desarrollando por sí misma y vea qué puede descubrir acerca de ser un rosal... ¿Qué tipo de rosas produce ese rosal? ¿Dónde está creciendo?... ¿Cómo son sus raíces?... ¿Cómo es el tipo de suelo?... Vea si puede sentir sus raíces creciendo en la tierra... ¿Cómo son su tronco y sus ramas?... Descubra todos los detalles de ser este rosal. ¿Cómo se siente siendo este rosal?... ¿Cómo son sus alrededores?... ¿Cómo es su vida siendo este rosal?... ¿Qué experimenta y qué le sucede cuando cambian las estaciones?... Continúe descubriendo más detalles de su vida como rosal [permanezca así durante un par de minutos y luego abra lentamente los ojos].

(Adaptado de Stevens, 1977)



Utilice la grabación del entrenamiento en atención plena o cree su propio audio.

TABLA 3.30

Registro de la práctica de la atención corporal con imaginación: el rosal

NARRACIÓN SOBRE LA EXPERIENCIA

- ⇒ Sensaciones que la tensión producía en su cuerpo.
- ⇒ Sensaciones que las olas producían en su cuerpo.
- ⇒ Pensamientos que entraron en su mente.
- ⇒ Imágenes que entraron en su mente.
- ⇒ Describa el frasco donde los colocaba y dónde estaba el frasco.
- ⇒ ¿Qué tipo de rosal se imaginó?
- ⇒ ¿De qué color eran las rosas?
- ⇒ ¿Cómo eran sus raíces?
- ⇒ ¿Cómo eran su tronco y sus ramas?
- ⇒ ¿Cómo se sentía siendo ese rosal?
- ⇒ ¿Cómo era su vida como rosal?
- ⇒ ¿Qué sucedía cuando cambiaban las estaciones?
- ⇒ Otras experiencias que quiera describir sobre este ejercicio.

3.5.7.6. Tareas para casa

1. Leer la sesión 8.
2. Realizar el ejercicio 30 sobre cómo empezar una conversación.
3. Realizar el ejercicio 31 sobre cómo convertir preguntas cerradas en abiertas.
4. Realizar el ejercicio 32 sobre cómo ofrecer libre información.



5. Realizar el ejercicio 33 sobre cómo hacer autorrevelaciones.
6. Realizar el ejercicio 34 y el ejercicio 35 sobre la escucha activa.
7. Realizar el ejercicio 36 sobre cómo finalizar una conversación.
8. Realizar el ejercicio 37 de exposición a distintas situaciones de interacción con desconocidos y rellenar el registro multimodal (tabla 3.28).
9. Realizar el ejercicio 38 de planificación para la siguiente sesión de un ensayo de conducta de una situación de interacción con desconocidos, que le sea particularmente difícil y/o le genere gran malestar. Completar la figura 3.15.
10. Realizar el ejercicio 39 sobre los valores y objetivos vitales (tabla 3.29).
11. Practicar la atención corporal por medio de la imaginación del rosal y rellenar el autorregistro correspondiente (ejercicio 40, tabla 3.30).

3.5.8. Sesión 9. Entrenamiento en la dimensión 1: Interacción con desconocidos (segunda parte)

Sumario

1. Desvinculación de los pensamientos para la dimensión 1.
2. Entrenamiento en atención plena: «observar el mundo exterior con atención plena».
3. Entrenamiento específico en la dimensión Interacción con desconocidos (segunda parte).
 - a) Hacer amigos.
 - b) Las redes sociales: nuevas opciones en la era de Internet.
4. Tareas para casa.

3.5.8.1. Desvinculación de los pensamientos para la dimensión 1

Ejercicio 41

Practicando la desvinculación con atención plena en situaciones de interacción con desconocidos

Tras el ejercicio hecho en pareja, describa los resultados obtenidos en la tabla 3.31.

TABLA 3.31
Autorregistro de exposición con desvinculación y atención plena para la dimensión 1

NIVEL DE ANSIEDAD ANTES DE LA EXPOSICIÓN (0-100 USA)	LO QUE PENSÉ ANTES DE INICIAR LA CONVERSACIÓN FUE...	DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA DE DESVINCULACIÓN UTILIZADA	DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA DE ATENCIÓN PLENA EMPLEADA	CONDUCTA LLEVADA A CABO	NIVEL DE SATISFACCIÓN CON LA CONDUCTA (0 = NINGUNO; 100 = MUY ALTO)

Ejercicio 42

Practicando la desvinculación: las hojas flotando en el río

Para llevar a cabo el siguiente ejercicio le recomendamos primero leer las instrucciones y luego realizar una grabación en su teléfono móvil para no estar preocupado por si está siguiendo los pasos correctos.

Imagine un río con agua cristalina que va fluyendo lentamente... El río sale de una pequeña montaña llena de árboles y recorre una pradera que se pierde en la lejanía... Oye el murmullo del agua deslizándose a lo largo del río..., que está flanqueado en todo su recorrido por numerosos árboles... De repente, observa un hermoso árbol cerca del río que proyecta sus ramas sobre él... Las ramas están llenas de enormes y bonitas hojas verdes que se balancean delicadamente con la pequeña y cálida brisa que sopla suavemente... De vez en cuando, una de esas grandes y hermosas hojas cae sobre el río..., flotando sobre su superficie... y siguiendo la corriente del río...

Ahora preste atención a sus pensamientos. Si piensa con palabras, coloque las palabras de su primer pensamiento sobre la hoja que acaba de caer... Si piensa en imágenes, coloque la primera imagen que le viene a la cabeza sobre esa hoja... Permanezca junto al río mientras ve cómo flota esa enorme hoja..., deslizándose lentamente con la corriente del agua... Se da cuenta de cómo se aleja la hoja que lleva su pensamiento o su imagen sobre ella... De nuevo, otra gran hoja cae del bonito árbol... Coloque sobre su superficie el segundo de sus pensamientos o la segunda de sus imágenes... Ve cómo la hoja flota en el agua, cómo serpentea con la corriente... y cómo se va alejando lentamente llevándose su pensamiento o imagen... Es un hermoso paisaje, lleno de árboles..., con un río de agua cristalina cuyo sonido oye cuando acaricia las pequeñas rocas que se encuentran en sus orillas... Una nueva y gran hoja cae del árbol y sobre ella coloca su tercer pensamiento o imagen. En el caso de que no surjan nuevos pensamientos o imágenes, coloque los mismos pensamientos que ya haya colocado, pero ahora con un color diferente, sobre las hojas que van cayendo...

Manténgase haciendo el ejercicio durante al menos 6 minutos, con los ojos cerrados, sentado en un cómodo sofá.

(Adaptado de Hayes y Smith, 2005)



Cree su propia grabación antes de hacer el ejercicio.

Seguidamente, comente en la tabla 3.32 cómo fue el ejercicio.

TABLA 3.32

**Mi experiencia de desvinculación de los pensamientos
con «las hojas flotando en el río»**

1. ¿Hubo algún momento en que dejó de fluir el agua del río?
2. ¿Cuántos pensamientos o imágenes colocó sobre las hojas?
3. ¿Hubo algún pensamiento que no consiguió colocar sobre las hojas?
4. ¿Con qué velocidad desaparecían las hojas a lo largo de la corriente del río?
5. ¿En algún momento el agua del río no fluía?

TABLA 3.32 (continuación)

6. Describa los principales pensamientos o imágenes que pasaron por su cabeza durante el ejercicio.
7. Incluya otras cuestiones que le gustaría comentar.

(Adaptado de Hayes y Smith, 2005)

3.5.8.2. Entrenamiento en atención plena: «observar el mundo exterior con atención plena»

Continuamos trabajando sobre los tres aspectos principales de la atención plena:

1. Prestar atención a propósito.
2. Prestar atención al momento presente.
3. Prestar atención sin juzgar, con aceptación.

En esta ocasión el objeto de atención será un acontecimiento (objeto externo con el fin de entrenar la capacidad de observar sin juzgar, ciñéndonos a las descripciones y dejando de lado las evaluaciones. Este entrenamiento puede resultarle interesante, pues se puede practicar en la vida cotidiana, no imaginando sino participando activamente de su vida, observando todo lo que naturalmente ocurre a su alrededor. Con la práctica, podrá utilizar esta capacidad de atender, observar, estar y participar en el momento presente cuando se dirige a su trabajo/universidad, cuando esté en casa haciendo alguna tarea, cuando esté haciendo alguna actividad, etcétera.

Este ejercicio le ayudará, además, a cultivar la perspectiva de un *observador externo*. Como ejemplo para este entrenamiento proponemos utilizar un cuadro (una pintura), pero, como comentamos antes, puede elegir cualquier objeto que esté dentro de su contexto habitual, así como una imagen/vídeo que pueda ver en su ordenador.

Adopte una posición cómoda en la silla, preste atención a su respiración, cómo entra y sale el aire de su cuerpo sin modificar la forma en que respira... Tómese un momento para conectar con el presente...

Céntrese en la imagen que tiene delante, mire el paisaje y céntrese en cuántos detalles tiene..., en todos los que sea posible... Mire todo aquello que compone esa imagen los árboles..., el agua..., los animales..., el cielo..., la tierra misma y otros elementos que estén en ella...

Céntrese en los árboles, fíjese en la forma que tiene cada uno de ellos..., mire sus peculiaridades..., su altura..., la extensión de sus ramas..., el color de su tronco y su follaje..., observe los distintos tonos y matices del color... Agudice la vista y fíjese en la forma de sus ramas y sus hojas..., sus texturas y las sombras que proyectan...

Fíjese en el agua..., observe si parece estar en movimiento..., fíjese en el color..., mire si se trata de uno solo o si hay varios..., fíjese si cambia... Contemple todo el espacio que ocupa el agua en la imagen y fíjese qué otras partes de ese paisaje baña...

Mire el cielo..., fíjese en su extensión, observe qué hay en él y deténgase en cada pequeño detalle de ese cielo..., pájaros, nubes, rayos de sol... Mire sus formas..., sus colores..., si hay cambios en las texturas...

Repase la imagen en busca de algún elemento que aún no haya observado...

Ahora, fíjese de nuevo en toda la imagen y disfrute un momento de la misma...



Utilice la grabación del entrenamiento en atención plena o cree su propio audio.

Ejercicio 43

Práctica de la atención plena con lugares u objetos del mundo exterior

Esta semana va a practicar la atención plena del mundo exterior atendiendo a siete objetos/lugares del entorno natural o actividades diferentes (uno para cada día de la semana). Algunas opciones serían: atender cómo camina la gente, cómo alguien hace un ejercicio físico (desde pasar el cepillo [escoba], pasando por correr al aire libre, hasta alguno que haga en el gimnasio), la forma como conversan dos personas, los árboles mientras da un paseo, un parque infantil, darse una ducha, cepillarse los dientes, cómo están dispuestas las cosas en su cuarto, etc. Recuerde que puede escuchar la grabación realizada durante la sesión para recordar algunos aspectos del ejercicio. Cuando lleve a cabo la práctica, regístrela en la figura 3.16. Incluya en la columna de la izquierda los objetos/lugares/actividades a los que dirigió su atención y en la columna de la derecha los comentarios u observaciones sobre el ejercicio.

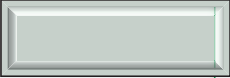
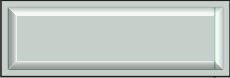
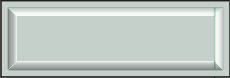
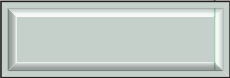
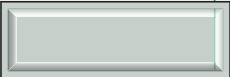
Objeto/actividad	Observaciones
	
	
	
	
	
	

Figura 3.16. Ejercicios de atención plena del mundo exterior.

3.5.8.3. Entrenamiento específico en la dimensión Interacción con desconocidos [segunda parte]

Durante la sesión grupal se ha trabajado con aquellas situaciones que eran especialmente difíciles mediante su representación a través del ensayo de conducta. Vamos a practicar alguna otra situación a continuación.

Ejercicio 44

Cómo mantendría una conversación con una persona a la que acaba de conocer

Imagínese que está en una reunión social en la que solo conoce a su acompañante. Este le presenta a un compañero de trabajo y les deja a solas para ir a saludar a otros amigos:

1. Identifique los posibles pensamientos disfuncionales que pudieran influirle a la hora de emitir una conducta socialmente adecuada: ____

2. Desvincúlese de esos pensamientos disfuncionales: _____

3. Identifique el/los derecho/s humano/s básico/s implicado/s en la situación: _____

4. Identifique un objetivo adecuado para su respuesta a corto plazo: ____
_____, y a largo plazo: _____

5. Señale las cuestiones a las que atendería plenamente y de qué manera: _____

A continuación, siguiendo los pasos propuestos, escriba las estrategias que podría poner en marcha para iniciar y mantener una breve conversación con esta persona:

1. Utilice el hecho de que comparten la misma situación para «romper el hielo». Hágle una pregunta, comparta una opinión o pida ayuda, consejo, opinión o información: _____

2. Le ha contestado y su comportamiento no verbal indica interés en continuar la conversación; proponga al menos dos preguntas con final abierto que podría hacerle: _____

3. Esta persona le acaba de preguntar a qué se dedica; contéstele ofreciendo libre información: _____

4. Casualmente, esta persona le ha dicho que vive en su mismo barrio; haga una autorrevelación a este respecto: _____

5. Llevan un rato charlando animadamente, pero desde el otro lado de la sala le llama su amigo; indique cómo finalizaría la conversación: ____

Ejercicio 45

Exposición a distintas situaciones de interacción con desconocidos

Esta semana, con el objetivo de seguir practicando las habilidades relacionadas con la dimensión *Interacción con desconocidos*, se ha de exponer, en al menos dos ocasiones, a las situaciones que se plantean a continuación. Recuerde utilizar la desvinculación de los pensamientos automáticos que interfieren con su objetivo y atienda plenamente a los aspectos relevantes que le facilitarán conductas sociales más eficaces.

- ☐ Sentarse al lado de una persona en la parada del autobús, el tren, etc., y empezar una conversación realizando una pregunta sobre el recorrido, una parada, una calle, un lugar por el que se supone pasa cerca el autobús, etc.
- ☐ Preguntar algo en un supermercado/tienda y mantener una pequeña conversación con el dependiente (vendedor).
- ☐ Mientras toma café (o una bebida) en un bar/café, hacer una pregunta al camarero y mantener con él una breve conversación.
- ☐ Entablar una conversación con una persona desconocida en una tienda, la vecindad, una clase o lugar de trabajo.

Tras cada exposición, recuerde rellenar la hoja de autorregistro de exposición (tabla 3.28).

3.5.8.3.1. *Hacer amigos*

Es posible que hacer más amigos se haya convertido en uno de sus objetivos orientado por sus valores personales. Ya hemos visto formas de iniciar y mantener conversaciones con desconocidos. Un paso más allá podría ser que algunos de esos inicialmente desconocidos se pudieran convertir en amigos. Seguidamente, indicamos *algunos pasos básicos para hacer amigos*:

1. Encontrar algunos amigos potenciales.
2. Invitar y hacer planes con aquellos amigos potenciales para hacer algo juntos.
3. Una vez que haya formado amistades, conduzca las relaciones de forma gradual a un nivel más profundo.
4. Repita los pasos anteriores hasta que haya hecho tantos amigos como le gustaría, tanto si son unas pocas relaciones íntimas como un gran grupo.

Algunas cuestiones a tener en cuenta a la hora de *construir una vida social* serían las siguientes:

1. Estar solo no significa que haya fracasado en lo más profundo. Muchas veces la soledad es una señal de un estilo de vida y de hábitos sociales (por ejemplo, el tipo de trabajo o mudarse a una nueva ciudad), y también se puede disfrutar de ella en ciertos momentos.
2. Intentar hacer amigos no le convierte en una persona incapaz, desesperada o necesitada.
3. No se haga daño a usted mismo intentando ocultar su soledad. Algunas personas no invitan a salir a un compañero de clase o trabajo por temor a que se den cuenta de que no tienen planes para salir. Estar solo no es un defecto o un fracaso.
4. Si quiere una vida social, puede trabajar en ella. Debe tomar la iniciativa. La calidad de su vida social depende de cuánto se esfuerce por ella.
5. No lo tome como algo personal si aparentemente le es indiferente a la gente. Las personas, habitualmente, tienen una rutina y no cuentan inicialmente con ustedes. Puede ser que necesite mostrar interés por los demás y estar abierto a nuevas amistades antes de que capte su atención.
6. Siempre hay cierta incertidumbre en el proceso. A veces las respuestas iniciales de las otras personas no son claras respecto a si quieren mantener interacciones con nosotros. Eso puede haceros sentir inseguros. La persistencia puede ayudar, aunque solo hasta ciertos límites.
7. Aceptar que puede llevar tiempo. Habitualmente, construir una nueva amistad puede llevar algún tiempo, algo sobre lo que hay que ser consciente.

Pero, ¿cómo conocer a otras personas? Prácticamente, cualquier lugar donde haya gente constituye una oportunidad para iniciar una conversación con desconocidos. No obstante, hay lugares que favorecen más esa interacción que otros. En la tabla 3.33 se ofrece una lista (no exhaustiva) de lugares donde se puede conocer gente.

TABLA 3.33

Posibles lugares y actividades para conocer gente

1.	Por medio de los amigos actuales, compañeros de estudio/trabajo y otras personas que ya conoce.
2.	En el trabajo.
3.	Asistiendo a clase, apuntándose a un curso.
4.	Apuntándose a una organización que comparta sus aficiones, objetivos vitales, etc.
5.	Realizando actividades de voluntariado.
6.	A través de redes sociales (por ejemplo, <i>Facebook</i>), de aplicaciones para quedar con otras personas (por ejemplo, <i>Meetup</i>), de foros especializados o para conocer gente en general.
7.	Participando en juegos multijugador de realidad virtual.
8.	Practicando algún deporte o actividad de grupo.
9.	Asistiendo a acontecimientos culturales.
10.	Visitando museos, asistiendo a tertulias, charlas públicas, etc.
11.	Hablando con desconocidos en algún lugar público o privado.
12.	Yendo a bares, pubs o discotecas.
13.	Asistiendo a fiestas.
14.	Teniendo algo que ofrecer a otras personas (por ejemplo, una habilidad para hacer cosas).
15.	Conocer mejor a los vecinos.
16.	Sacando a pasear a vuestra mascota.

Una vez que ha conocido a otras personas, le caen bien y quiere seguir manteniendo una relación con ellas, el siguiente paso sería *intentar pasar tiempo con esas personas fuera de la situación en la que se han conocido* (por ejemplo, la universidad, el trabajo...). Incluso aunque haya «sincronizado» con la(s) otra(s) persona(s), si no hace ningún intento por pasar tiempo con ella(s), no establecerá una relación duradera. Si es capaz de hacer planes, po-

drá desarrollar la clase de vida social que desea, en vez de seguir lo que otros deciden. Solo hay dos pasos para establecer un plan:

1. Decidir algo que hacer.
2. Realizar la invitación.

Si se plantea una sugerencia sólida y concreta (aunque no cerrada), tiene más posibilidades de que los demás la acepten. Algunos ejemplos de actividades que los amigos hacen en común se pueden ver en la tabla 3.34.

TABLA 3.34

Ejemplos de actividades que los amigos hacen juntos

Pasar el tiempo en la casa de alguien.	Ir a ver una obra de teatro.	Ir a ver un partido de fútbol, baloncesto, etc.	Practicar algún deporte (por ejemplo, fútbol, tenis, etc.).
Tomar un café.	Jugar a videojuegos.	Ir a pescar.	Ir a la playa o a la montaña.
Comer en un restaurante.	Jugar a las cartas.	Ir a una discoteca.	Ir a una conferencia.
Ir de cañas o de copas.	Jugar un juego de mesa.	Visitar un museo.	Ir a un concierto.
Pasear por la ciudad.	Jugar a los bolos.	Hacer senderismo.	Pasear en bicicleta.
Ir de compras.	Ir al gimnasio.	Irse de vacaciones.	
Ir al cine.	Preparar una comida.	Visitar otra ciudad.	

3.5.8.3.2. *Las redes sociales: nuevas opciones en la era de Internet*

En nuestros días se abren ante nuestros ojos nuevas opciones para el inicio de interacciones con personas desconocidas, como son las redes sociales basadas en la comunicación virtual a través de Internet. Descartando aquellas cuyo principal objetivo es ligar o entablar relaciones sexuales o amorosas, existen redes sociales en las que se puede empezar a establecer interacciones con el simple objetivo de conocer gente o iniciar conversaciones con otras personas sin la meta última de establecer una relación sentimental. La más conocida actualmente y con mayor número de usuarios es *Facebook*, donde es

necesario tener un perfil, pero es una red social relativamente segura. Teniendo en cuenta que se encuentran incluidos los perfiles de sus usuarios, aunque algunos puedan ser falsos, siempre se puede iniciar conversaciones con otras personas, bien sea porque nos interesa su perfil, porque compartimos aficiones, gustos musicales o de otro tipo, porque compartimos amigos o porque simplemente nos gusta su apariencia en dicha red social. Conversar a través de *Facebook* con otras personas es una manera poco arriesgada de entrenarse en iniciar y mantener conversaciones con desconocidos. Otra red social menos conocida es *Meetup*, que permite a sus miembros reunirse en la vida real por medio de grupos que comparten un interés común, como deporte, senderismo, política, etc. La ventaja de esta última red social es que no solo se entrena la parte verbal, sino que, dado que los grupos se van a encontrar en la vida real, estarán implicados también los elementos no verbales y paralingüísticos que hemos visto anteriormente en este libro y que se habrán entrenado previamente, en especial en estas últimas dos sesiones. Todo lo que se ha visto en ellas le ayudará a tener una mejor experiencia en los encuentros, tanto virtuales como cara a cara con desconocidos.

3.5.8.4. Tareas para casa

1. Leer la sesión 9.
2. Realizar el ejercicio 42 sobre la desvinculación de pensamientos con «Las hojas flotando en el río» (tabla 3.32).
3. Practicar la atención plena observando el mundo exterior (ejercicio 43) y completar la figura 3.16.
4. Realizar el ejercicio 44 sobre cómo mantener una conversación con una persona a la que acaba de conocer.
5. Realizar el ejercicio 45 de exposición a distintas situaciones de interacción con desconocidos (incluyendo Facebook, si lo tiene), con desvinculación y atención plena y rellenar el registro multimodal (tabla 3.28).



3.5.9. Sesión 10. Entrenamiento en la dimensión 2: Interacción con el sexo opuesto (primera parte)

Sumario

1. Entrenamiento de la respiración abdominal en un minuto.
2. Entrenamiento en desvinculación de pensamientos.
3. Entrenamiento en atención plena: «observando el mundo interior».
4. Dimensión 2: Interacción con el sexo opuesto (primera parte).

4.1. Clases de respuesta a trabajar.

- a) Iniciar la interacción.
- b) Hacer y aceptar cumplidos.
- c) Expresar amor, agrado y afecto.

4.2. Internet como instrumento para la interacción con el sexo opuesto.

4.3. Entrenamiento específico en la dimensión Interacción con el sexo opuesto (primera parte).

5. Tareas para casa.

3.5.9.1. Entrenamiento de la respiración abdominal en un minuto

La respiración abdominal, practicada en un minuto, suele ser de utilidad justo antes de realizar algún comportamiento que nos genera una ansiedad notable. Repetimos tres veces la respiración abdominal, nos desvinculamos de los pensamientos que nos producen ansiedad y prestamos atención plena a la situación. Las instrucciones para esta respiración abdominal de un minuto se describen a continuación. Este ejercicio se debe practicar a diario. Recuerde que puede utilizar la grabación realizada durante la sesión o crear la propia. Para registrar sus progresos en cuanto a la respiración abdominal rellene la tabla 3.35.

Ejercicio 46 Respiración abdominal en un minuto

Desde su sitio, coloque el cuerpo en posición cómoda y trate de concentrarse durante un minuto en su respiración... Observe cómo está su cuerpo y respire lentamente con el abdomen... Inspire suavemente por la nariz..., mantenga el aire en el abdomen..., y échelo lentamente por la boca, vaciando bien el abdomen... De nuevo, repita la respiración, inspire suavemente por la nariz..., mantenga el aire en el abdomen... y expúlselo lentamente por la boca, vaciando el abdomen. Finalmente, lo realiza una última vez..., inspire suavemente por la nariz..., mantenga el aire en el abdomen..., y échelo lentamente por la boca... Muy bien, abra tranquilamente los ojos y céntrese en lo que tenga que hacer. En el caso de que le vengan a la cabeza pensamientos disfuncionales sobre la situación en la que va a participar, utilice una estrategia de desvinculación de los pensamientos y, una vez que se sienta observador externo de los mismos, céntrese en el objetivo de su participación..., con atención plena.

TABLA 3.35

Registro diario del nivel de tensión antes y después de practicar la respiración en un minuto

Califique su nivel de tensión utilizando la escala USA (0 = ninguna; 100 = muchísima tensión)							
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Antes							
Después							



Utilice la grabación del entrenamiento en respiración abdominal o cree su propio audio.

3.5.9.2. Entrenamiento en desvinculación de pensamientos

Una técnica de desvinculación que se puede emplear es la de considerar los pensamientos como verbalizaciones de modo que se puedan describir desde una posición de observador en vez de como propios. Por ejemplo, en vez de pensar «si le digo a alguien que salga conmigo, me rechazará porque soy muy torpe», se puede contemplar como una verbalización que estamos teniendo y formularlo mejor como *«estoy teniendo el pensamiento de que si le digo a alguien que salga conmigo, me rechazará porque soy muy torpe»*. El pensamiento «si inicio una conversación con una persona que me gusta, se dará cuenta de lo poco interesante que soy» lo convertiremos en *«estoy teniendo el pensamiento de que si inicio una conversación con una persona que me gusta, se dará cuenta de lo poco interesante que soy»*. En vez de pensar que «soy poco atractivo para hablarle a esa persona que me gusta», verbalizaremos *«estoy teniendo el pensamiento de que soy poco atractivo para hablarle a esa persona que me gusta»*.

Ejercicio 47 Desvinculándome de mis pensamientos en la interacción con el sexo opuesto

El siguiente ejercicio le permitirá empezar con la aplicación de la desvinculación de pensamientos a las distintas dimensiones de la ansiedad social. Ahora lo haremos en concreto con situaciones de interacción con el sexo opuesto. Rellene la tabla 3.36 anotando las situaciones de interacción con el

TABLA 3.36

Desvinculación de pensamientos en la interacción con el sexo opuesto

1. Anote las situaciones en las que le gustaría (pero le es difícil) iniciar una interacción con el sexo opuesto :
2. Anote los sentimientos/emociones que tiene en esas situaciones:
3. Anote los pensamientos disfuncionales que habitualmente le pasan por la cabeza en esas situaciones (pensamientos negativos que no le ayudan):
4. Cuestionamiento de los anteriores pensamientos disfuncionales (razones objetivas en contra):
5. ¿Qué es lo que le gustaría conseguir en esta situación (tenga en cuenta sus valores)?:
Nuevo comportamiento más funcional
6. Nuevo comportamiento que me gustaría llevar a cabo:
7. Estrategia de desvinculación a utilizar para distanciarme de los pensamientos disfuncionales: <i>Estoy teniendo el pensamiento de que</i> _____ <i>Estoy teniendo el pensamiento de que</i> _____ <i>Estoy teniendo el pensamiento de que</i> _____ <i>Estoy teniendo el pensamiento de que</i> _____
8. Estrategia de atención plena que acompañará al nuevo comportamiento: Voy a prestar atención a _____ _____ _____
9. Utilizo la respiración abdominal en un minuto para la regulación de las emociones.

sexo opuesto que le gustaría mejorar (fila 1), las emociones que siente en las mismas (fila 2) y los pensamientos disfuncionales que suele tener en ellas (fila 3). Cuestione la racionalidad de esos pensamientos, generalmente distorsiones cognitivas (fila 4), y plantee qué objetivo le gustaría conseguir en esa situación (fila 5) y qué comportamiento(s) podría llevar a cabo para lograrlo (fila 6). Utilice la desvinculación de los pensamientos para desembarazarse de esos pensamientos (fila 7) y decida a qué prestar atención de la otra persona (fila 8). Antes de dirigirse a la otra persona, practique la respiración abdominal en un minuto (fila 9).

3.5.9.3. Entrenamiento en atención plena: «observar el mundo interior con atención plena»

Como señalábamos en sesiones anteriores, las reacciones emocionales y la conducta motora se relacionan con lo que las personas están pensando. No obstante, podemos romper esa relación tan estrecha que establecemos entre pensamiento, emoción y conducta, sobre todo en aquellos casos en que el resultado es el aumento de la ansiedad, y la realización (o evitación) de comportamientos que traen como consecuencia el alejamiento de los propósitos u objetivos vitales (por ejemplo, cuando nos impide ser eficaces en nuestro estudio/trabajo, sentirnos satisfechos con nuestras relaciones interpersonales, conseguir pareja, etc.). El objetivo de este entrenamiento será aprender a tomar la perspectiva de un observador de lo que acontece en el mundo interior: los pensamientos, sentimientos/emociones, sensaciones, etcétera. Esta perspectiva enfatiza la capacidad para **atender, describir, no juzgar y aceptar** lo que acontece sin reaccionar. Recuerde que se trata de mejorar nuestra capacidad de aceptación, no de resignación. Para ello son muy útiles algunas metáforas.

Póngase lo más cómodo posible y cierre los ojos. Tómese un momento para situarse en el momento presente..., siendo consciente de su respiración... observando cómo entra y sale el aire...

Piense en la imagen de un lago..., puede traer a su mente uno que conozca, que haya visto en fotos o bien puede crear uno completamente propio... Piense en todos los detalles de ese lago, su ubicación..., su tamaño..., su forma..., la temperatura del agua..., el color..., la presencia de pequeños islotes en su interior..., de un muelle..., las embarcaciones que navegan en él..., los árboles alrededor..., la conexión con algún riachuelo..., ponga todos los elementos que quiera... Tómese un momento para apreciar ese imponente lago..., dese cuenta de que nota la presencia del lago porque está fijándose plenamente en sus características...

Cuando esté preparado imagine que traslada ese lago a su propio cuerpo..., ese lago ahora es usted..., ambos son uno y el centro de su cuerpo se corresponde con las profundidades del lago...

Observe lo que ocurre en un día cualquiera en ese lago, observe las olas que se forman en él cuando pasa una embarcación..., cuando caen hojas de los árboles...,

cuando pasa una rama..., cuando arrojan piedras a él..., cuando se reúnen sus aguas con las del riachuelo..., cuando aumenta la intensidad del viento... Observe cómo cambia el color del agua según haya nubes o sol..., cómo cambia la temperatura según va cayendo la noche... Observe cómo es el lago a lo largo del año, fíjese si el nivel del agua aumenta o disminuye con la estación de lluvia o la sequía (o cómo se congela en el invierno y se deshiela en el verano)... Todos estos cambios suceden en su superficie, pero ¿el interior del lago ha cambiado?... Observe la calma que hay en su interior. El lago, en sus profundidades, sigue siendo el mismo, a pesar de todos esos cambios en su superficie...

Tal vez, en lo que respecta a su ansiedad social, pueda conectar con el interior del lago..., su centro..., y desde esa perspectiva, observar sus pensamientos..., sentimientos..., y sensaciones físicas..., como las perturbaciones en la superficie del lago. Y así, comprender que los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones, tal como llegan, se van, y lo esencial, su centro, permanece inmodificable... Ahora abra los ojos lentamente.

(Adaptado de Kabat-Zinn, 2009)



Utilice la grabación del entrenamiento en atención plena o cree su propio audio.

Ejercicio 48 Practicando la atención plena de mi mundo interior

Practicar cada día de la semana la atención plena del mundo interior construyendo imágenes propias de estos objetos/lugares e imaginar que se convierten en uno, tal y como se practicó en la sesión con la metáfora del lago. Incluir comentarios u observaciones sobre el ejercicio en la columna de la derecha de la figura 3.17. En ella se incluyen los objetos/lugares a imaginar.

3.5.9.4. Dimensión 2: Interacción con el sexo opuesto

Para la gran mayoría de las personas, las relaciones con el otro sexo tienen una importancia básica y vital. A nivel popular, hay una gran dispersión de información (o desinformación, muchas veces) sobre las relaciones entre ambos sexos. Se han escrito numerosos libros sobre dichas relaciones desde la subjetividad de cada autor. Sin embargo, la investigación y los estudios experimentales no parecen acompañar a la importancia del tema. Pero, ¿qué son las *habilidades heterosociales*? Son aquellas habilidades relevantes para iniciar, mantener y terminar una relación social y/o sexual con un miembro del sexo opuesto.

Unas relaciones heterosociales con éxito parecen ser un prerrequisito crítico para el ajuste social satisfactorio. La comunicación con el sexo opuesto es un medio importante para desarrollar las relaciones heterosociales. Ahora bien, cuando introducimos en la relación algo más que comunicación y hablamos de atracción hacia la otra persona nos referimos a *relaciones con el sexo opuesto*, aludiendo a la persona que nos atrae sexualmente (bien sea del mismo sexo o distinto). El matiz es importante para evitar equívocos con el término «sexo opuesto». Cuando introducimos el componente de atracción, estamos refiriéndonos a ese sexo opuesto por ser el «otro» que la gran mayoría de las personas buscan como complemento en su desarrollo vital.

Objeto a imaginar	Observaciones
Un árbol	
Una montaña	
El cielo	
Un océano	
Un camino (una carretera o una autovía)	
Una cinta de maletas de un aeropuerto	
Un edificio	

Figura 3.17. Ejercicios de atención plena del mundo interior.

3.5.9.4.1. Clases de respuesta a trabajar

Aunque utilizaremos habitualmente el término «sexo opuesto», lo hacemos porque es el término con el que se expresaron los participantes en nuestra investigación transcultural (Caballo et al., 2010, 2012, 2015). Un término más correcto políticamente hubiera sido «Interacción con personas que nos atraen», independientemente del sexo del individuo. Para todos los efectos, recordemos que cuando hablemos de «personas del sexo opuesto» nos referiremos a «personas que nos atraen». Inicialmente, trabajaremos tres habilidades importantes para la interacción con el sexo opuesto:

- a) Iniciar la interacción.
- b) Hacer y aceptar cumplidos.
- c) Expresar amor, agrado y afecto.

A continuación se explica cada una de ellas.

a) INICIAR LA INTERACCIÓN

Las *citas con el sexo opuesto* son un medio básico para conocerlo de cerca. Cuando hablamos de cita, ambas personas reconocen tácitamente una interacción arreglada que puede conducir a una implicación romántica. La mayoría de los psicólogos reconoce la relevancia de los problemas que se relacionan con la ansiedad ante las citas y el aislamiento social que acompaña a menudo a esa ansiedad y al fracaso en las citas. En muchos casos, la ansiedad ante las citas se acompaña por la evitación de miembros del sexo opuesto. Citarse, además de suministrar gratificaciones en sí mismo, sirve también a la importante función de ayudarnos a encontrar un compañero con quien poder compartir una relación íntima a largo plazo. Conforme una relación de pareja avanza desde las citas ocasionales hasta las citas fijas, existen varios cambios en la naturaleza de la relación. Estos incluyen:

1. Pasar más tiempo en compañía del otro y en una amplia variedad de situaciones y lugares.
2. Un aumento de los sentimientos positivos hacia el otro. Sentimos más agrado, confianza y amor.
3. Un aumento en la expresión de los sentimientos, tanto positivos como negativos. Con el aumento del compromiso, aumentamos potencialmente el crecimiento de la intimidad y del conflicto.
4. Revelación mutua de aspectos más íntimos de uno mismo, incluyendo actitudes y valores sobre la pareja y el compromiso de la relación.
5. Un elevado interés respecto a la salud del otro; la alegría de nuestra pareja nos causa alegría, y su dolor nos transmite dolor.

6. Un sentido compartido de unidad y compromiso. Ambos compañeros se ven a sí mismos cada vez más como una unidad y son tratados por terceras personas como una pareja. Asociado con este elevado sentido de identidad compartida, hay una reducción concomitante en la incertidumbre sobre el futuro de la relación.

Las *habilidades de cortejo*, que pueden ser más o menos conscientes, tienen el fin de atraer a los miembros del sexo opuesto, pudiéndose emplear varias estrategias (insinuaciones), como, por ejemplo:

- ⇒ Sugerir que uno piensa mucho en el otro.
- ⇒ Hacer cosas por el otro.
- ⇒ Mostrar acuerdo con el otro.
- ⇒ Otorgarse características atractivas a uno mismo (directa o indirectamente), como, por ejemplo, comentar que es cariñoso.

La *conducta no verbal* también es importante en el cortejo y se suele mostrar con una mayor frecuencia de sonrisas y de asentimientos de cabeza. La comunicación no verbal es una de las principales maneras de señalar el interés sexual, a través de la mirada, la dilatación pupilar, el juego de párpados, la entonación de la voz, las automanipulaciones (tocarse el pelo, la cara, el cuello, retirarse el cabello de la cara, etc.), la proximidad y el tacto, y un estado de alerta y postura corporal que indica un alto nivel de activación.

La conducta verbal es un componente muy importante en la conducta de iniciación con el otro sexo. Normalmente, no se necesitan frases complicadas ni especialmente sutiles. Una simple frase de iniciación neutra o ligeramente positiva puede ser suficiente para muchas situaciones de aproximación. Sin embargo, hay que tener especial cuidado de no verbalizar frases negativas, especialmente las dirigidas hacia la otra persona, porque nos puede precipitar al fracaso. Algunos ejemplos de *frases para la conducta de iniciación* pueden ser:

- ⇒ «¡Hola!».
- ⇒ En un restaurante: «no conozco este restaurante, ¿qué me aconsejas para comer?».
- ⇒ En una cafetería, bar o discoteca: «¿puedo invitarte?».
- ⇒ En una discoteca: «¿quieres bailar?».
- ⇒ En un museo: «¿te gusta la exposición?».
- ⇒ «Perdona, ¿me puedes ayudar? Estoy despistado y no encuentro el lugar al que voy».
- ⇒ «No nos han presentado, pero me gustaría conocerte».
- ⇒ «Llevas un (vestido, camisa, jersey, reloj, anillo, etc.) muy bonito».
- ⇒ «Tienes un (pelo, color de ojos, etc.) muy bonito».
- ⇒ «Me gusta la forma en que sonríes».

- ⇒ «Me siento un poco nervioso al tomar esta iniciativa, pero me gustaría conocerte.»
- ⇒ «Nos hemos visto antes, pero no nos han presentado. Mi nombre es...».

Estas frases tienen que ir apoyadas por la comunicación no verbal para que la otra persona pueda interpretar claramente el interés de quien inicia el acercamiento, pero es aconsejable que la aproximación sea discreta, no brusca, evitando la ironía y el sarcasmo, puesto que esto podría interpretarse erróneamente y resultar ofensivo para la otra persona. Asimismo, es fundamental respetar el espacio interpersonal del otro en su justa medida para poder realizar aproximaciones sucesivas y evitar obsesionarse por el resultado final. Disfrutar de la oportuna interacción, viviendo el momento, puede resultar más gratificante que padecer la espera de algo que se desconoce si sucederá y que nos revelará como poco o nada sinceros.

Ejercicio 49 Iniciar la interacción con una persona del sexo opuesto

Con el objetivo de iniciar la interacción con una persona del sexo opuesto, vamos a imaginarnos la siguiente situación: usted entra en una cafetería y se sitúa en la barra. A su lado se encuentra una persona del sexo opuesto que le resulta atractiva y que también está sola. Para iniciar el acercamiento y una pequeña conversación, responda qué sería lo más adecuado:

1. ¿Cómo demostraría interés de manera no verbal?: _____

2. Ya que ambos se encuentran en la misma situación, ¿cómo podría iniciar la conversación? Recuerde usar una frase positiva y discreta y evite ser brusco o utilizar la ironía o el sarcasmo: _____

3. La otra persona ha respondido de manera positiva a su acercamiento. Podría continuar la conversación con una pregunta abierta; ponga algún ejemplo: _____

b) HACER Y ACEPTAR CUMPLIDOS

Los cumplidos son conductas verbales específicas que resaltan características positivas de una persona. Los cumplidos funcionan como reforzadores sociales y ayudan a hacer más agradables las interacciones interpersonales. Con los cumplidos podemos lograr:

- ⇒ Fortalecer y profundizar en las relaciones.

- ⇒ Que los demás disfruten al oír expresiones positivas y sinceras nuestras sobre cómo nos sentimos con respecto a ellos.
- ⇒ Que los demás se sientan menos olvidados o no apreciados.
- ⇒ Que disminuya el enfrentamiento emocional. Cuando hay que expresar sentimientos negativos o defender los derechos legítimos ante alguien, si previamente se ha hecho algún cumplido sobre otros aspectos de la conducta del individuo, se disminuye la probabilidad de conflicto.

A la hora de hacer o recibir cumplidos conviene saber que:

- a) Las respuestas reforzadas se repiten. El cumplido aumenta la conducta a la que sigue. Sin embargo, ignorar la conducta (practicando la extinción) es una manera poco eficaz de ayudar a los demás a que aprendan cómo queremos que nos traten.
- b) Los cumplidos son más eficaces cuando la expresión es positiva y directa. Se realizan normalmente sobre la conducta, la apariencia y/o las posesiones de la otra persona.
- c) Conviene hacer cumplidos sobre cosas específicas que nos agradan, evitando generalidades.
- d) Un cumplido puede potenciarse utilizando el nombre de la otra persona.
- e) Suele ser conveniente expresarlos en términos de nuestros propios sentimientos, en vez de en términos absolutos o de hechos. Es más eficaz decir «me gusta tu camisa» que «es una camisa muy bonita».
- f) A mucha gente le resulta difícil aceptar cumplidos directamente, bien por modestia o bien porque no saben qué decir y suelen negar la validez del cumplido que les hacemos. Resultará más fácil de hacer y aceptar si después del cumplido le sigue una pregunta (por ejemplo, «diste una charla muy amena e interesante, ¿cómo hiciste los gráficos?»). De esta manera, cuando los demás oyen los cumplidos, en vez de buscar una respuesta, pueden simplemente agradecerlo y contestar a la pregunta. Algunas veces observamos que las personas sonríen ante el cumplido que les hacemos, esta también es una forma apropiada de agradecerlo si acompaña la expresión verbal. También lo es que se sintonicen con nuestra opinión (por ejemplo, «gracias, a mí también me gustan mucho»).
- g) Si normalmente no hacemos cumplidos y queremos empezar a hacerlos, debemos empezar haciéndolos de vez en cuando e ir aumentando progresivamente la frecuencia. Comenzar discretamente y hacerlos cuando no queramos nada de la otra persona, ya que si le pedimos un favor, es probable que el cumplido no sea tenido en cuenta.
- h) No es muy eficaz devolver el cumplido que nos han hecho con otro igual dirigido a la otra persona. Esto puede resultar superficial o como una obligación.

- i) Cuando se hacen cumplidos a los demás es más probable que también recibamos cumplidos.
- j) Si deseamos recibir cumplidos y que se mantengan es importante que reforcemos la conducta de quien nos los hace.

Ejercicio 50 Cómo hacer cumplidos (en general)

Para ayudarle en la habilidad de hacer cumplidos, por favor, complete los siguientes apartados:

1. Piense en una persona cercana a usted a quien aprecie y escriba su nombre: _____
2. Elija una característica o cualidad de esa persona que le agrade (puede ser algo que hace, como que le llame antes de dormir, alguna cualidad suya, por ejemplo, sus ojos o su paciencia, o alguna prenda que le guste como un vestido) y escríbala. Recuerde que ha de ser lo más específico posible evitando generalidades: _____

3. Ahora implíquese personalmente en la forma de hacerle el cumplido; se trata de decirle «me gusta», «me encanta», etc., y, a continuación, aquella característica o cualidad que hemos decidido comunicar. Escriba cómo se lo diría: _____

4. Para que gane fuerza su cumplido, el comportamiento no verbal ha de ir acorde al verbal. Describa aquellos comportamientos no verbales a tener en cuenta a la hora de hacer el cumplido (por ejemplo, mirarle a los ojos): _____

Ejercicio 51 Cómo hacer cumplidos a personas del sexo opuesto

Ahora vamos a practicar la habilidad de hacer cumplidos con personas que le atraen; por favor, complete los siguientes apartados:

1. Piense en una persona que le atraiga y escriba su nombre: _____

2. Piense en algo que le atraiga de ella, algo que le guste. Puede ser una característica física o una cualidad: _____

3. Ahora escriba cómo se lo diría implicándose personalmente en dicho cumplido. Recuerde la fórmula: «me gusta... [característica/cualidad]», «me encanta... [característica o cualidad]»: _____

4. Describa aquellos comportamientos no verbales a tener en cuenta a la hora de hacer el cumplido (por ejemplo, sonreír): _____

Ejercicio 52 Cómo recibir cumplidos (en general)

Algunas personas no aceptan los cumplidos y pueden sentirse incómodas, lo que disminuye la probabilidad de que se repitan en un futuro. Escriba tres posibles respuestas a un amigo que le dice «¡me gustan mucho esos pantalones, te sientan genial!»: _____

1. _____
2. _____
3. _____

Ejercicio 53 Cómo recibir cumplidos de una persona que nos atrae

Es probable que las primeras veces la incomodidad que sienta sea mayor si recibe un cumplido de la persona que le atrae; así que conviene practicar un poco. Escriba tres posibles respuestas a esa persona que le dice «¡hoy tienes el guapo subido!»: _____

1. _____
2. _____
3. _____

c) EXPRESAR AMOR, AGRADO Y AFECTO

Las relaciones íntimas con otras personas son, quizá, las experiencias más profundas de nuestra vida. Enamorarse, tener buenos amigos o llevarse bien con los padres, con los hijos y/o con los hermanos es importante para la mayoría de la gente.

Las parejas están interesadas a menudo en conocer exactamente qué sienten con respecto al otro: «¿quiero realmente a mi pareja... o hemos llegado a ser solo viejos amigos?». Dadas las definiciones de agrado y amor de compañeros, es fácil ver por qué la gente tiene tanta dificultad para de-

cidir si «sienten amor» o «sienten agrado». No hay un punto de corte real entre los dos. El agrado proyecta su sombra imperceptiblemente sobre el amor de los compañeros. Probablemente, en cualquier relación nos movemos entre los dos.

Con el fin de explicar por qué nos sentimos profundamente atraídos por algunas personas y por qué no podemos aguantar a otras, podríamos citar el principio del refuerzo: «nos agradan aquellos que nos recompensan y nos desagradan aquellos que nos castigan». En otras palabras, es probable que nos enamoremos de alguien que nos hace sentir de forma maravillosa con respecto a nosotros mismos y el mundo que nos rodea (la persona que nos dice que somos muy agradables cuando conversamos con ella, que insiste en que somos más listos que los demás o que nos presta su jersey nuevo). Y llegaremos a sentir una clara aversión hacia alguien que nos hace sentirnos mal (alguien que nos dice que somos tontos, que nos hace sentirnos culpables por no llamar a casa o que deja los platos sucios tres días en el fregadero). Pero esto no acaba aquí. Nos llega a gustar la gente que está simplemente asociada con los buenos momentos y nos llegan a desagradar aquellos que se encuentran simplemente asociados con los malos. Probablemente hayamos experimentado esto mismo muchas veces. Si estamos pasando una tarde relajada delante del fuego, bebiendo un buen vino y escuchando una música suave, podemos sentir una bocanada de afecto por alguien que casualmente se encuentre por los alrededores en ese momento. Al contrario, cuando no hemos tenido una oportunidad de sentarnos en todo el día, tenemos un fuerte dolor de cabeza y el piso está lleno de platos sucios, no podemos evitar sentirnos un poco enfadados con la desafortunada persona que inesperadamente aparezca por allí.

Si una pareja quiere establecer una nueva relación o mantener fuerte la relación que están teniendo, deberían tener cuidado en hacer dos cosas:

1. Intentar ser compañeros reforzantes.
2. Intentar asegurarse de que los momentos que pasan juntos sean buenos momentos.

Y señalan que, salvo que compartan algunos buenos momentos ahora, podrían no tener un futuro juntos.

Tenemos el derecho de expresar, de manera apropiada, sentimientos de amor, agrado y afecto a aquellas personas hacia las que tenemos esos sentimientos. Para muchas personas, oír o recibir estas expresiones sinceras constituye una interacción muy agradable y significativa, al mismo tiempo que fortalece y profundiza la relación entre las partes. Con cierta frecuencia, en una relación íntima algún miembro de la pareja supone que el otro *ya sabe que le quiero*; por ello no manifiesta ese cariño de forma verbal explícita. Presupone en el otro una cualidad de *lector de mentes*, por medio de la cual conoce lo que él piensa sin que se lo diga. También se suele emplear la

objeción de que no debería ser necesario expresar con palabras lo que las mismas acciones comunican, pero las acciones y las palabras, cuando van en la misma dirección, transmiten mucho más. La falta de expresión de sentimientos de amor o de cariño puede hacer que la otra persona se canse, se sienta olvidada o no apreciada, y ello puede debilitar la relación. El amor hacia un compañero del sexo opuesto *se suele expresar* generalmente de las siguientes formas:

1. Expresión verbal de afecto.
2. Autorrevelaciones de hechos íntimos.
3. Prueba no material del amor, dando apoyo emocional y moral, mostrando interés en las actividades del otro y respetando sus opiniones.
4. Sentimientos no expresados verbalmente, como sentirse más feliz, más seguro o más relajado cuando la pareja está al lado.
5. Prueba material del amor, como hacer regalos o realizar tareas físicas.
6. Expresión física del amor, como abrazar, acariciar, tomar de la mano o besar.
7. Propensión a tolerar aspectos menos agradables del otro como exigencias con el fin de mantener la relación.

A la hora de expresar amor, agrado y afecto, *nos conviene saber que:*

- a) Es importante respetar las reacciones de la otra persona hacia nuestros sentimientos.
- b) La otra persona puede no sentir lo mismo que nosotros o puede no experimentarlo en el mismo grado que nosotros.
- c) Hemos de tener muy claro que solo podemos controlar lo que nosotros sentimos y decimos, pero no lo que la otra persona siente o dice.
- d) Expresar sentimientos positivos, de amor, agrado y afecto no implica revelar debilidad, manifestar vulnerabilidad o colocarse en situación de posible ridículo.
- e) Decidir si preferimos un compañero a nuestra medida, que se comporte y responda como queremos nosotros, o bien un compañero con criterio propio que nos ayude a crecer como personas.

3.5.9.4.2. *Internet como instrumento para la interacción con el sexo opuesto*

La comunicación virtual a través de Internet (ya sean páginas web o redes sociales) proporciona actualmente una herramienta más para establecer interacciones con el sexo opuesto (algo similar a lo que ya vimos en la dimensión anterior de Interacción con desconocidos). Hay numerosas aplicaciones y páginas web destinadas a conocer personas del sexo opuesto (o personas

que nos pueden atraer, independientemente del sexo). Aunque Facebook puede servir para iniciar interacciones con desconocidos (sean mujeres u hombres), hay otras opciones más específicas cuyo principal objetivo es establecer citas para que hombres y mujeres (o personas que se puedan atraer) puedan empezar una relación romántica. No obstante, se debe tener en cuenta que para iniciar interacciones con el sexo opuesto hay que escoger muy bien qué páginas web o qué aplicaciones son seguras y fiables y no van a suponer un estrés o una presión adicionales al hecho de la ansiedad que puede producir iniciar una interacción con una persona que nos pueda atraer. Con ello nos referimos a algunas aplicaciones muy populares que están plagadas de hombres con comportamientos muy agresivos y cuyo único objetivo de interacción es tener una relación sexual lo más rápido posible. En el caso de las mujeres con problemas de ansiedad social, esa conducta puede producir un gran malestar. En el caso de los hombres con ansiedad social, se pueden sentir desubicados y con menos habilidades para establecer interacciones que el tipo de hombres señalado anteriormente, que ya tienen una gran experiencia en la interacción con personas del sexo opuesto. Para hombres y mujeres que les atraen personas de su mismo sexo suele servir la mayoría de las aplicaciones, aunque hay también aplicaciones específicas para ellos. Volvemos a reiterar que hemos de tener cuidado a la hora de utilizar páginas web o aplicaciones adecuadas en el caso de personas con ansiedad social.

3.5.9.4.3. *Entrenamiento específico en la dimensión Interacción con el sexo opuesto (primera parte)*

Durante la sesión de tratamiento grupal, se ha representado, mediante el ensayo de conducta, una situación enmarcada en la dimensión *Interacción con el sexo opuesto*. En la figura 3.18 se incluyen algunas de las situaciones que se enmarcan dentro de esta dimensión.

Ejercicio 54 Exposición a distintas situaciones de interacción con el sexo opuesto

Esta semana, con el objetivo de practicar los contenidos trabajados (iniciar interacciones con el sexo opuesto, hacer cumplidos y expresar amor, agrado y afecto) se ha de exponer en al menos dos ocasiones a las situaciones que se plantean a continuación. Recuerde utilizar la desvinculación de los pensamientos automáticos que interfieren con su objetivo y atienda plenamente a los aspectos relevantes que le facilitarán conductas sociales más eficaces.

☐	Hacer un cumplido a alguien del sexo opuesto.	☐
☐	Iniciar una conversación con alguien del sexo opuesto en persona.	☐
☐	Expresar amor, agrado o afecto a una persona del sexo opuesto.	☐
☐	Quedarme a solas con alguien que me gusta mucho.	☐
☐	Que me presenten a un/a chico/a que me gusta.	☐
☐	Que alguien que me atrae me diga que le gusto.	☐
☐	Que me llame por teléfono una persona atractiva.	☐
☐	Que una persona que me atrae me pida que salga con ella.	☐
☐	Hablar con personas del sexo opuesto que me gustan.	☐
☐	Decir a una persona lo que siento por ella.	☐
☐	Pedir una cita a una persona del sexo opuesto.	☐
☐	Decirle a alguien que me gusta.	☐
☐	Decirle a una persona que me gustaría conocerla mejor.	☐
☐	Sacar a bailar a una persona que me atrae.	☐

Figura 3.18. *Situaciones de la dimensión Interacción con el sexo opuesto.*

☐	Hacer una pregunta a una persona del sexo opuesto que le atrae.
☐	Hacer un cumplido a un amigo/familiar.
☐	Reforzar a su amigo, pareja o familiar por algo que ha hecho y le ha agradado.

Ejercicio 55**Planificación del ensayo de conducta de una situación de interacción con el sexo opuesto**

Puede que haya alguna situación relacionada con la dimensión *Interacción con el sexo opuesto* que le parezca especialmente difícil o le genere gran malestar y desee practicarla durante la siguiente sesión grupal. Por favor, complete la figura 3.19 con el propósito de preparar un ensayo de conducta para la siguiente sesión terapéutica. Recuerde los pasos del ensayo de conducta vistos en la sesión. En el primer recuadro debe describir la situación, en el segundo incluir los pensamientos que habitualmente tiene antes y durante tal situación que son inadecuados e interfieren en la conducta socialmente habilidosa. Luego, en el tercer recuadro, debe describir una forma en la que pueda desvincularse de dichos pensamientos y facilitar de este modo una conducta social adecuada. En el cuarto recuadro escribirá un guion sobre cómo comportarse de forma socialmente habilidosa en esa situación. Re-

	1. Situación temida/molesta
	2. Pensamientos disfuncionales
	3. Posibles estrategias de desvinculación
	4. Conducta social hábil (incluir el uso de alguna estrategia de atención plena)
	5. Consecuencias anticipadas

Figura 3.19. *Planificación del ensayo de conducta de una situación de interacción con el sexo opuesto.*

cuerde usar la atención plena para centrarse en aquellos aspectos de la situación que son relevantes y que le pueden ayudar a ser más eficaz. Por último, piense en cuáles pueden ser las consecuencias positivas de actuar de esta manera e inclúyalas en el quinto recuadro. Realice un ensayo encubierto (en la imaginación) de esa conducta fijándose no solo en los aspectos verbales de su actuación, sino en los no verbales y en los paralingüísticos.

En la próxima sesión podrá compartir esta situación y representarla para aprender, entre todos, a dar la mejor respuesta.

3.5.9.5. Tareas para casa

1. Leer la sesión 10.
2. Practicar la respiración abdominal en un minuto (ejercicio 46) y rellenar el registro diario del nivel de tensión (tabla 3.35).
3. Practicar la desvinculación siguiendo el modelo que plantea el ejercicio 47, concretamente, la tabla 3.36, con situaciones que se encuentren en la vida real.
4. Practicar la atención plena del mundo interior (pensamientos, emociones) (ejercicio 48) y rellenar la figura 3.17.
5. Realizar el ejercicio 49 sobre cómo iniciar interacciones con personas del sexo opuesto.
6. Realizar el ejercicio 50 y el ejercicio 51 sobre cómo hacer cumplidos en general y a personas del sexo opuesto.
7. Realizar el ejercicio 52 y el ejercicio 53 sobre cómo recibir cumplidos en general y de las personas que le atraen.
8. Realizar el ejercicio 54 de exposición a distintas situaciones de interacción con el sexo opuesto y rellenar el registro multimodal (tabla 3.28).
9. Realizar el ejercicio 55 de planificación para la siguiente sesión de un ensayo de conducta de una situación de interacción con el sexo opuesto que le sea particularmente difícil y/o le genere gran malestar. Completar la figura 3.19.



3.5.10. Sesión 11. Entrenamiento en la dimensión 2: Interacción con el sexo opuesto (segunda parte)

Sumario

1. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos.
2. Entrenamiento en aceptación de las sensaciones corporales (primera parte).
3. Entrenamiento específico en la dimensión Interacción con el sexo opuesto (segunda parte).
4. Tareas para casa.

3.5.10.1. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos: la repetición de las palabras

Volvemos de nuevo al planteamiento de considerar los pensamientos disfuncionales como obstáculos para conseguir nuestros objetivos y para vivir una vida más plena y más acorde con nuestros deseos. Utilizar la desvinculación de nuestros pensamientos negativos nos ayudará a quitar esos obstáculos de nuestro camino. Aprendemos a mirar *hacia* nuestros pensamientos en lugar de hacerlo *desde* ellos.

La desvinculación consigue que desaparezca la idea de que aquello en lo que pensamos se haga presente por el simple hecho de pensarlo. Esto reduce en gran medida el impacto de los pensamientos. Como vimos en la sesión anterior, no es lo mismo pensar «¡qué ansioso estoy!» que «*estoy teniendo el pensamiento de que estoy muy ansioso*». La manera en la que formulamos nuestros pensamientos tiene un impacto potente y directo sobre nuestra vida, nuestros comportamientos y nuestros sentimientos. Los pensamientos estructuran nuestro universo, por lo que es mucho mejor que nosotros los controlemos y los moldeemos a que lo hagan ellos por nosotros. La desvinculación nos ayuda en esta tarea, por lo que tenemos que practicar con frecuencia esta técnica con el objetivo de llegar a dominarla.

Elija una palabra que suela estar presente en las situaciones que tienen que ver con la interacción con el sexo opuesto. Pongamos que sea, por ejemplo, «torpe». Va a repetir en voz alta esa palabra una y otra vez: «torpe», «torpe», «torpe»... Ahora más rápido... «torpe», «torpe», «torpe»... Siga repitiendo la palabra una y otra vez [durante al menos 40 segundos].



Utilice la grabación utilizada en la sesión o cree su propio audio.

Ejercicio 56

Quitándole el significado emocional a las palabras

Durante esta semana va a practicar repetir muchas veces, durante al menos 40 segundos, una misma palabra/frase negativa que frecuentemente se diga a sí mismo en situaciones de interacción con el sexo opuesto. Elija palabras que constituyan obstáculos importantes en sus relaciones con el sexo opuesto (por ejemplo, «incompetente», «aburrido» o «poco atractivo»). Cuando haga el ejercicio, regístrelo en la tabla 3.37.

TABLA 3.37

Desvinculándome de palabras que asocio conmigo mismo en situaciones de interacción con el sexo opuesto

	PALABRA/FRASE	OBSERVACIONES SOBRE EL CAMBIO DEL SIGNIFICADO EMOCIONAL DE LAS PALABRAS
Día 1		
Día 2		
Día 3		
Día 4		
Día 5		
Día 6		
Día 7		

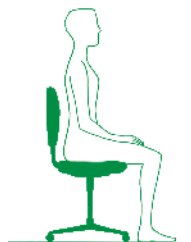
3.5.10.2. Entrenamiento en aceptación de las sensaciones corporales (primera parte): explorando el cuerpo y atendiendo plenamente a las sensaciones corporales

Continuamos trabajando sobre los tres objetivos básicos del entrenamiento en atención plena (*mindfulness*): prestar atención a propósito, prestar atención al momento presente y prestar atención sin juzgar, con aceptación. Esta vez prestaremos atención a nuestro cuerpo, primero estando en calma, luego haciendo algunos ejercicios de estiramiento y, finalmente, produciendo intencionadamente las sensaciones de ansiedad. En cierto modo se trata de un procedimiento de exposición gradual a las sensaciones físicas. El entrenamiento tomará tres sesiones distintas. Utilizaremos nuestra perspectiva de observadores externos y comprobaremos que, a medida que practica-

mos, tendremos una actitud abierta a experimentar nuestras sensaciones, nos alejaremos de nuestra tendencia a juzgarlas y, poco a poco, aceptándolas, perderán ese carácter de amenaza que las ha caracterizado hasta ahora.

Póngase cómodo en su silla, apoye la espalda y ponga las manos sobre los muslos, dejándolas descansar, de tal forma que descendan los hombros. Si durante el ejercicio necesita cambiar o ajustar un poco la posición, hágalo plenamente, con conciencia plena.

Cierre los ojos y, estando así, sea consciente de su respiración prestando atención a su abdomen, pecho y hombros... No intente cambiar su forma de respirar, solo experimentela tal y como sucede y el movimiento que produce en su tronco, en su cuerpo. Atienda plenamente a cada momento de la respiración...



En la siguiente respiración, dirija su atención hacia la parte más baja de su cuerpo, los dedos de ambos pies, y note qué sensaciones están presentes en los dedos de los pies... Quizá note calor..., frescura..., hormigueo..., humedad..., lo que sea que esté surgiendo de los dedos de los pies, si hay sensaciones o no... Tome conciencia de los dedos gordos de los pies y de los pequeños, así como de los que están entre ellos...

Con la siguiente exhalación del aire, deje de prestar atención a los dedos de los pies y traslade su atención al resto del pie..., a la parte de arriba de ambos pies..., a las plantas..., a los tobillos... Tal vez note que los pies están en contacto con los calcetines..., los zapatos... o el suelo. Solo debe estar atento a las sensaciones que encuentre, y si no las hay, también estará bien...

Con la siguiente exhalación, deje de prestar atención a los pies y centre su atención en la parte baja de las piernas... Sea consciente de las pantorrillas... Tome conciencia de las espinillas..., note si roza con alguna prenda de vestir... Esté atento a esta parte de su cuerpo...

Con la siguiente exhalación, deje de prestar atención a las pantorrillas y espinillas y centre su atención en las rodillas... Tome conciencia de la parte de atrás y la parte superior de las rodillas... Sea consciente solo de sus rodillas..., déjelas que predominen en su campo de conciencia en este momento... Lentamente, se libera de las rodillas y traslada su atención a los muslos... Note si surgen sensaciones en el muslo izquierdo y en el muslo derecho... Si su mente se pone a divagar con pensamientos o emociones, lenta y amablemente dirija de nuevo su atención a los muslos...

Con la siguiente exhalación, deje de prestar atención a los muslos y centre su atención en la región pélvica, en las nalgas, el coxis..., el hueso pélvico..., los genitales. Esté pendiente de las sensaciones en esta zona, esté atento únicamente a esta parte de su cuerpo... Tal vez note, por ejemplo, que las nalgas están en contacto con la silla...

Con la siguiente exhalación, deje de prestar atención a la zona pélvica y traslade su atención al abdomen... Muestre una actitud de curiosidad y apertura para con todo lo que sienta en el abdomen..., actúe como un científico que se muestra curioso ante un nuevo fenómeno... Quizá note una ligera elevación del abdomen cada vez que toma aire y un descenso del abdomen cada vez que lo expulsa...

Con la siguiente exhalación, deje de prestar atención al abdomen y traslade su atención al pecho... Esta zona contiene el corazón y los pulmones. Quizá note los latidos de su corazón y la expansión de la caja torácica cada vez que toma aire. Está abierto a las sensaciones que encuentre en su pecho...

Con la siguiente exhalación, deje de prestar atención al pecho y traslade su atención a la parte baja de la espalda una parte del cuerpo que con frecuencia soporta mucha tensión... Fíjese en qué sensaciones aparecen en esta zona..., si hay tensión o no... no intente hacer nada distinto, solo acepte las sensaciones que hay allí... Abandone la tendencia de querer que las cosas sean diferentes... Tal vez note, por ejemplo, que esta parte de la espalda está en contacto con la silla...

Con la siguiente exhalación, deje de prestar atención a la parte baja de la espalda y centre su atención en la parte superior de la espalda..., la parte posterior de las costillas y los omóplatos, otra parte del cuerpo que acumula mucha tensión... Sea consciente solo de la parte superior de la espalda y mantenga una actitud de apertura a todo lo que surja de esta parte del cuerpo..., y cuando aparezcan los pensamientos observe que están presentes y, luego, vuelva a prestar atención a la parte superior de la espalda...

Con la siguiente exhalación, deje de prestar atención a la parte superior de la espalda y traslade su atención a las manos... Tome conciencia de los dedos..., las palmas..., la parte superior de las manos..., las muñecas... Tome conciencia de las sensaciones que surjan en sus manos. Quizá note calor..., frescura..., hormigueo..., humedad... Sea consciente de lo que sienta en sus manos...

Con la siguiente exhalación, deje de prestar atención a las manos y traslade su atención a los brazos..., los antebrazos..., los codos..., la parte superior de los brazos... Muestre una actitud de curiosidad y apertura para con todo lo que sienta en este momento..., recuerde que es como un científico curioso...

Ahora, lentamente, deje de prestar atención a los brazos y traslade su atención al cuello... Esta es otra parte del cuerpo que acumula mucha tensión... Observe las sensaciones que experimenta... y si su mente se pone a divagar con pensamientos o emociones, lenta y amablemente dirija de nuevo su atención al cuello...

Con la siguiente exhalación, deje de prestar atención al cuello y centre su atención en la cara y el resto de la cabeza... Tome conciencia de la mandíbula..., la boca..., la nariz..., los pómulos..., las orejas..., los ojos..., la frente..., el cuero cabelludo..., la parte de atrás de la cabeza..., la parte superior de la misma... Preste atención a las sensaciones de la cara y del resto de la cabeza... Solo observe sin juzgar... No hay una forma correcta de sentir cuando está haciendo esto... La forma en que se siente es la forma en que se siente...

Con la siguiente exhalación, deje de prestar atención a la cara y la cabeza y haga unas pocas respiraciones profundas... Cuando tome el aire, hágalo por la nariz, explorando al mismo tiempo su cuerpo desde la cabeza hasta la punta de los pies, y, luego, cuando expulse el aire, hágalo a través de la boca, explorando su cuerpo desde la punta de los pies hasta la cabeza...

Ahora, deje de prestar atención a la respiración y obtenga una sensación de su cuerpo como una unidad entera..., completa. Descanse un momento en ese estado de apertura a las cosas que suceden en su cuerpo y cuando esté preparado abra los ojos.

(Adaptado de Fleming y Kocovski, 2013)



Utilice la grabación del ejercicio de exploración del cuerpo o cree su propio audio.

Ejercicio 57

Explorando el cuerpo y aceptando las sensaciones corporales

Durante esta semana practicará a diario la exploración del cuerpo y el reconocimiento de las sensaciones físicas. En la tabla 3.38 anote cualquier observación sobre la práctica. Puede tratarse de sensaciones experimentadas, comentarios, dudas sobre la práctica o cualquier otra cuestión relacionada con el ejercicio.

TABLA 3.38

Registro diario del ejercicio: «explorando el cuerpo y aceptando las sensaciones corporales»

	DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA
Día 1	
Día 2	
Día 3	
Día 4	
Día 5	
Día 6	
Día 7	

3.5.10.3. Entrenamiento específico en la dimensión Interacción con el sexo opuesto (segunda parte)

Durante la sesión de tratamiento grupal se ha trabajado con aquellas situaciones que eran especialmente difíciles mediante su representación a través del ensayo de conducta. Vamos a practicar alguna otra situación a continuación.

Ejercicio 58

Cómo tener una conversación con una persona del sexo opuesto que le atrae

Imagínese que paseando por un parque se encuentra con una persona del sexo opuesto que le atrae sentada en un banco. Vamos a practicar cómo iniciaría y mantendría una conversación con esta persona. Por favor, rellene los siguientes apartados:

1. Identifique sus posibles pensamientos desadaptativos que puedan influir a la hora de emitir una conducta socialmente inadecuada: _____

2. Describa una estrategia de desvinculación que podría utilizar con esos pensamientos: _____

3. Identifique el/los derecho/s humano/s básico/s implicado/s en la situación: _____

4. Identifique un objetivo adecuado para su respuesta a corto plazo: ____

y a largo plazo: _____

5. Describa aquellos aspectos de la persona y de la situación hacia los que dirigirá plenamente su atención: _____

A continuación, escriba las estrategias que podría poner en marcha para iniciar y mantener una breve conversación con esta persona:

1. Escriba una frase positiva para iniciar la interacción; recuerde ser discreto y evite ser brusco o utilizar la ironía o el sarcasmo: _____

2. La persona responde con señales no verbales de interés; escriba alguna pregunta con final abierto para continuar la conversación: _____
3. Casualmente, estudian/trabajan en el mismo sitio; ofrezca libre información: _____
4. Utilice alguna autorrevelación respecto a sus estudios/trabajo: _____
5. Esta persona le acaba de preguntar qué le gusta hacer en su tiempo libre; contéstele ofreciendo libre información: _____
6. La conversación continúa animadamente y le gustaría quedar con esa persona en otro momento, ¿cómo se lo diría?: _____



- No importa que la interacción no salga como la había planeado, lo importante es realizar las tareas, practicar y disfrutar de las interacciones.
- Practicar la respiración abdominal antes de la exposición puede ayudar a disminuir la tensión física y emocional durante la misma.

Ejercicio 59

Expresión de amor, agrado y afecto

La expresión de amor, agrado y afecto es una habilidad que fortalece y profundiza nuestras relaciones con los demás. Vamos a practicar algunas formas de expresar este cariño:

1. Piense en una persona a la que quiere o le tiene un profundo afecto (por ejemplo, su pareja, un amigo o alguien de su familia); escriba su nombre: _____

2. Piense en un par de comportamientos que tiene esa persona para con usted que siente que fortalecen ese vínculo afectivo: _____

3. Escriba cómo le diría esas cosas que le gustan de ella y lo que le hacen sentir: _____

4. Escriba al menos dos conductas con las que le pueda demostrar su afecto: _____

5. Escriba dos situaciones en las que se refleje su apoyo emocional o moral hacia esa persona: _____

6. Elija una actividad que compartan en la que disfrute y díglele cómo le hace sentir: _____

7. Exprésele verbalmente lo que siente por él/ella _____

Ejercicio 60

Exposición a distintas situaciones de interacción con personas del sexo opuesto

Esta semana, con el objetivo de seguir practicando las habilidades relacionadas con la dimensión *Interacción con el sexo opuesto*, se ha de exponer en al menos dos ocasiones a las situaciones que se plantean a continuación. Recuerde utilizar la desvinculación de los pensamientos automáticos que interfieren con su objetivo y atienda plenamente a los aspectos más relevantes que le facilitarán conductas sociales más eficaces.

- ☐ Llamar por teléfono a una persona atractiva del sexo opuesto que conoce para preguntarle por algo.
- ☐ Iniciar una conversación con una persona del sexo opuesto que apenas conoce.
- ☐ Preguntar por una calle, restaurante, etc., a una persona del sexo opuesto que le resulta atractiva.
- ☐ Expresar verbalmente su amor y afecto a alguien a quien aprecie mucho.
- ☐ Acudir a un lugar donde sabe que va una persona del sexo opuesto que le atrae y mantenerse de forma relajada.

Tras cada exposición, recuerde rellenar la hoja de autorregistro de exposición (tabla 3.28).

3.5.10.4. Tareas para casa

1. Leer la sesión 11.
2. Realizar el ejercicio 56 de desvinculación de los pensamientos con la repetición de determinadas palabras (rellenar la tabla 3.37).
3. Practicar la exploración del cuerpo y la atención plena de las sensaciones corporales (ejercicio 57). Completar la tabla 3.38 (explorando el cuerpo).
4. Realizar el ejercicio 58 sobre cómo tendría una conversación con una persona del sexo opuesto que le atrae.
5. Realizar el ejercicio 59 sobre cómo expresar amor, agrado y afecto.
6. Realizar el ejercicio 60 de exposición a distintas situaciones de interacción con personas del sexo opuesto y rellenar el registro multimodal (tabla 3.28).



3.5.11. Sesión 12. Entrenamiento en la dimensión 3: Expresión de molestia, desagrado o enfado (primera parte)

Sumario

1. Dimensión 3: Expresión de molestia, desagrado o enfado (primera parte).
 - 1.1. Clases de respuesta a trabajar:
 - a) Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado utilizando los mensajes en primera persona.
 - b) Expresión de malestar utilizando el guion DEEC.
 - 1.2. Entrenamiento específico en la dimensión Expresión de molestia, desagrado o enfado (primera parte).
2. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos y en actuar en la dirección opuesta.
3. Entrenamiento en aceptación de las sensaciones corporales (segunda parte).
4. Tareas para casa.

3.5.11.1. Dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado

Tenemos derecho a expresar nuestro malestar ante aquellos comportamientos de los demás que nos desagradan. Por ejemplo, podemos estar mo-

lestos con la conducta de un amigo que habitualmente llega tarde cuando queda con nosotros, con nuestros vecinos que están haciendo un ruido excesivo que nos impide conciliar el sueño, etc. En estas situaciones podemos sentirnos molestos o disgustados con justificación y, si es así, tenemos el derecho de expresar estos sentimientos de una manera socialmente adecuada. Sin embargo, también tenemos la responsabilidad de no humillar o rebajar a la otra persona en el proceso. Se trata de comunicar de una manera no agresiva lo que estamos sintiendo. Esto puede cambiar o no la situación, pero en la mayoría de los casos servirá para que la otra persona se dé cuenta de algo que nos molesta (y no lo repita en el futuro) y, sobre todo, para expresar nuestras emociones, impidiendo que se acumulen en nuestro interior y conduzcan a diversas consecuencias negativas, como una explosión de ira en un momento inadecuado, el desarrollo de trastornos psicósomáticos, etc. En la mayoría de los casos es conveniente expresar nuestra molestia y nuestro disgusto justificados en el mismo momento, de forma que no se produzca esa inhibición de los sentimientos. La expresión de estos sentimientos puede complicarse porque los demás pueden no responder favorablemente a nuestras expresiones. Las reacciones de los demás pueden suavizarse si tenemos en cuenta algunas *directrices al manifestar sentimientos de disgusto y molestia*. Estas directrices son:

- a) Determinar si merece la pena criticar una conducta determinada: esta puede no tener importancia, no va a volver a ocurrir, etc.
- b) Ser breve. Una vez que se ha expresado lo que se quería decir, no hay que darle más vueltas.
- c) Evitar hacer acusaciones, dirigiendo la crítica a la conducta y no a la persona.
- d) Pedir un cambio de conducta específico.
- e) Expresar los sentimientos negativos en términos de nuestros propios sentimientos, en primera persona y no en términos absolutos.
- f) Cuando sea posible, comenzar y terminar la conversación en un tono positivo.
- g) Estar dispuesto a escuchar el punto de vista de la otra persona. Finalizar la conversación si percibimos que va a terminar en una riña.

3.5.11.1.1. *Clases de respuesta a trabajar*

En esta dimensión vamos a trabajar las estrategias básicas relacionadas con la expresión de sentimientos negativos, la petición de cambio de conducta del otro y la habilidad para hacer y rechazar peticiones. En esta sesión nos centraremos en las dos primeras, y en la siguiente sesión abordaremos la tercera habilidad.

a) EXPRESIÓN JUSTIFICADA DE MOLESTIA, DESAGRADO O ENFADO UTILIZANDO MENSAJES EN PRIMERA PERSONA

Una manera de expresar nuestro malestar sin ofender, humillar y respetando el derecho de los demás a ser tratados con dignidad son los mensajes en primera persona. Se trata de expresarnos desde nuestra propia perspectiva, manifestando deseos, preferencias, opiniones, sentimientos, etc., en primera persona (por ejemplo, «me molesta», «no me gusta», «preferiría que», «me siento», etc.). Al hablar desde nuestro propio punto de vista evitamos las acusaciones o culpabilizaciones que se producen cuando utilizamos, en contraposición, los mensajes en segunda persona (por ejemplo, «tú has dicho», «tú has hecho», «es que tú», etc.). Con los mensajes en segunda persona el malestar se dirige a la persona (por ejemplo, «no me gusta que seas tan agresivo»), los mensajes en primera persona se dirigen a la conducta específica que nos molesta, con lo que no se ataca a la persona y hay más probabilidad de que el otro los tenga en cuenta y no se sienta atacado (por ejemplo, «no me gusta que me levantes la voz»). Por otro lado, al referirse a la conducta, los mensajes en primera persona evitan las generalizaciones («*siempre* dices», «*nunca* haces», «está *todo* mal», «*nada* parece complacerte...»), las etiquetas («eres un egoísta»), las amenazas («te vas a enterar») o las acusaciones («ha sido tu culpa», «no sabes ni lo que dices») que tanto deterioran la comunicación y que pueden ser fuente de conflicto en las relaciones interpersonales. En la tabla 3.39 se presenta un resumen de las principales características de los mensajes en primera y segunda personas.

TABLA 3.39

Mensajes en primera persona frente a mensajes en segunda persona

MENSAJES EN PRIMERA PERSONA	MENSAJES EN SEGUNDA PERSONA
Se expresan desde nuestra propia perspectiva. Son deseos, preferencias y sentimientos propios (por ejemplo, «me gustaría que», «preferiría que» o «me siento»).	Se expresan en segunda persona poniendo el centro de atención en los demás (sus actitudes, sus comportamientos, etc.) (por ejemplo, «eres un egoísta», «nunca escuchas», etc.).
Describen conductas y hechos específicos (por ejemplo, «cuando te hablo y te pones a mirar el móvil siento que no me escuchas»).	Se refieren a la persona (por ejemplo, «no me escuchas» o «pasas de mí»).

TABLA 3.39 (continuación)

MENSAJES EN PRIMERA PERSONA	MENSAJES EN SEGUNDA PERSONA
No etiquetan, generalizan, juzgan, amenazan, acusan, culpan, humillan o exigen.	Incluyen etiquetas (por ejemplo, «eres un desordenado»), generalizaciones (por ejemplo, «nunca se puede contar contigo»), juicios de valor (por ejemplo, «si no te repercute directamente, no te interesa lo que me pase»), amenazas (por ejemplo, «si sigues así, no contarás conmigo»), acusaciones (por ejemplo, «lo hiciste sabiendo que me molesta»), culpabilizaciones (por ejemplo, «es tu culpa por haber dicho eso»), humillaciones (por ejemplo, «no sabes comportarte») y exigencias (por ejemplo, «tienes que ayudarme esta tarde»).
No atacan a las personas y minimizan la probabilidad de conflictos.	Es más probable que la persona se sienta atacada y, por tanto, se defienda, aumentando la probabilidad de conflictos.

Ejercicio 61 Expresarse utilizando los mensajes en primera persona

Para ayudarle en la tarea de utilizar los mensajes en primera persona, vamos a realizar el siguiente ejercicio:

1. Piense en alguna conducta concreta que realice alguien de su entorno que le disguste y escríbala: _____

2. Indique cómo le hace sentir: _____

3. Ahora imagine que tiene delante a esa persona y exprésele sus sentimientos, y especifique la conducta en concreto que le molesta (por ejemplo, «me molesta muchísimo que fumes en el salón»): _____

Ejercicio 62 Aprendiendo a cambiar los mensajes en segunda persona a mensajes en primera persona

A continuación se presentan algunos mensajes escritos en segunda persona y su trabajo consistirá en convertirlos en mensajes en primera persona.

Recuerde referirse a la conducta en concreto y evitar las generalizaciones, las etiquetas, las amenazas y las acusaciones:

1. «Siempre te dejas la luz encendida»: _____

2. «He tenido que ordenar la cocina yo solo, eres un egoísta»: _____

3. «O me escuchas, o dejo de hablar contigo»: _____

4. «Por tu culpa vamos retrasados con el trabajo, tendrías que haberme enviado los informes hace dos días»: _____

b) EXPRESIÓN DE MALESTAR UTILIZANDO EL GUION DEEC

Si tenemos dificultades en la expresión adecuada de sentimientos negativos, a menudo, puede ser útil emplear una especie de guion. Para ello se seguirían dos pasos:

1. *Centrarse en los elementos relevantes de la situación, como:*
 - a) La conducta ante la que tenemos que reaccionar.
 - b) Nuestros sentimientos, los efectos que la conducta produce en nosotros y los sentimientos de los demás.
 - c) Los cambios conductuales que queremos que se lleven a cabo.
 - d) Las posibles consecuencias positivas y negativas.
2. *Escoger cuál de los elementos anteriores vamos a expresar verbalmente.* Para realizar esta expresión podemos utilizar una especie de guion que se ha demostrado especialmente útil para la expresión de sentimientos negativos, la estrategia DEEC (Bower y Bower, 1976). El acrónimo DEEC sirve para abreviar los cuatro pasos clave de la estrategia: Describir, Expresar, Especificar y las Consecuencias. Los cuatro pasos serían los siguientes:

- **Paso 1.** *Describe* la conducta de la otra persona que le ha molestado. Observe y examine exactamente qué ha dicho o hecho la otra persona. Emplee términos concretos, describiendo el momento, el lugar y la frecuencia específicos de su conducta. Algunos comienzos típicos de este paso serían: «cuando tú...», «cuando yo...», «cuando...». Por ejemplo, «*cuando fumas en el salón...*».
- **Paso 2.** *Expresa* sus pensamientos o sentimientos sobre la conducta o problema de forma positiva. Expréselos con calma, centrán-

dose en la conducta molesta y no en la persona. Utilice mensajes en primera persona. Algunos comienzos de frases típicos de este paso serían: «me siento...», «pienso...». Por ejemplo, «*cuando fumas en el salón, no me gusta, me molesta muchísimo el humo...*».

- **Paso 3.** *Especifique*, de forma concreta, el cambio de conducta que quiere que lleve a cabo la otra persona. Algunos comienzos de frases típicos de este paso serían: «preferiría...», «quisiera...», «me gustaría...». Por ejemplo, «*cuando fumas en el salón, no me gusta, me molesta muchísimo el humo, te pediría que fumaras en el balcón*».
- **Paso 4.** Señale las *consecuencias positivas* que proporcionaría (o que tendrán lugar) si la otra persona mantiene el acuerdo para cambiar. En el caso que sea necesario (y solo en este caso), señale a la otra persona qué consecuencias negativas proporcionará (o tendrán lugar) si no hay cambio. Algunos comienzos de frases típicos de este paso serían: «si haces...», «si no haces...». Por ejemplo, «*cuando fumas en el salón, no me gusta, me molesta muchísimo el humo, te pediría que fumaras en el balcón, así podríamos estar el resto de la familia sin respirar el humo y disfrutar del salón*».

Hay que tener en cuenta que no siempre es necesario emplear los cuatro pasos que hemos descrito, pudiendo en ocasiones tener la misma utilidad el empleo de uno, dos o tres de los componentes. Normalmente el empleo de uno o dos componentes es suficiente. Algunos de los componentes empleados solos con frecuencia son: **expresar** (*no me gusta que utilices mi ordenador*) y **especificar** (*preferiría que avisaras o llamas antes de aparecer por casa*). Otras combinaciones empleadas a menudo incluyen: **describir**, **especificar** y **consecuencias**, cuando tratamos con extraños o cuando son violados nuestros derechos, y **describir**, **expresar** y **especificar** (negociar) cuando es con amigos. Al emplear la primera combinación, intentamos hacer comprender un asunto sin llegar a ser vulnerables al ataque u ofrecer a la otra persona una salida fácil. La segunda combinación es útil con amigos, que están más dispuestos a comprender y simpatizar con el problema y pueden ofenderse si se mencionan las consecuencias.

Una vez que se ha preparado el guion, se puede comprobar su calidad haciendo algunas de las siguientes preguntas:

- ⇒ *Describir.* ¿Es objetivo, específico, simple y concreto?, ¿describe la conducta y no las intenciones, los motivos o las actitudes?
- ⇒ *Expresar.* ¿Se expresan los sentimientos de forma tranquila y constructiva?, ¿se dirige hacia una conducta específica y no hacia la persona?
- ⇒ *Especificar.* ¿Es explícito y pide pequeños cambios conductuales, observables y realistas?, ¿deja abierto el camino para la negociación?
- ⇒ *Consecuencias.* ¿Subraya las posibles consecuencias positivas, explícitas y apropiadas a la conducta?, ¿en el caso de consecuencias negativas,

queda claro que se está compartiendo la información para que la otra persona conozca sus opciones y no para amenazarla?

Otra fórmula similar para la expresión de sentimientos negativos incluye cinco componentes:

1. *Cuando* (describir la conducta específica que nos molesta).
2. *Me siento* (descripción de nuestros sentimientos utilizando palabras que se refieran a sentimientos).
3. *Porque* (explicar cómo nos afecta la conducta molesta).
4. *Me gustaría o preferiría* (describir lo que queremos).
5. *Porque* (describir cómo nos sentiríamos).

Ejercicio 63 Petición de cambio de conducta utilizando el guion DEEC

Vamos a practicar cómo pedir un cambio de conducta siguiendo la técnica del guion DEEC. Para ello, rellene los siguientes apartados siguiendo cada enunciado. Un compañero de trabajo (o de piso) suele poner la radio muy alta y no le deja concentrarse, algo que le molesta bastante. ¿Cómo le pediría un cambio de comportamiento siguiendo el guion DEEC?:

1. Describa la conducta. «Cuando...: _____».
2. Exprese cómo se siente cuando la otra persona se comporta de aquella manera. Utilice para ello mensajes en primera persona. «Me siento... _____».
3. Especifique una conducta alternativa. «Me gustaría/preferiría... _____».
4. Exprese las consecuencias positivas que tendrían lugar de darse el cambio, para usted y/o para la otra persona: _____
O las consecuencias negativas que evitarían: _____

Ejercicio 64 Petición de cambio de conducta y realización de críticas constructivas

Ahora vamos a practicar tomando una situación que se le presente con cierta frecuencia o le sea difícil afrontar. De nuevo, utilice la técnica del

guion DEEC para pedir el cambio de conducta o hacer una crítica constructiva:

1. Piense en una conducta que hace alguien de su entorno y que le genera malestar. Recuerde que ha de ser una conducta que merezca la pena criticar y que se ha repetido en el tiempo. Cuando la tenga, describa dicha conducta siendo concreto: «Cuando... _____
_____».
2. Exprese cómo se siente cuando la otra persona se comporta de aquella manera. Utilice mensajes en primera persona: «Me siento... _____
_____».
3. Especifique la conducta alternativa que propone. «Me gustaría/preferiría... _____
_____».
4. Exprese las consecuencias positivas que tendrían lugar de darse el cambio, para usted y/o para la otra persona: _____
_____.
O las consecuencias negativas que evitarían: _____
_____.

3.5.11.1.2. *Entrenamiento específico en la dimensión Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado (primera parte)*

Durante la sesión de tratamiento grupal se ha representado, mediante el ensayo de conducta, una situación enmarcada en la dimensión *Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado*. Algunas de las situaciones que se enmarcan dentro de esta dimensión aparecen en la figura 3.20.

Un amigo me devuelve en mal estado un objeto que le presté.

Mi pareja me cancela (de nuevo) un plan a última hora.

Mi pareja llega de nuevo tarde a la cita.

Un compañero no ha hecho su parte del trabajo a tiempo.

Mi jefe lleva toda la semana pidiéndome que me quede tras terminar la jornada y no me paga horas extras.

Mi pareja hace planes para los dos cuando yo tengo planes con mis amigos.

Expresar mi molestia a una persona que se está metiendo conmigo.

En el tren, autobús o avión, pedir a alguien que se levante del asiento que me corresponde.

Expresar mi enfado a una persona que me ha traicionado.

Pedir a una persona en el autobús que no me pise ni empuje.

Pedir a alguien que está golpeando insistentemente el respaldo de mi asiento que se esté quieto.

Pedir que se calle a alguien que está hablando demasiado alto en el cine.

Decirle a un amigo o compañero que ha hecho algo que me molesta.

Decir que no ante lo que considero una petición poco razonable.

Mostrar mi enfado a un familiar cercano (padres, hermanos, primos, tíos...).

Decirle a un vecino que deje de hacer ruido.

Discutir con un taxista que el camino que está siguiendo no es el más corto.

En un restaurante, reclamar al camarero que la comida no está a mi gusto.

Hacer una reclamación a un dependiente (vendedor) de una tienda.

Figura 3.20. *Situaciones de la dimensión Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado.*

Ejercicio 65 Exposición a distintas situaciones de expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado

Esta semana, con el objetivo de seguir practicando las habilidades relacionadas con la dimensión *Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado*, se ha de exponer en al menos dos ocasiones a las situaciones que se plantean a continuación. Recuerde utilizar la desvinculación de los pensamientos automáticos que interfieren con su objetivo y atienda plenamente a los aspectos más relevantes que le facilitarán conductas sociales más eficaces.

- ☐ Escoger una conducta que le desagrade o no le guste que haya hecho alguien cercano y que se haya repetido en el tiempo. Exprésese su malestar con mensajes en primera persona.
- ☐ Exprese sus sentimientos de enfado mediante mensajes en primera persona ante una conducta pasada o actual que le haya afectado mucho.
- ☐ Escoger una conducta de un amigo o familiar que le moleste y que sea susceptible de cambio y proponer un cambio de conducta siguiendo el guion DEEC.

Tras cada exposición, recuerde rellenar la hoja de autorregistro de exposición (tabla 3.28).

Ejercicio 66 Planificación del ensayo de conducta de una situación de expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado

Puede que haya alguna situación relacionada con la dimensión *Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado* que le parezca especialmente difícil o le genere gran malestar y desee practicarla durante la siguiente sesión grupal. Por favor, complete la figura 3.21 con el propósito de preparar un ensayo de conducta para la siguiente sesión. En el primer recuadro debe describir la situación, y en el segundo, incluir los pensamientos que habitualmente tiene antes y durante la situación que son inadecuados e interfieren en la conducta socialmente habilidosa. Luego, en el tercer recuadro, debe describir una forma en la que pueda desvincularse de dichos pensamientos y facilitar de este modo una conducta social adecuada. En el cuarto recuadro escribirá un guion sobre cómo comportarse de forma socialmente habilidosa en esa situación. Recuerde usar la atención plena para centrarse en aquellos aspectos de la situación que son relevantes y que le pueden ayudar a ser más eficaz. Por último, piense en cuáles pueden ser las consecuencias positivas de actuar de esta manera, e inclúyalas en quinto recuadro. Realice un ensayo encubierto (en la imaginación) de esa conducta fijándose no solo en los aspectos verbales, sino en los no verbales y en los paralingüísticos de su actuación.

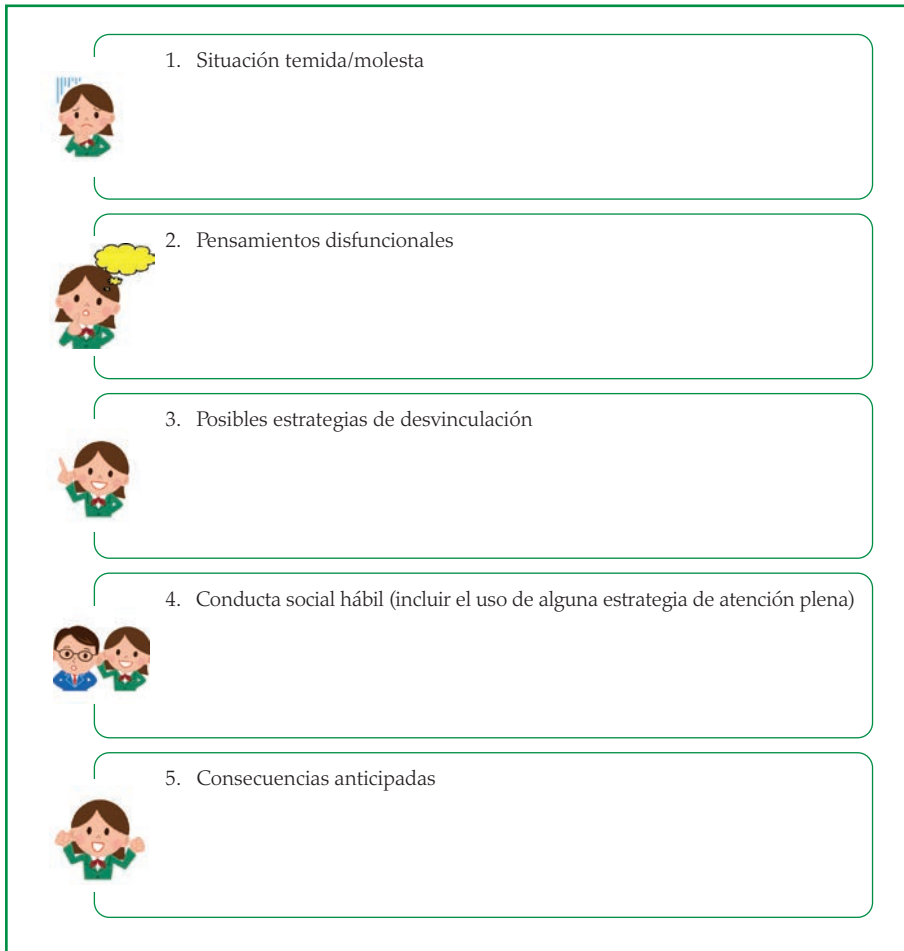


Figura 3.21.—Planificación del ensayo de conducta de una situación de expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado.

En la siguiente sesión podrá compartir esta situación y representarla para aprender, entre todos, a dar la mejor respuesta.

3.5.11.2. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos y en actuar en la dirección opuesta

Seguimos con nuestro entrenamiento en desvinculación de los pensamientos automáticos negativos. Recuerde que los pensamientos son solo palabras, que son algo que no constituyen la esencia de nosotros mismos y que podemos manejarlos, especialmente los pensamientos disfuncionales, situándolos en el otro yo, en el Pepito Grillo que nos acompaña allá donde va-

mos, pero que lo situamos fuera de nosotros y lo contemplamos desde la perspectiva de un observador. No hay problema en que Pepito Grillo nos acompañe. El problema se origina cuando se mete dentro de nosotros y decide por nosotros lo que tenemos que hacer, y eso no lo vamos a permitir. Ya toleramos su compañía, pero lo aceptamos solamente hasta ahí. Como comprobó con los ejercicios hechos durante la sesión de grupo, podemos separar lo que decimos de lo que hacemos, es decir, los pensamientos de los comportamientos; es posible desobedecer al lenguaje y que no exista un enlace intrínseco entre los pensamientos (lenguaje) y las acciones, aunque al principio comportarse de forma independiente al lenguaje parezca difícil.

Además de desvincularnos de esos pensamientos y de actuar de forma diferente a lo que nos dicen los pensamientos, también podemos *actuar en dirección opuesta al impulso* para comportarnos de determinadas maneras. Es habitual que las personas que sienten una elevada ansiedad en alguna situación social tiendan a evitarla. Por ejemplo, imagine que tiene que decirle a su pareja o a un amigo que no le gusta que llegue tarde cuando quedan. Y lo que ha pasado es que constantemente pospone el momento de decírselo. Puede ser que, incluso, utilice disculpas como «ahora no es el momento», «la próxima vez se lo digo» o «esta es la última vez que se lo paso». El *impulso* es *evitar* decírselo, evitar enfrentarse con la situación ansiógena. ¿Cuál sería la acción opuesta? Si el impulso es evitar, la acción opuesta sería acercarse, exponerse. Puedes utilizar la acción opuesta cuando tus emociones no encajan con los hechos o cuando actuar con base en tus emociones no es eficaz. Cada emoción tiene un impulso a la acción (véase la tabla 3.40).

Para actuar en dirección opuesta al impulso puede seguir los siguientes pasos:

1. Identifique la emoción que le produce enfrentarse a esa situación (por ejemplo, ansiedad, vergüenza, enfado o tristeza).
2. Compruebe si esa emoción que siente está justificada por los hechos de la situación. ¿Es razonable sentir esa emoción?

TABLA 3.40

Acciones orientadas por la emoción y acciones en dirección opuesta

EMOCIÓN	IMPULSO A LA ACCIÓN	DIRECCIÓN OPUESTA
Temor/ansiedad	Huir/evitar	Acercarse/no evitar
Ira/enfado	Atacar/agredir	Evitar con educación/ser cortés
Vergüenza	Esconderse/evitar	Exponerse/relajarse
Tristeza	Aislarse/retirarse	Buscar compañía/Estar activo

3. ¿Cuáles son los impulsos que tiene a la hora de afrontar la situación?, ¿qué es lo que hace casi de forma automática?, ¿qué es lo que es más fácil hacer?
4. La forma como actúa habitualmente en esa situación, ¿es eficaz?, ¿qué ventajas tiene seguir actuando como lo hace?, ¿y desventajas?
5. Identifique comportamientos opuestos a los impulsos que habitualmente tiene en esa situación. ¿Qué ventajas tendría actuar de forma opuesta?, ¿y desventajas?
6. Actúe de forma opuesta a los impulsos que habitualmente tiene en esa situación. Recuerde utilizar siempre la desvinculación de pensamientos y la atención plena a la hora de actuar.
7. Considere seguir comportándose de forma opuesta al impulso habitual en esta situación que estaba posponiendo afrontar.

Vamos a practicar un poco con el siguiente ejercicio.

Ejercicio 67

«Actuar en dirección opuesta» para la regulación de las emociones

Considere alguna situación que tenga que ver con la expresión de molestia, desagrado o enfado cuyo afrontamiento ha estado posponiendo. Organice su actuación en dirección opuesta a ese impulso inicial y hágalo en la tabla 3.41.

TABLA 3.41

Actuando en la dirección opuesta paso a paso

Describa la situación que le molesta
¿Qué es lo que le gustaría conseguir en esta situación (tenga en cuenta sus valores)?
Paso 1. Identifique el nombre de la emoción que quiere cambiar

TABLA 3.41 (continuación)

Paso 2. Compruebe los hechos para ver si su emoción está justificada por ellos. Compruebe también si la intensidad y la duración de la emoción se ajustan a los hechos. Una emoción está justificada cuando encaja con los hechos.
Paso 3. Identifique y describa sus impulsos a la acción
Paso 4. Pregúntese si actuar con base en esta emoción es eficaz en esta situación, si su emoción no encaja con los hechos o si actuar con base en su emoción no es eficaz.
Paso 5. Identifique actuaciones opuestas a los impulsos de su acción
Paso 6. Actúe de forma totalmente opuesta a los impulsos de su acción
Paso 7. Repita esa actuación opuesta a los impulsos de su acción hasta que cambie su emoción

(Adaptado de Linehan, 2015)

3.5.11.3. Entrenamiento en aceptación de las sensaciones corporales (segunda parte)

Esta segunda parte del entrenamiento en aceptación de las sensaciones se trabaja prestando atención plena a las sensaciones que se producen tras el movimiento corporal. Para ello utilizaremos una serie de ejercicios de estiramiento. Es importante fijarse en los límites del cuerpo y en dejar de lado cualquier tendencia a ir más allá de tales límites o de competir con usted mismo. Si en algún momento uno de los ejercicios resulta un desafío para su cuerpo, simplemente mantenga la posición o repita alguno de los estiramientos anteriores. Para este ejercicio puede utilizar una colchoneta o esterilla sobre la cual estar de pie y descalzo.

Póngase de pie separe los pies tomando como referencia el ancho de la cadera... Deje las rodillas desbloqueadas y ponga los pies de tal forma que queden paralelos entre ellos...

Tome conciencia del flujo de su respiración prestando atención a cada inhalación y exhalación, sin intentar cambiar la forma en que respira... Tómese un momento para ser consciente de su cuerpo como una unidad, desde la cabeza hasta los pies, mientras nota las sensaciones en los pies y cómo están en contacto con el suelo... [colchoneta o esterilla, según corresponda].

Mientras toma aire, lentamente, levante los brazos a los lados y colóquelos de forma paralela al suelo... Suelte el aire y, en la siguiente inhalación, continúe levantando los brazos hasta ponerlos por encima de la cabeza..., note la tensión en los músculos involucrados en el levantamiento de los brazos..., Mantenga los brazos estirados en esa posición y observe las sensaciones..., quizá sienta calor o temblor..., muestre curiosidad por sus sensaciones y cuando su mente divague, como seguramente lo hará, sea consciente y redirija su atención al estiramiento del cuerpo en esta posición... Luego, con una exhalación, muy lentamente baje los brazos hasta que las manos queden a los lados del cuerpo...

Repita este estiramiento..., levante lentamente los brazos a los lados hasta que se encuentren por encima de la cabeza..., mantenga esa posición... y vuelva muy lentamente a la posición original...

Cierre los ojos y observe cómo se siente al haber hecho este estiramiento... Después de unas pocas respiraciones, abra de nuevo los ojos.

Ahora estire solo el brazo derecho por encima de la cabeza y levante el pie izquierdo para cogerlo por el tobillo, manteniendo el brazo derecho estirado hacia el techo... Mantenga la posición y observe las sensaciones de su cuerpo... Luego, baje el brazo dejando que vuelva a su posición original y suelte el tobillo para que el pie vuelva a estar en contacto con el suelo... Ahora suba el brazo izquierdo por encima de la cabeza y estire los dedos hacia el techo... Levante el pie derecho para cogerlo por el tobillo, manteniendo la posición y observando si las sensaciones aumentan con este estiramiento..., si hay diferencias con respecto a las sensaciones que tuvo con el ejercicio anterior... Luego, baje el brazo dejando que vuelva a su posición original y soltando el tobillo para que el pie vuelva a estar en contacto con el suelo.

Repita este estiramiento prestando atención a las sensaciones corporales... Levante y estire el brazo derecho y coja el pie izquierdo por el tobillo..., mantenga la posición...; luego, vuelva a la posición original. A continuación, levante y estire el brazo izquierdo y coja el pie derecho por el tobillo..., mantenga la posición...; luego, vuelva a la posición original...

Cierre los ojos y observe cómo se siente después de haber hecho este estiramiento. Tras unas pocas respiraciones, abra de nuevo los ojos.

Ahora eleve ambos brazos por encima de la cabeza, con las rodillas ligeramente flexionadas, doble la cintura hasta que la cabeza cuelgue y los dedos de la mano apunten al suelo, permitiéndose llegar hasta donde se sienta cómodo, no fuerce el cuerpo de ninguna manera... Solo observe qué sensaciones aumentan cuando el cuerpo está flexionado de esta manera... Luego, lentamente, enderece el cuerpo..., poco a

poco..., manteniendo los brazos sueltos a los lados... y elevando, por último, la cabeza hasta quedar completamente recto...

Repita este estiramiento prestando atención a las sensaciones corporales. Levante los brazos por encima de la cabeza..., flexione ligeramente las rodillas..., doble la cintura hasta que la cabeza y los brazos cuelguen..., mantenga la posición...; luego, enderécese lentamente hasta quedar completamente recto.

Cierre los ojos y observe cómo se siente después de haber hecho este estiramiento... Tras unas pocas respiraciones, abra de nuevo los ojos.

Ahora, incline la cabeza hacia la derecha de tal forma que la oreja vaya hacia su hombro derecho..., inclínela tanto como pueda sintiéndose cómodo, mantenga la posición un momento... y, luego, vuelva la cabeza a su posición original. Ahora incline la cabeza hacia la izquierda de tal forma que la oreja vaya hacia su hombro izquierdo... inclínela tanto como pueda sintiéndose cómodo..., mantenga la posición un momento... y, luego, vuelva la cabeza a su posición original. Ahora, incline la cabeza hacia delante, llevando la barbilla al pecho sin ejercer ninguna presión..., mantenga la posición... y, luego, vuelva la cabeza a su posición original. Ahora, incline la cabeza hacia atrás, elevando la barbilla..., mantenga la posición... y, luego, vuelva la cabeza a su posición original...

Ahora, va a girar la cabeza, prestando atención a las sensaciones corporales. Para ello va a inclinar la cabeza hacia el hombro derecho hasta una posición que sea cómoda..., empezando a girar la cabeza hacia atrás; luego, hacia el hombro izquierdo...; luego, hacia delante, hasta que la barbilla intente tocar el pecho... Vuelva la cabeza a su posición original... Repita este estiramiento...

Ahora, va a girar la cabeza en el sentido contrario. Incline la cabeza hacia su hombro izquierdo hasta una posición que sea cómoda; luego, lleve la cabeza hacia atrás...; luego, hacia el hombro derecho...; luego, hacia delante, hasta que su barbilla intente tocar el pecho... Vuelva la cabeza a su posición original... Repita este estiramiento...

Ahora levante los brazos a los lados y colóquelos de forma paralela al suelo..., levante la pierna derecha lateralmente y manténgala en una posición cómoda... sosténgala y preste la atención necesaria para mantener el equilibrio... Quizá se dé cuenta también de algunos pensamientos, en especial algunos referidos a no estar haciendo bien el ejercicio..., no se entretenga con los pensamientos y mantenga la atención en la posición... Lentamente, baje la pierna derecha hasta volver a la posición inicial; luego, los brazos, dejándolos descansar a los lados del cuerpo.

Cierre los ojos un momento y observe cómo se siente después de haber hecho este estiramiento... Tras unas pocas respiraciones, abra de nuevo los ojos.

Ahora levante los brazos a los lados y colóquelos de forma paralela al suelo..., levante la pierna izquierda lateralmente y manténgala en una posición cómoda, sosténgala y preste la atención necesaria para mantener el equilibrio... Quizá se dé cuenta también de algunos pensamientos, en especial algunos referidos a no estar haciendo bien el ejercicio..., no se entretenga con los pensamientos y mantenga la atención en la posición... Lentamente, baje la pierna izquierda hasta volver a la posición inicial..., luego los brazos, dejándolos descansar a los lados del cuerpo.

Cierre los ojos un momento y observe cómo se siente después de haber hecho este estiramiento... Tras unas pocas respiraciones, abra de nuevo los ojos.

Repita estos dos tipos de estiramiento prestando atención a las sensaciones corporales. Empiece con la pierna derecha y luego hágalo con la pierna izquierda.

Ahora, manteniendo el pie izquierdo ligeramente girado en un ángulo de 45°, adelante la pierna derecha y doble la rodilla sin que sobrepase la punta del pie; luego, estire la pierna izquierda hacia atrás y ponga los brazos por encima de la cabeza. Mantenga esta posición por un momento, prestando plena atención a las sensaciones del cuerpo... Luego, para volver a la posición original, empújese hacia atrás con la pierna derecha hasta quedar recto.

Ahora, manteniendo el pie derecho ligeramente girado en un ángulo de 45°, adelante la pierna izquierda y doble la rodilla sin que sobrepase la punta del pie; luego, estire la pierna derecha hacia atrás y ponga los brazos por encima de la cabeza. Mantenga esta posición por un momento, prestando plena atención a las sensaciones del cuerpo... Luego, para volver a la posición original, empújese hacia atrás con la pierna izquierda hasta quedar recto.

Repita estos dos tipos de estiramiento llevando primero la rodilla derecha hacia delante y luego la izquierda. Preste atención a las sensaciones corporales.

Descanse en la posición original, cierre los ojos y preste atención a su respiración a cada inhalación y exhalación... Quizá note algunas diferencias en cómo siente el cuerpo ahora en comparación con el comienzo de todo el ejercicio. Recuerde que no hay una forma correcta o incorrecta de sentirse... Únicamente hay que tener una actitud de curiosidad, como si fuera un científico tratando de aprender sobre un nuevo fenómeno que observa. Acepte lo que observa en este momento... En cuanto esté preparado, abra los ojos.

(Adaptado de Fleming y Kocovski, 2013)



Utilice la grabación del entrenamiento en atención plena de los movimientos corporales o cree su propio audio.

Ejercicio 68

Estirando el cuerpo y aceptando las sensaciones corporales

Esta semana practicará a diario la aceptación de las sensaciones corporales realizando los ejercicios de estiramiento muscular. En la tabla 3.42 anotar cualquier observación sobre la práctica. Puede tratarse de sensaciones experimentadas, comentarios, dudas sobre la práctica o cualquier otra cuestión relacionada con el ejercicio.

TABLA 3.42

Registro diario del ejercicio: «estirando el cuerpo y aceptando las sensaciones corporales»

	DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA
Día 1	
Día 2	
Día 3	
Día 4	
Día 5	
Día 6	
Día 7	

3.5.11.4. Tareas para casa

1. Leer la sesión 12.
2. Realizar el ejercicio 61 y el ejercicio 62 sobre el uso de los mensajes en primera persona para expresar molestia, desagrado o enfado.
3. Realizar el ejercicio 63 y el ejercicio 64 sobre el uso del guion DEEC para expresar molestia, desagrado o enfado.
4. Realizar el ejercicio 65 de exposición a distintas situaciones de expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado y rellenar el registro multimodal (tabla 3.28).
5. Realizar el ejercicio 66 de planificación para la siguiente sesión de un ensayo de conducta de una situación de expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado que le sea particularmente difícil y/o le genere gran malestar, aplicando la desvinculación de los pensamientos y atención plena. Completar la figura 3.21.
6. Realizar el ejercicio 67 de actuar en la dirección opuesta (tabla 3.41).
7. Practicar la aceptación de las sensaciones corporales mientras realiza estiramientos musculares (ejercicio 68). Completar la tabla 3.42.



3.5.12. Sesión 13. Entrenamiento en la dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado (segunda parte)

Sumario

1. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos.
2. Entrenamiento en aceptación de las sensaciones corporales (tercera parte).
3. Dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado (segunda parte).
 - 3.1. Clases de respuesta a trabajar:
 - a) Hacer y rechazar peticiones.
4. Entrenamiento específico en la dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado (segunda parte).
5. Tareas para casa.

3.5.12.1. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos: sacar a Pepito Grillo a pasear

Continuamos con nuestro entrenamiento en desvinculación de los pensamientos. Los pensamientos no son más que palabras, no constituyen la esencia de lo que somos y podemos elegir no hacerles caso utilizando diferentes estrategias. Una de ellas es aprender a situar nuestros pensamientos en el otro yo, en el *alter ego* que hemos creado, que nos acompaña pero que no decide por nosotros.

Ejercicio 69

Desvinculándome de Pepito Grillo

En este ejercicio, su teléfono móvil va a constituir, durante un breve tiempo, su Pepito Grillo, su *alter ego*. De hecho, para muchas personas el móvil está tan presente en sus vidas que está tan cercano vinculado a ellas casi como sus pensamientos, como su Pepito Grillo. La gran diferencia está en que el móvil no tiene iniciativas propias, al menos hasta ahora, algo que sí tiene Pepito Grillo. El ejercicio consiste en grabar en el móvil los pensamientos negativos que habitualmente tiene en la vida real al llevar a cabo un comportamiento problemático que tenga que ver con las situaciones encuadradas en la dimensión 3, es decir, la *Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado*. Por ejemplo, supongamos que la situación elegida es devolver en una tienda un producto que hemos comprado y que simplemente queremos de-

volver (se puede comprar un producto barato para esta ocasión e intentar devolverlo en una tienda que ya sepa de antemano que no da facilidades para su devolución). Grabe en el móvil toda la secuencia de pensamientos negativos que acompañan a ese comportamiento, desde que piensa en devolverlo, pasando por salir de casa hacia la tienda, entrando en la tienda, hablando con el vendedor y saliendo de la tienda. Pensamientos negativos típicos de esta situación podrían ser: «*tengo que cambiar este producto*», «*no seré capaz de convencer al vendedor para que me lo cambie*», «*me voy a poner nervioso y no voy a saber qué decir*», «*mejor me quedo con el producto y así no paso un mal rato*», «*el vendedor va a pensar que soy muy caprichoso y cambio fácilmente de gustos*» o «*soy muy torpe, no he podido convencer al vendedor*». Con los auriculares conectados al móvil y reproduciéndose de forma continua esos pensamientos negativos, vamos a la tienda a cambiar el producto. Recordamos que el móvil reproduciendo esas frases hace las veces de nuestro Pepito Grillo, fastidiándonos continuamente con sus pensamientos. Quítese los auriculares cuando hable con el dependiente y si tiene que cruzar alguna calle con tráfico (no ponga en peligro su seguridad por Pepito Grillo). Utilice la atención plena cuando hable con el vendedor, así como la técnica del disco rayado que veremos más adelante en la sesión.

Una vez terminado el ejercicio, describa su experiencia en la hoja de autogregistro multimodal (tabla 3.28). Tenga en cuenta que lo importante no es conseguir que le cambien el producto, sino realizar correctamente el ejercicio, es decir, que haya seguido los pasos indicados anteriormente.

3.5.12.2. Entrenamiento en aceptación de las sensaciones corporales (3.ª parte)

El tercer y último paso del entrenamiento en aceptación de las sensaciones corporales es prestar atención plena al cuerpo produciendo intencionadamente las sensaciones físicas características de la ansiedad. El *objetivo* es practicar estar con dichas sensaciones con una *actitud de apertura*. Lo haremos de la misma forma en que hemos practicado la aceptación de las sensaciones corporales, durante las dos últimas semanas, estando en calma (explorando el cuerpo) y en movimiento (estirando los músculos).

Es posible que solo leer esto le produzca algo de ansiedad, nerviosismo o agobio, pero recuerde cómo lo ha hecho hasta ahora, se ha ido acercando gradualmente a observar, describir y no valorar sus sensaciones corporales. Ha ido ganando en su capacidad para ser un observador externo, para actuar como un científico curioso ante un nuevo fenómeno sobre el que quiere aprender y aceptar las sensaciones que experimenta en cada momento. La ansiedad será una emoción que probablemente le acompañe algunas veces, como cualquier otra emoción humana, pero su actitud hacia ella será distinta y, por tanto, actuará también de forma diferente. No será ella la que influya en sus decisiones y le aleje de lo que valora.

Lea la tabla 3.43, en la que se incluyen las sensaciones típicas de la ansiedad y la forma en que podría conseguir experimentarlas. Observe que al final de la tabla hay un espacio en blanco. Esto es para que incluya algunas sensaciones físicas que en concreto experimenta cuando se enfrenta a las situaciones sociales que le producen ansiedad. Asegúrese de escribir también la forma en que podría lograr producirlas intencionadamente en casa.

TABLA 3.43

Respuestas fisiológicas de ansiedad y acciones sugeridas para producirlas intencionadamente

RESPUESTAS FISIOLÓGICAS DE ANSIEDAD	ACCIONES SUGERIDAS PARA PRODUCIRLAS INTENCIONADAMENTE
Palpitaciones	• Practicar algún ejercicio cardiovascular (por ejemplo, subir y bajar escaleras, correr, montar en bicicleta, bailar, hacer <i>spinning</i>, rumba [zumba], etc.)
Mareo, vértigo o náuseas	• Dar vueltas en un sillón giratorio durante un minuto. • Tocar el suelo con la mano derecha y dar varias vueltas en torno a ella, detenerse de golpe sin aferrarse a nada y cerrar los ojos. • Mover la cabeza de un lado a otro durante 30 segundos. • Colocar la cabeza entre las piernas durante 30 segundos y levantarla rápidamente hasta ponerla recta. • Permanecer un minuto en cuclillas y levantarse rápidamente.
Temblor de manos	• Coger algún objeto muy fino y sostenerlo hasta que los dedos y las manos tiemblen.
Temblor de brazos	• Coger un objeto con relativo peso y sostenerlo hasta que los brazos tiemblen.
Temblor de brazos	• Coger un objeto con relativo peso y sostenerlo hasta que los brazos tiemblen.
Temblor de piernas	• Ponerse en cuclillas sin doblar completamente las rodillas y mantener la posición hasta que las piernas tiemblen.
Tensión muscular	• Tensar todo el cuerpo al mismo tiempo, cerrando los puños, acercando los brazos al cuerpo, poniéndose en cuclillas, cerrando los ojos y frunciendo el ceño. Mantener la posición un minuto hasta notar el temblor y la tensión de todo el cuerpo. • Mantener la posición para hacer flexiones tanto como le sea posible.

TABLA 3.43 (continuación)

RESPUESTAS FISIOLÓGICAS DE ANSIEDAD	ACCIONES SUGERIDAS PARA PRODUCIRLAS INTENCIONADAMENTE
Sudoración	• Ponerse mucha ropa de abrigo, utilizar mantas si es posible y elevar la temperatura del lugar (por ejemplo, encendiendo una chimenea, la calefacción, etc.). • Entrar en una sauna. • Hervir agua y, retirándola del fuego, poner la cara cerca del vapor y cubrir la cabeza con una toalla. • Practicar algún ejercicio cardiovascular (por ejemplo, correr, montar en bicicleta, bailar, hacer <i>spinning</i>, rumba [zumba], etc.).
Rubor facial y sofocos	• Hervir agua, y retirándola del fuego, poner la cara cerca del vapor y cubrir la cabeza con una toalla. • Comer algún alimento picante. • Entrar en una sauna.
Boca seca	• Introducir algún material en la boca que absorba la saliva (por ejemplo, una esponja o los rollos que usan los dentistas).
Visión borrosa	• Mirar fijamente a una lámpara (la luz no debe ir directa a los ojos, como apuntar con una linterna) durante un tiempo y tratar de leer luego un texto.
Sensación de hormigueo o entumecimiento de las extremidades	• Ponerlas en alto durante un tiempo.
Otras sensaciones	

A continuación, en la tabla 3.44, señale (poniendo un visto bueno en la segunda columna) las sensaciones físicas que habitualmente experimenta en las situaciones sociales temidas. Observe que al final de dicha columna hay unas casillas en blanco para que incluya alguna otra sensación que no aparezca aquí y considere relevante en su caso. Luego, organice jerárquicamente las sensaciones que ha señalado teniendo en cuenta la combinación de dos criterios: el de *frecuencia* y el del *grado de malestar*; empiece a numerarlas desde la más frecuente y perturbadora hasta la menos frecuente y perturbadora.

TABLA 3.44**Jerarquización de mis sensaciones físicas en situaciones sociales**

SENSACIONES FÍSICAS	✓	LUGAR QUE OCUPA EN FRECUENCIA Y GRADO DE MALESTAR
Palpitaciones		
Mareo, vértigo o náuseas		
Temblor de manos		
Temblor de brazos		
Temblor de piernas		
Tensión muscular		
Sudoración		
Rubor facial y sofocos		
Boca seca		
Visión borrosa		
Hormigueo o entumecimiento		
<i>Ejemplos de otras sensaciones físicas:</i>		
Dificultad para tragar o «nudo en la garganta»		
Dolores o molestias estomacales		
Ganas de orinar		
Sensación de desmayo		
Dificultad para respirar o hiperventilación		

Ahora señale las sensaciones que ocupan los primeros cinco lugares de su lista y que va a trabajar en casa. Póngales un asterisco al lado dentro de la tabla 3.44 y sáquelas en limpio en la figura 3.22, pero ordenándolas de menor a

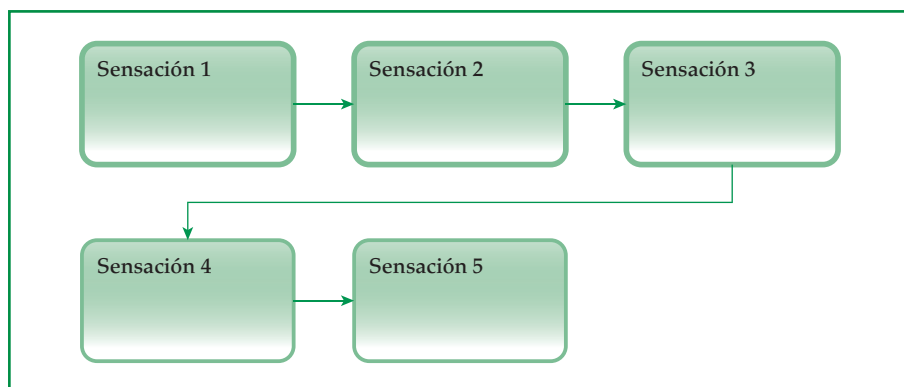


Figura 3.22. *Sensaciones de ansiedad que practicaré en casa.*

mayor dificultad, es decir, coloque en el cuadro de «Sensación 1» la sensación que ocupa el quinto lugar en su jerarquía, en el de «Sensación 2» la que ocupa el cuarto lugar, y así sucesivamente. Si alguna de esas sensaciones coincide con la practicada en el grupo, inclúyala también para practicar en casa.

La exposición a las sensaciones de ansiedad, atendiendo plenamente a ellas, cultivando la actitud de estar abiertos a experimentarlas y resistiendo la tendencia a querer cambiarlas o deshacerse de ellas se resume en los cuatro pasos enunciados en la figura 3.23 (adaptadas de Fleming y Kocovski, 2013).

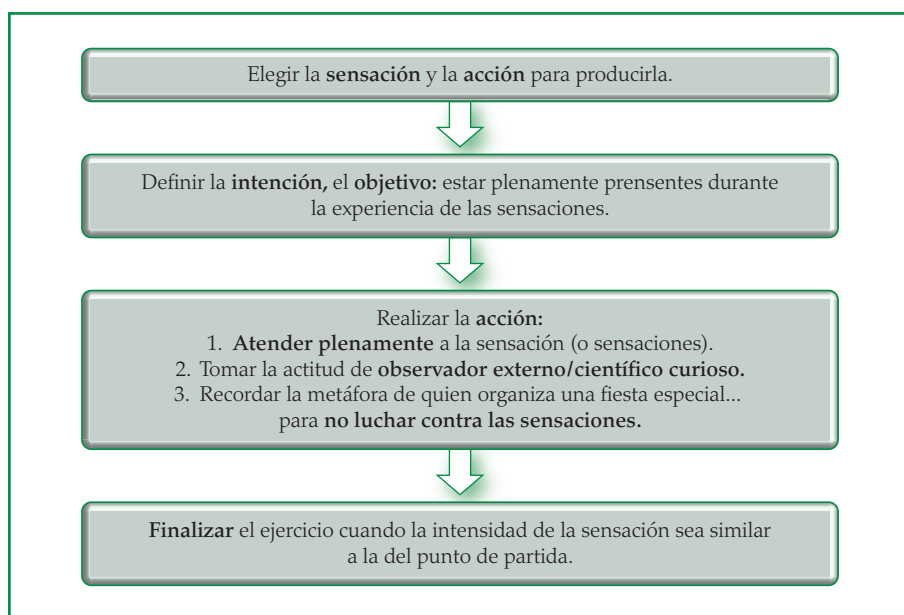


Figura 3.23. *Pasos para el ejercicio «estando con ansiedad y aceptando las sensaciones corporales».*

Para **practicar en casa la exposición y aceptación de las sensaciones típicas de la ansiedad** siga las siguientes instrucciones:

1. Escriba la sensación que va a practicar: _____

2. Seleccione las acciones o actividades que utilizará para experimentar tal sensación (puede guiarse de las sugeridas en la tabla 3.43): _____

3. Piense cuánto tiempo (o cuántas veces) cree que hay que hacer (o repetir) esta acción para sentir esa sensación. Escríbalo: _____

Recuerde: es posible que durante la exposición: a) necesite aumentar la duración o la frecuencia de esta acción para lograr la intensidad que es más similar a las situaciones sociales temidas, y b) esta acción le genere una combinación de sensaciones; esto es normal y en ningún caso peligroso.

4. El propósito de este ejercicio es cambiar la actitud hacia la sensación de: _____.

Recuerde: se trata de estar plenamente presente en la experiencia; por tanto, no intente evitar o modificar dicha sensación. Recuerde que es mejor asumir la actitud del «observador externo» o del «científico curioso» que le interesa conocer un nuevo fenómeno. No pelee, no luche contra sus sensaciones, ellas no son peligrosas.

5. Comience el ejercicio (ponga en marcha la acción):

*A continuación va a _____
[realice la acción que le permitirá experimentar la sensación a la que quiere exponerse]. Continúe, manténgase en _____
[acción] y centre su atención en _____ [sensación].
Observe que la sensación aumenta conforme pasa el tiempo y hace más _____ [acción] [realice la acción hasta
que la sensación sea similar a la que siente cuando está ansioso].*

Muestre curiosidad por esta sensación, no luche contra ella, puede ser como el anfitrión de la fiesta que decide que el «no invitado» no le arruinará la fiesta. Y cuando su mente divague, como seguramente lo hará, sea consciente y redirija su atención a la sensación [pausa]. Permanezca allí, observando y atendiendo plenamente a su sensación hasta que sea consciente de que vuelve a un nivel similar al que experimentaba antes de empezar el ejercicio. Tómese el tiempo que necesite... serán unos minutos, pero recuerde que su más valiosa actitud es estar presente en esta experiencia y observarla sin juzgar.

6. Finalice el ejercicio cuando vuelva a sentir que la sensación es similar a la que tenía antes de empezarlo.

En la tabla 3.45, registre su experiencia de la exposición a las sensaciones físicas de ansiedad realizada en la sesión de grupo.

TABLA 3.45

Registro del ejercicio de aceptación de las sensaciones físicas de ansiedad practicado en la sesión de grupo

SENSACIÓN FÍSICA	ACCIÓN REALIZADA	USA (0-100)	DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Ejercicio 70 Aceptando las sensaciones físicas de ansiedad

Durante la semana llevará a cabo la práctica de la aceptación de las tres primeras sensaciones que incluyó en la figura 3.22, es decir, las sensaciones 1, 2 y 3. Empiece por la que piensa que puede ser más fácil de las tres, practique la aceptación de esa sensación durante dos días, exponiéndose a ella varias veces al día hasta que sea consciente de su aceptación de la sensación. Luego, pase a la segunda sensación y practique su aceptación durante dos días. Por último, repita el procedimiento con la sensacción que falte. Al finalizar cada exposición a una sensación física de ansiedad registre la práctica en la tabla 3.46. En la primera columna, aparece el número del día

en que hizo el ejercicio; en la segunda columna, deberá incluir la sensación a la que se expuso; en la tercera, qué hizo para producir intencionadamente dicha sensación; en la cuarta, la intensidad con que experimentó la sensación utilizando la escala USA [de 0 a 100] y, finalmente, en la última columna, anote cualquier observación respecto al ejercicio (por ejemplo, cuánto tiempo tardó desde que empezó la acción para producir la sensación hasta que finalizó el ejercicio volviendo al nivel inicial de intensidad de la sensación).

TABLA 3.46

Registro diario de los ejercicios de aceptación de sensaciones físicas de ansiedad

DÍA	SENSACIÓN FÍSICA	ACCIÓN REALIZADA	USA (0-100)	OBSERVACIONES
1				
2				
3				
4				
5				
6				

3.5.12.3. Entrenamiento específico en la dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado (segunda parte)

3.5.12.3.1. Clases de respuesta a trabajar

En la sesión anterior se trabajó sobre algunos aspectos de la dimensión *Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado*, como la expresión de sentimientos negativos (utilizando los mensajes en primera persona) incluyendo la petición de cambio de conducta (utilizando el guion DEEC). En esta sesión vamos a abordar otro aspecto de dicha dimensión, como es el hacer y rechazar peticiones.

a) HACER Y RECHAZAR PETICIONES

Algunas personas evitan, a menudo, hacer peticiones razonables a las demás. Cuando las hacen, parecen disculparse o esperar que sean rechazadas. Otras personas tienen problemas en decir que no y, a su vez, ofrecen excusas por no ser capaces de satisfacer las peticiones de la otra persona, cuando la verdadera cuestión es que no quieren acceder a ellas. Por el contrario, hay personas agresivas que pueden comportarse de modo exigente, coercitivo y hostil al hacer una petición, y resentidas y hostiles al rechazarla.

La categoría de *hacer peticiones* incluye pedir favores, pedir ayuda y pedir a otra persona que cambie su conducta (este último tipo de conducta lo abordamos en la sesión anterior, de modo que no lo veremos aquí). Dicha categoría implica que la persona sea capaz de pedir lo que quiera sin violar los derechos de los demás. Una petición se hace de tal manera que no intente facilitar el rechazo por parte de la otra persona; la persona que hace la petición espera que esta sea aceptada.

Aprender a hacer peticiones implica también darse cuenta de que una petición *no es sinónimo de exigencia*, ya que en este último caso estaría violando los derechos de la otra persona. Habrá que reconocer el derecho de la otra persona a rechazar su petición. Reconocer los derechos de los demás es la mejor protección de los propios derechos. Reconocer el derecho de la otra persona a rechazar nuestra petición protege nuestro derecho de hacer peticiones y aumenta la frecuencia de las mismas. Pero tampoco se trata de hacer peticiones de forma indiscriminada. Se puede llegar a ser un pelmazo si estamos pidiendo continuamente a los demás favores innecesarios. Esta conducta es molesta y demostraría poco interés por los derechos de los demás. Sin embargo, es totalmente aceptable hacer peticiones cuando se necesita. Hay personas que creen que las demás (especialmente personas significativas) deberían saber lo que ellas quieren sin que lo pidan, y eso es poco razonable. Recuerde que no tenemos el «don» de la adivinación del pensamiento.

A veces, cuando hacemos una petición a otra persona, esta no entiende totalmente la naturaleza de nuestra petición o no ha decidido si quiere satisfacerla. Como resultado, sus respuestas, a veces, no son claras. En estos casos, parece apropiado volver a expresar o clarificar la petición una o más veces. Sin embargo, en algún momento se produce una respuesta clara. Si esta respuesta es negativa, nuevas peticiones parecerían inapropiadas y mostrarían poco interés por los derechos de los demás. En tal situación, una única petición para que la otra persona reconsidere su posición puede ser adecuada, pero no más. Apelar al sentido común de la otra persona, al ruego, al insulto o a las amenazas, o el recurrir a expresiones sobre las responsabilidades de los verdaderos amigos parecen manipulativas y objetables.

Algunas *recomendaciones* para practicar las habilidades de *hacer peticiones* son:

- a) Ser directo.
- b) No es necesaria ninguna justificación, aunque las explicaciones normalmente ayudan.
- c) No es necesaria ninguna disculpa.
- d) No hay que tomar una respuesta negativa de modo personal.
- e) Hay que estar preparado para oír tanto un «no» como un «sí», y respetar el derecho de la otra persona a decirlo.

Rechazar peticiones de forma adecuada implica que sea capaz de decir no cuando quiera hacerlo y que no se sienta mal por decirlo. Tenemos el derecho decir que no a peticiones poco razonables y a peticiones que, aunque sean razonables, no queremos acceder a ellas. Ser capaz de decir no es importante porque:

- 1. Nos ayuda a no implicarnos en situaciones en las que sentiríamos más tarde haberlo hecho.
- 2. Nos ayuda a evitar el desarrollo de circunstancias en las que sentiríamos que se aprovechan de nosotros o que nos manipulan para hacer algo que no queremos hacer.
- 3. Nos permite tomar nuestras propias decisiones y dirigir nuestra vida en esa situación.

Antes de rechazar una petición hay que estar seguros de que entendemos perfectamente lo que nos piden. En caso contrario, tenemos que pedir que nos la clarifiquen hasta que la entendamos.

Rechazar una petición conlleva la posibilidad de que la otra persona se sienta herida o que intente persuadirnos. Los rechazos apropiados deben acompañarse de razones y nunca de excusas. Una razón es un hecho que, si cambiase, cambiaría la respuesta. Así, si una persona rechaza una petición porque está ocupada, pero hubiera dicho que sí en caso de no estar ocupa-

da, «estar ocupada» es una razón. Sin embargo, si está ocupada y rechaza una petición, pero la querría seguir rechazando incluso si no estuviese ocupada, el «estar ocupada», en este caso, es una excusa que simplemente sirve para justificar el rechazo. Se desaconseja el empleo de excusas, ya que quien está rechazando la petición sabe que son excusas y no ayudan a la dignidad de la conducta social. Además, las excusas se pueden convertir en trampas. Por ejemplo, si estar ocupado es una excusa, la otra persona puede preguntarle (a quien antes ha dicho «no») por un momento en que no esté ocupado. Esto, a menudo, le pondrá en una posición muy incómoda, ya que estar ocupado no era la verdadera cuestión. Los rechazos de peticiones adecuados tienen que expresarse de forma clara, concisa y sin excusas.

Algunas recomendaciones para rechazar peticiones son:

1. Decir simplemente no. Se puede dar una razón, pero no existe una obligación de justificar la respuesta.
2. Pedir tiempo, si es necesario, para pensar sobre la petición.
3. Pedir más información o aclaración.
4. Responsabilizarse de las propias decisiones.
5. Ante la presión, se puede repetir el «no», pero no existe la obligación de dar una razón o justificar la respuesta. Frases como *no quiero hacerlo, así que te agradecería que no me lo volviesses a pedir. Mi respuesta seguirá siendo la misma* pueden emplearse cuando sentimos que nos están presionando. Una vez que hemos dado una respuesta clara, peticiones posteriores por parte de la otra persona serán probablemente molestas e inapropiadas y pueden ignorarse. Se pueden utilizar también procedimientos como el disco rayado, el banco de niebla, etc.

Ejercicio 71 Decir no de forma asertiva

Para ayudarle a empezar a decir no en aquellas situaciones que se le hacen cuesta arriba, por favor, rellene los siguientes apartados:

1. ¿En qué áreas de su vida tiene más problemas en decir no (por ejemplo, en el trabajo, en la familia, con los amigos)?: _____

2. ¿A qué persona/s le cuesta decirle/s que no?: _____

3. Piense en una situación concreta en la que una de esas personas le ha hecho una petición y no supo decir no (puede tratarse de una situación actual que tiene pendiente de afrontar). Escríbala: _____

4. Según las recomendaciones que hemos visto, escriba la mejor manera de decirle que no a esa persona. Recuerde mostrar empatía y darle una razón si así lo considera, pero no utilice una excusa. Diga simplemente no (por ejemplo, «entiendo que te hace falta el coche este fin de semana, pero lo necesito, y lo siento, no voy a dejártelo»): _____
- _____
- _____
- _____

Cuando la petición que nos hacen es poco razonable o la intención del interlocutor es manipularnos para conseguir una respuesta positiva, contamos con dos técnicas: el disco rayado y el banco de niebla. Veámoslas.

DISCO RAYADO

Este procedimiento se suele emplear para *hacer peticiones y/o rechazar una petición* poco razonable o ante la que no queremos ceder (Smith, 1977). De este modo, no tenemos que dar largas explicaciones, excusas o justificaciones para rechazar una petición o para pedir algo. El procedimiento consiste en la *repetición continua del punto principal que queremos expresar*. No prestamos atención a otros temas de la conversación que no sea la cuestión que nos interesa. El sujeto suena parecido a un disco rayado, repitiendo una y otra vez su posición de forma tan precisa como sea posible. El sujeto escucha, pero no responde a algo que se salga fuera de la cuestión que desea tratar. Esta técnica nos permite ser persistentes, repitiendo una y otra vez lo que queremos, sin enfadarnos e irritarnos ni levantar la voz. No debemos dar razones, excusas o explicaciones acerca del «porqué» de nuestro interés; tenemos que hacer caso omiso de todo lo que nos digan para infundirnos sentimientos de culpabilidad. Nada de lo que diga la otra persona podrá con nosotros y seguiremos diciendo con voz tranquila lo que deseamos decir, hasta que la otra persona deje de lado su insistencia. *La frase clave es del tipo «sí, pero» o «pero el hecho es que...»*. De esta forma, si cuando vamos a devolver un producto defectuoso a una tienda, el empleado nos pone trabas, la técnica del disco rayado repetiría que queremos devolver el producto, independientemente de las razones que nos dé el empleado para no acceder a nuestra petición. Por ejemplo, si le decimos al empleado: «hace una semana que compré este producto y ya no funciona, quisiera devolverlo», él podría responder: «probablemente usted no lo trató bien», ante lo que nosotros responderíamos: «lo he tratado bien, lo compré hace una semana y ya está estropeado, quisiera devolverlo»; el empleado podría seguir diciendo «estos productos no se suelen estropear nunca», a lo que nosotros podríamos responder «sí, es posible, pero quisiera devolverlo», y así seguiríamos insistiendo planteando siempre nuestro objetivo, que es que queremos devolver el producto, sin hacer caso ni entrar a discutir lo que nos diga el vendedor. Podemos combinar esta técnica con la em-

patía para hacer ver al otro que le comprendemos, pero sin cambiar de idea (por ejemplo, «entiendo lo que me dices, pero no»).



La frase clave para el disco rayado es: «sí, pero...» [repetir el planteamiento] o «sí, pero el hecho es que...» [repetir el planteamiento inicial].

Ejercicio 72

Manteniéndose firme en el «no» utilizando el disco rayado

Un compañero le ha pedido que haga unas fotocopias de camino a su casa porque él no tiene tiempo. Sin embargo, usted no quiere acceder a dicha petición. ¿Cómo le contestaría utilizando el disco rayado? Recuerde que puede combinar esta técnica con la empatía:

COMPAÑERO: «por favor, hazme estas fotocopias, si no te cuesta nada».

USTED: _____

COMPAÑERO: «¿qué más te da? Si te pilla de camino».

USTED: _____

COMPAÑERO: «si tú me lo pidieras, a mí no me importaría hacértelas».

USTED: _____

COMPAÑERO: «es un gran favor que te pido».

USTED: _____

También se puede utilizar *el disco rayado para realizar peticiones*. Se trata simplemente de repetir una y otra vez lo que uno quiere sin que le distraigan los comentarios de la otra persona. Por ejemplo, en una situación de consumidor, a la hora de descambiar un producto, la persona que va a devolverlo insiste una y otra vez en que quiere devolverlo, incluso parafraseando lo que la otra persona le diga, pero sin desviarse de sus objetivo. La fórmula sería: *Me gustaría devolver este producto* [entiendo que ha pasado mucho tiempo u otra paráfrasis], *pero aun así me gustaría devolverlo*. Recuerde incorporar también la desvinculación de los pensamientos y de la atención plena.

BANCO DE NIEBLA

En este procedimiento, el sujeto *refleja o parafrasea lo que acaba de decir la otra persona*. Puede reconocer que la otra persona dice la verdad o la posibilidad de que diga la verdad. El individuo que utiliza el «banco de niebla» parece estar de acuerdo con que el otro individuo «puede tener razón» o que «probablemente esté en lo cierto». Dicho individuo podría añadir, en ocasio-

nes, que aunque la otra persona pueda tener razón, no va a cambiar su conducta por causa de la crítica. El objetivo de esta técnica es que el sujeto permanezca inamovible en su posición. Esta técnica puede *ser útil para interrumpir regañinas crónicas o intentos de manipulación* por parte del otro para conseguir su objetivo. El empleo de esta técnica se justifica por la explicación de que si intentamos resistir y/o luchar contra una persona que nos está regañando o manipulando, estamos prestando atención y, por consiguiente, reforzando esa conducta. Si no ofrecemos resistencia y seguimos inamovibles, estamos intentando retirar el refuerzo de la interacción y haciendo que este tipo de conductas se extingan. *La frase clave es del tipo «es posible que... [frase que se parafrasea], pero no voy a... [acción que se niega a realizar]» o «puede que lleves razón en que... [frase que se parafrasea], pero no voy a... [acción que se niega a realizar]».* Por ejemplo, ante la crítica «has hecho el trabajo realmente mal», el uso del banco de niebla respondería, «probablemente tengas razón, pero no voy a modificarlo por ahora». Si queremos mantener nuestra negativa ante una crítica, un ejemplo podría ser el siguiente: ante la crítica «no entiendo tu manía de no prestarme el coche», el uso del banco de niebla respondería «puede que sea una manía mía, pero no te voy a dejar el coche».



La frase clave para usar el banco de niebla es: *«es posible/probable que o puede que lleves razón en que... [frase que se parafrasea], pero no voy a... [acción que se niega a realizar]».*

Ejercicio 73

Resistiendo a los intentos de manipulación con el banco de niebla

Un amigo nos ha invitado a una fiesta, pero esa noche ya tenemos otros planes. Le hemos dicho nuestras intenciones y nos hemos negado asertivamente; sin embargo, insiste una y otra vez sin respetar nuestro derecho a decir no. ¿Cómo le contestaría utilizando el banco de niebla?:

COMPAÑERO: ¡venga, vente a la fiesta!, ¿me vas a dejar solo?

USTED: _____

COMPAÑERO: ¡qué mal amigo eres!

USTED: _____

COMPAÑERO: yo jamás te haría algo así.

USTED: _____

COMPAÑERO: cuando tú me lo has pedido yo he estado ahí siempre.

USTED: _____



Tiene derecho a **decir no sin sentirse culpable**. Decir no **le ayuda a evitar la sobrecarga** y a no implicarse en **situaciones indeseadas**.

Ejercicio 74

Exposición a distintas situaciones de expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado

Esta semana, con el objetivo de seguir practicando las habilidades relacionadas con la dimensión *Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado*, se ha de exponer en al menos dos ocasiones a las situaciones que se plantean a continuación. Recuerde utilizar la desvinculación de los pensamientos automáticos que interfieren con su objetivo y atienda plenamente a los aspectos relevantes que le facilitarán conductas sociales más eficaces.

- ☐ Ir a una tienda y pedir que te enseñen varios pares de zapatos, no te convence ninguno y salir sin comprar.
- ☐ Entrar en una tienda, probarse ropa y salir sin comprar.
- ☐ Comprar un artículo y devolverlo.
- ☐ Decir no a peticiones hechas por personas a las que habitualmente les decía sí.

Tras cada exposición, recuerde rellenar la hoja de autorregistro de exposición (tabla 3.28).

3.5.12.4. Tareas para casa

1. Leer la sesión 13.
2. Realizar el ejercicio 69 de desvinculación con Pepito Grillo y rellenar el autorregistro multimodal (tabla 3.28).
3. Practicar el ejercicio 70 de aceptación de las sensaciones corporales atendiendo plenamente a las sensaciones físicas de ansiedad. Completar la tabla 3.46 del registro de aceptación de ansiedad.
4. Realizar el ejercicio 71, el ejercicio 72 y el ejercicio 73 para practicar decir no de forma asertiva utilizando las técnicas vistas en la sesión.
5. Realizar el ejercicio 74 de exposición a distintas situaciones de expresión asertiva de malestar, desagrado o enfado y rellenar el registro multimodal (tabla 3.28).



3.5.13. Sesión 14. Entrenamiento en la dimensión 4: Quedar en evidencia/Hacer el ridículo (primera parte)

Sumario

1. Repaso sobre los valores para la vida y objetivos.
2. Dimensión 4: Quedar en evidencia/Hacer el ridículo (primera parte):
 - 2.1. Clases de respuesta a trabajar:
 - a) Afrontar las críticas.
 - 2.2. Entrenamiento específico en la dimensión Quedar en evidencia/Hacer el ridículo (primera parte).
3. Entrenamiento en desvinculación de pensamientos.
4. Entrenamiento en aceptación de las sensaciones de ansiedad (segunda semana).
5. Tareas para casa.

3.5.13.1. Repaso sobre los valores para la vida y objetivos

Los valores definen lo que queremos que sea nuestra vida, le dan significado y dignifican los esfuerzos que hacemos para comportarnos de manera consistente con ellos. Es importante tener claridad sobre cuáles son nuestros valores. No necesitamos justificarlos. Los valores no son metas ni sentimientos ni resultados. Los valores no solo definen lo que queremos perseguir día a día, sino también aquello sobre lo que queremos que trate nuestra vida. En cierto sentido, lo que aquí está en juego es cuestión de vida o muerte o, al menos, de la diferencia entre una vida vital y otra mortecina (Hayes y Smith, 2005). Vamos a trabajar ahora con algunos de nuestros valores más importantes y establecer objetivos para llegar a vivir según esos valores.

Ejercicio 75 Valores para vivir en función de ellos

Incluya en la tabla 3.47, en primer lugar, un área que sea importante para usted. Puede retomar la tabla 3.9 para recordar áreas y valores e incluso objetivos. Anote un área en la primera columna, un valor en la segunda y un objetivo en la tercera. Anote en la cuarta columna qué cosas podría hacer para alcanzar el objetivo que se ha planteado. En la quinta columna, describa los obstáculos que podría encontrar para lograr esos objetivos. Finalmente, en la sexta columna, describa las cosas que podría hacer para superar esos obstáculos. Una vez haya terminado, elija un nuevo objetivo y rellene las columnas 4.^a, 5.^a y 6.^a de la tabla.

TABLA 3.47
Valores y objetivos que facilitan vivir en función de los valores

ÁREA	VALOR	OBJETIVO	COSAS QUE PUEDO HACER PARA CONSEGUIR EL OBJETIVO	OBSTÁCULOS/ BARRERAS QUE PUEDO ENCONTRAR EN EL CAMINO	CÓMO PUEDO SUPERAR ESOS OBSTÁCULOS

(Adaptado de Stoddard y Afari, 2014)

3.5.13.2. Dimensión 4: Quedar en evidencia/Hacer el ridículo (primera parte)

Este tipo de situaciones, de quedar en evidencia o en ridículo, suele ser temida por muchas personas, especialmente por individuos con una elevada ansiedad social general. De hecho, el temor a la evaluación negativa por parte de los demás es uno de los miedos centrales, tal vez la esencia, del TAS. Este temor suele incluir conceptos como hacer el ridículo, pasar vergüenza o ser humillado. El temor a quedar en evidencia o hacer el ridículo puede ser uno de los grandes obstáculos a la hora de conocer gente o de realizar actividades o trabajos que podrían ser altamente reforzantes para una persona. El temor a no hacerlo bien, a lo que los demás pueden pensar de nosotros, a recibir críticas o, en último término, a ser rechazado, puede limitar seriamente las oportunidades de muchas personas. Por si fuera poco, parece que hay un temor añadido, y es no ser capaces de afrontar la humillación del rechazo.

Lo que los demás puedan pensar de nosotros puede ser relativamente importante dependiendo de la relación que tengamos con esas personas (por ejemplo, nuestro jefe o nuestra pareja sentimental). No obstante, en muchas ocasiones, estamos preocupados por lo que piensen los demás, no importa el tipo de relación que tengamos con ellos. Aunque se ha planteado alguna explicación evolutiva referente a la importancia del apoyo del grupo para la supervivencia en un pasado lejano, en la lucha contra los animales depredadores, hoy día prácticamente cualquier persona puede sobrevivir aunque no tuviera el apoyo de ningún grupo social. No queremos decir con eso que tengamos que buscar la desaprobación de los demás a propósito, pero lo cierto es que la desaprobación de algunas personas de nuestro entorno no supondría, en la mayoría de los casos, que no pudiéramos progresar en nuestra vida. Hay que tener claro que nunca seremos capaces de agradar a todo el mundo. El temor a la evaluación de los demás puede estar basado, en parte, en la exigencia implícita de que todo el mundo tiene que querernos y respaldarnos en cada momento. Si no se satisface esta exigencia, podemos desarrollar dicho temor debido a una tendencia a ver el rechazo como una catástrofe y como reflejo de nuestra valía como personas. Los valores para la vida que hemos visto en el apartado anterior pueden constituir una sólida base, independiente de la opinión de los demás, que nos proporcione protección en nuestro caminar por la vida. El temor excesivo a la crítica es una señal de poca seguridad en nosotros mismos y de una preocupación excesiva sobre lo que pueden pensar los demás. La única forma de evitar la crítica de los otros es quedarnos en casa e, incluso así, la gente nos puede criticar por no salir más. Puesto que la crítica es un fenómeno tan frecuente en nuestras vidas, es mejor aprender a afrontarla adecuadamente.

En la figura 3.24 se incluyen algunas situaciones que se enmarcan en la dimensión *Quedar en evidencia/Hacer el ridículo*.

☐	Saludar a una persona y no ser correspondido.	☐
☐	Toser o estornudar cuando estoy en una reunión.	☐
☐	Ir a una fiesta no vestida para la ocasión.	☐
☐	Salir o entrar en mitad de un acto público.	☐
☐	Hablar con alguien y que no me preste atención.	☐
☐	Tartamudear en una conversación.	☐
☐	Sonarme la nariz delante de la gente.	☐
☐	Dar mi opinión y que no me entiendan.	☐
☐	Buscar asiento en un lugar público lleno de gente.	☐
☐	Que me gasten una broma en público.	☐
☐	Ir a una fiesta donde no conozco a nadie.	☐
☐	Después de consumir algo en un bar, no tener suficiente dinero para pagar.	☐
☐	Equivocarme delante de la gente.	☐
☐	Estar en una biblioteca y que me llamen la atención para que me calle.	☐
☐	No llevar suficiente dinero para pagar y tener que dejar algunos productos.	☐
☐	Contar un chiste y que no se ría nadie.	☐
☐	Que me echen en cara que he hecho algo mal.	☐
☐	Pedir que me dejen pasar en la cola del supermercado cuando solo llevo un producto.	☐

Figura 3.24. Situaciones de la dimensión Quedar en evidencia/Hacer el ridículo.

Ejercicio 76 Venciendo el miedo al ridículo

Al finalizar el ejercicio de salir al centro del grupo utilice la tabla 3.48 para registrar la emoción inicial en USA, los pensamientos disfuncionales anticipatorios, la estrategia de desvinculación utilizada, la aplicación de la atención plena, la conducta finalmente realizada y la emoción final en USA.

TABLA 3.48
Aceptando las sensaciones de ridículo con los ejercicios para atacar la vergüenza

SITUACIÓN VERGONZOSA	EMOCIÓN INICIAL (0-100 USA)	PENSAMIENTOS INICIALES DISFUNCIONALES	ESTRATEGIA DE DESVINCULACIÓN	ATENCIÓN PLENA (CENTRO DE ATENCIÓN)	CONDUCTA REALIZADA (GRADO SATISFACCIÓN: 1 = NINGUNO-10 = MUY ALTO)	EMOCIÓN(ES) FINAL(ES) (0-100 USA)
Salir al centro del grupo.	• Vergüenza (70). • Ansiedad (80).	• Me voy a comportar torpemente. • Voy a hacer el ridículo. • Todo el mundo me estará mirando. • La gente se dará cuenta de lo incompetente que soy.	• Ya está Pepito Grillo fastidiándose. • No voy a dejar que Pepito Grillo dirija mi vida. • Pepito Grillo se queda fuera mientras estoy en el centro del grupo.	• Voy a fijarme en lo que están haciendo los otros miembros del grupo. • Voy a centrarme en la comunicación no verbal del resto del grupo.	• He salido al centro del grupo, pero no me ha importado. • He hecho la tarea que el terapeuta nos ha indicado. Satisfacción = 8.	• Vergüenza (40). • Ansiedad (30).

TABLA 3.48 (continuación)

SITUACIÓN VERGONZOSA	EMOCIÓN INICIAL (0-100 USA)	PENSAMIENTOS INICIALES DISFUNCIONALES	ESTRATEGIA DE DESVINCULACIÓN	ATENCIÓN PLENA (CENTRO DE ATENCIÓN)	CONDUCTA REALIZADA (GRADO SATISFACCIÓN: 1 = NINGUNO-10 = MUY ALTO)	EMOCIÓN(ES) FINAL(ES) (0-100 USA)

Ejercicio 77 Ejercicios para atacar la vergüenza

En la tabla 3.49 se incluye una amplia variedad de situaciones que nos sirven como ejercicio para atacar la vergüenza. Durante esta semana deberá elegir cinco de estas situaciones y completar la tabla 3.48 en cuanto haya finalizado la exposición a la situación.

TABLA 3.49

Ejemplos de ejercicios para atacar la vergüenza

Pedir una bebida en la cafetería de la universidad o del trabajo y decir después de consumirla que tendrá que pagarla al día siguiente porque no tiene dinero.
Saludar muy efusivamente a una persona a quien no se conoce, preguntarle por la familia, su estado de salud, etc.
Vestir de forma extraña, como, por ejemplo, usar un zapato o un calcetín distinto del otro o usar tirantes por fuera de la ropa.
Iniciar varios contactos sociales con personas del sexo opuesto que supongan rechazo.
Subir en un ascensor cuando hay gente en él y colocarse mirando hacia la pared que se encuentra en frente de la salida.
En un restaurante, dirigirse a una persona que esté comiendo y preguntarle si está bien la comida.
En la sala de espera de un hospital, ir diciendo en voz alta el número que aparece en pantalla por el que se llama a los pacientes.
Entrar en una farmacia cuando haya más gente y preguntar por diferentes marcas de preservativos. Tener una pequeña conversación con la vendedora sobre los preservativos de más calidad.
Preguntar por el nombre de la calle donde se encuentra en ese momento.
Comprar un producto barato en un supermercado y pedir a alguien que está haciendo fila para pagar con muchos productos si le deja pasar delante de él.
Ir a una cafetería y pedir un vaso de agua (tener en cuenta la ciudad y el país por si es o no apropiado).
Entrar en un bar o cafetería solo para ir al baño. Pedirle permiso primero a uno de los camareros.
Dar una cantidad de dinero equivocada cuando se paga un producto en una tienda.
Salir a la calle sin peinarse o con una camisa/jersey del revés.

TABLA 3.49 *(continuación)*

Hacer que se tropieze en público.
Llamar a un lugar y preguntar por servicios que no ofrece.
En un supermercado, no tener suficiente dinero para pagar los productos que uno lleva y hacer que la cajera retire algunos de ellos hasta que alcance para pagar.
Decir por la calle «hola» a alguien que no conoce.
Entrar en una tienda con gafas de sol, mirar algunos productos y salir sin comprar nada.
En una tienda llena de gente, pregunte al vendedor cuando está atendiendo a otras personas.

3.5.13.2.1. *Clases de respuesta a trabajar*

En esta sesión se trabajan las estrategias básicas para afrontar las críticas.

a) AFRONTAR LAS CRÍTICAS

No importa lo buenas que sean nuestras relaciones, seremos criticados de vez en cuando. La manera que tengamos de afrontar las observaciones críticas tiene un papel importante en la determinación de la calidad de nuestras relaciones. Normalmente, la gente responderá de forma defensiva, como pueden ser las siguientes conductas:

- Podemos intentar evitar la crítica ignorándola, negándonos a discutirla, cambiando de tema o marchándonos. Esta actuación dejaría el problema sin resolver.
- Podemos negarla directamente. El resultado puede ser el mismo que en el caso anterior.
- Podemos intentar disculpar nuestra conducta, explicándola con detalle y rebajando su importancia. Aquí no prestamos atención a los sentimientos o razones de nuestro crítico, pudiendo acumularse esos sentimientos en él hasta llegar a estallar.
- Podemos responder a la crítica con otra crítica, es decir, devolviéndola. Devolver la crítica, aunque sirve para expresar nuestros sentimientos, suele causar un daño importante a las relaciones. Casi nunca promueve la consideración de los problemas reales ni favorece el compromiso. Favorece los argumentos acalorados y hace que la gente se pierda el respeto mutuamente.

Cuando se recibe una crítica, la conducta más adecuada consiste en dejarla que siga su curso sin añadir información o «gasolina» al proceso. Después de que la crítica ha finalizado, tenemos que expresar lo que deseamos. No debemos defendernos si, de hecho, estamos equivocados. Si pensamos que tenemos razón, la defensa tiene que empezar una vez que haya finalizado la crítica.

Una opción para abordar la crítica de una forma constructiva puede ser siguiendo estos pasos:

1. *Pedir detalles.* Con el fin de enterarnos exactamente de cuáles son las objeciones de la otra persona, convendría pedir detalles. Si queremos ser muy específicos, podemos considerar la posibilidad de plantear preguntas «estilo reportero»: qué, quién, cuándo, cómo, dónde y por qué sobre la situación planteada por la otra persona.
2. *Estar de acuerdo con la crítica.* Hay dos clases de «expresiones de acuerdo», pudiendo emplear una u otra mientras mantenemos al mismo tiempo nuestra posición. Las opciones son:

- a) *Estar de acuerdo con la verdad.* Frecuentemente, parte de lo que nos expresan nuestros críticos es cierto y lo más correcto sería estar de acuerdo con la verdad. Podemos repetir las palabras clave de nuestro crítico. Por ejemplo, si nos dicen: «la comida no te ha salido muy bien», podemos responder: «es verdad, hoy no me ha salido muy bien la comida». Si vamos a cambiar en respuesta a la crítica, tenemos que estar de acuerdo con la verdad y expresar luego lo que pensamos hacer de manera diferente, algo que normalmente restaurará la armonía. Pero, incluso aunque no queramos cambiar, podemos mejorar la situación diciéndolo de manera socialmente adecuada, después de estar de acuerdo con la verdad y admitiendo que nuestra conducta puede ser un problema para la otra persona. Nuestro crítico sabrá que el problema ha sido reconocido y es probable que nos respete por ser tan directos. Sin embargo, la crítica vendrá formulada, frecuentemente, en términos generales, empleando palabras como «siempre», «nunca», «todos», «ninguno», etc., para describir nuestra conducta (por ejemplo, «siempre te sale mal la comida»), o bien nos estarán etiquetando, dirigiendo la crítica a nosotros, como personas, y no a la conducta que les molesta (por ejemplo, «¡qué mal cocinero eres!»). Cuando nos enfrentamos a estas críticas tan amplias, podemos estar de acuerdo con la parte que sea verdad y no estar de acuerdo con el resto. En el ejemplo anterior, una respuesta podría ser «puede que a veces mis platos no estén tan buenos». Generalmente, podremos citar pruebas de lo contrario para expresar, de manera más eficaz, nuestro desacuerdo. A veces, los

críticos citarán verdades generales, urgiéndonos a hacer lo que ellos quieren que hagamos. También aquí podemos estar de acuerdo con la verdad, pero rechazando las conclusiones de nuestros críticos. Siempre podemos expresar nuestros sentimientos, algo que nos ofrece una buena base para discutir y puede desinflar las críticas.

- b) *Estar de acuerdo con el derecho del crítico a una opinión.* Hacer esto nos ayudará a pensar en puntos de vista diferentes, mientras que al mismo tiempo nos ayudará a mantener nuestra propia opinión. Cuando estamos totalmente en desacuerdo con la crítica, podemos expresar ese desacuerdo. Pero también podemos encontrar normalmente alguna manera de estar de acuerdo con ella, mientras decimos lo que creemos que es verdad. Continuando con el ejemplo anterior, una respuesta podría ser «tienes derecho a pensar que a veces cocino mal».

Aunque los pasos que acabamos de ver constituyen una forma constructiva de abordar la crítica, puede ser que a veces necesitemos utilizar «procedimientos defensivos» o de protección. Dichos procedimientos son técnicas poderosas que pueden provocar un corte permanente o temporal en la comunicación o en la misma relación. Por tanto, solo deberían utilizarse después de que ha fallado la comunicación honesta y la otra persona persiste en hacernos víctimas, en no escucharnos o en no respetarnos.

Técnicas para el afrontamiento de las críticas

Disponemos de técnicas para el afrontamiento de las críticas que se considerarían como procedimientos defensivos. Estos constituyen defensas verbales que intentan proteger al individuo, pero sin aislarle de la retroalimentación y de la comunicación. Tenemos que aprender a discriminar cuándo la crítica es constructiva y cuándo es destructiva. Si hemos decidido utilizar una técnica defensiva, debemos también tomar la responsabilidad de escuchar los cambios en la comunicación. Si la comunicación injusta se termina, entonces deberíamos finalizar el empleo del procedimiento defensivo y retomar una comunicación más abierta. Si vuelve a tener lugar la interacción injusta, se debería repetir la técnica defensiva. Saber cuándo empezar y cuándo continuar o discontinuar el empleo de la técnica es tan crucial como saber utilizarla. En muchas ocasiones, este procedimiento de empezar-terminar es necesario antes de que se establezca un sistema de comunicación más equilibrado. En el caso de una regañina, el que regaña no termina inmediatamente de regañar. El proceso suele fluctuar, cesando la regañina por un momento, volviendo a darse y, de nuevo, volviendo a terminar. Durante los momentos de calma debería manifestarse la comunicación honesta.

Los procedimientos defensivos se suelen emplear cuando tratamos de rechazar algo, de defendernos de otro individuo (defendiendo nuestro espacio, nuestro tiempo, etc.) o, en general, de interrumpir un patrón de interacción destructivo e injusto, reemplazándolo por una comunicación justa y mutuamente respetuosa. Cuando las habilidades de defensa se utilizan por primera vez, es probable que el receptor de esta interacción se sienta más o menos frustrado por no ser capaz de influir sobre nosotros de la manera deseada. En este caso, es probable que la comunicación termine con cierta rapidez. Pero este corte en los canales de comunicación es solo temporal, normalmente, y es probable que la interacción se transforme en otra más equitativa si la otra persona es capaz de reconocer que somos capaces de defender nuestros derechos y protegernos a nosotros mismos. Sin embargo, en algunos casos, el otro individuo puede que no desee adoptar una relación más equitativa. Si ambos mantenemos nuestra postura, puede darse un corte más permanente en la comunicación, desembocando finalmente en el divorcio, la pérdida de amistad o la pérdida de trabajo. Debido a estas posibles consecuencias, es muy importante que al aprender las técnicas de defensa nos demos cuenta de la posibilidad de dichas consecuencias, de modo que podamos elegir si actuamos o no defensivamente. Dos de estas técnicas son la aserción negativa y la interrogación negativa.

ASERCIÓN NEGATIVA

Este procedimiento se emplea cuando estamos siendo atacados y la crítica es cierta, es decir, nos hemos equivocado. *Se trata de admitir el error y aceptarlo, sin tener que excusarnos por ello*, por lo que no reaccionamos a la defensiva y, así, frenamos críticas injustas en su forma, aunque ciertas en el contenido. Se trata de aceptar el error separándolo de nuestro valor como personas, es decir, «acepto que me he equivocado pero esto no me convierte en una persona sin valía». *Algunas frases tipo* que podrían ayudar a responder asertivamente a la crítica serían: «*es cierto que...* [contenido de la crítica]», «*es verdad que...*» o «*llevas razón en que...* [contenido de la crítica]». Por ejemplo, su compañero le critica por su deficiente aprendizaje del inglés como «tu pronunciación es horrible», a lo que puede responder «es cierto que mi pronunciación no es muy buena», él podría continuar con la crítica «pronuncias el inglés como una cabra», a lo que puede responder «llevas razón, puede que no me entiendan cuando hablo en inglés». Otro ejemplo podría ser: «siempre estás cometiendo errores», a lo que podría responder «cierto, de vez en cuando cometo errores». Un tercer ejemplo sería: «tu despacho está muy desordenado», a lo que podría responder «es verdad, el orden no es lo mío». Así aprendemos de nuestros errores y defectos (sin tener que excusarnos por ellos) mediante el reconocimiento decidido de las críticas, hostiles o constructivas, que se formulan sobre nuestros aspectos negativos. Esta técnica nos permite sentirnos a gusto con nosotros mismos, incluso reconociendo

do los aspectos negativos de nuestro comportamiento, sin tener que adoptar actitudes defensivas o ansiosas ni vernos obligados a negar un error real, y disminuyendo, a la vez, la hostilidad de quien nos critica.



Algunas frases clave para usar la aserción negativa son: «es cierto que... [contenido de la crítica]», «es verdad que... [contenido de la crítica]», «llevas razón en que... [contenido de la crítica]».

Ejercicio 78

Admitir un error sin menospreciarnos por ello: usando la aserción negativa

Un familiar le encarga que compre algunas cosas que le hacen falta; sin embargo, usted se equivoca en una de ellas. ¿Qué le contestaría poniendo en práctica la técnica de la aserción negativa?:

FAMILIAR: ¡te has equivocado!, ¡este no es el detergente que te pedí, te lo especifiqué claramente! ¡es que no se te puede encargar nada!

USTED: _____

Ejercicio 79

Admitir un error sin menospreciarnos por ello: usando la aserción negativa

Usted es el encargado de corregir e imprimir un trabajo en equipo y se equivoca en el título del mismo. Uno de sus compañeros le señala el error. ¿Qué le contestaría utilizando la técnica de la aserción negativa?

COMPAÑERO: ¡esto está mal!, ¡el título está equivocado!, ¡qué patoso eres!

USTED: _____

INTERROGACIÓN NEGATIVA

Esta técnica implica obtener más información acerca de una crítica formulada en términos generales e injustos. *Se trata de pedir más información o aclaración acerca de aquello que se nos critica* (por ejemplo, «¿a qué te refieres cuando dices que soy un egoísta?», «¿qué quieres decir con que no se me puede decir nada?», etc.). De esta manera, aclaramos las críticas que, aunque mal formuladas, puedan tener una base real y agotamos aquellas críticas cuyo

propósito está en el desahogo del interlocutor y no en una petición de cambio de comportamiento. *Algunas frases tipo serían:* «¿a qué te refieres con...?», «¿qué quieres decir con...?», «¿qué significa...?», «¿hay algo más que no te gusta?». Por ejemplo, un familiar nos critica continuamente y no hay forma de que deje de hacerlo, aunque ya se lo hemos pedido varias veces. Hoy nos acaba de criticar otra vez y decidimos que vamos a emplear la interrogación negativa en un intento de ir extinguiendo su comportamiento. Nuestro familiar nos dice: «¡otra vez llevas esa chaqueta tan fea que te compraste en rebajas!», a lo que podemos responder: «cierto que es fea, ¿verdad?...», y la compré muy barata. Además, puede que me quede un poco larga, ¿cierto?». Otro ejemplo sería: «¡eres un egoísta!» a lo que podemos responder: «¿podrías explicarme, por favor, qué he hecho para que me consideres un egoísta?», o también: «eso te va a resultar difícil porque eres muy tímido»; a lo que podrías responder: «¿en qué cosas te parece que soy tímido?». De esta forma, aprendemos a suscitar las críticas sinceras por parte de los demás con el fin de sacar provecho de la información (si son útiles) o de agotarlas (si son manipuladoras). Esta técnica nos permite también provocar, con tranquilidad, críticas contra nosotros mismos en las relaciones cercanas, induciendo a la otra persona a expresar sus sentimientos negativos y, así, poder mejorar la comunicación.



Algunas frases clave para usar la interrogación negativa son: «¿a qué te refieres con...?», «¿qué quieres decir con...?», «¿qué significa...?» o «¿hay algo más que no te gusta?»

Ejercicio 80

Aclarando una crítica con la interrogación negativa y admitiendo un error con la aserción negativa

Una persona muy allegada a usted y a la que le tiene gran aprecio le hace una crítica general y parece estar enfadado. Utilice la técnica de la interrogación asertiva para aclararla y obtener más información. Utilice la aserción negativa si considera que ha cometido un error y finalice agradeciendo la crítica por haber sido constructiva:

AMIGO: ¡Anda! ¡Como para fiarme de ti!

USTED (utilice la interrogación negativa): _____

AMIGO: Dijiste que iríamos al cine y volviste a darme plantón.

USTED (utilice la aserción negativa): _____

AMIGO: Es que cuando te pones con tus cosas parece que el mundo desaparece a tu alrededor.

USTED (utilice de nuevo la interrogación negativa): _____

AMIGO: Pues que te olvidas de que has quedado conmigo.

USTED (utilice de nuevo la aserción negativa y finalice dando las gracias): _____

Otra posible respuesta sería combinar la aserción negativa y la empatía. Al fin y al cabo es su amigo y seguramente le hará ilusión ir al cine con usted. ¿Cómo se lo diría?: _____

Ejercicio 81

Aclarando una crítica con la interrogación negativa y admitiendo un error con la aserción negativa

Un compañero le hace una crítica general y poco justificada, utilice la técnica de la interrogación asertiva para aclararla y obtener más información. Llegados a un punto usted se da cuenta de ha habido un error por su parte, utilice la aserción negativa para admitirlo.

COMPAÑERO: Ayer no me esperaba eso de ti.

USTED: _____

COMPAÑERO: Pues que no dijiste lo que ibas a hacer.

USTED: _____

COMPAÑERO: Me dijiste que me ibas a apoyar respecto al proyecto y cuando se planteó el tema no dijiste nada.

USTED (su amigo tiene razón; utilice la aserción negativa): _____

3.5.13.2.2. *Entrenamiento específico en la dimensión Quedar en evidencia/Hacer el ridículo (primera parte)*

Ejercicio 82

Exposición a distintas situaciones de quedar en evidencia/hacer el ridículo

Esta semana, con el objetivo de seguir practicando las habilidades relacionadas con la dimensión *Quedar en evidencia/Hacer el ridículo*, se ha de exponer en al menos dos ocasiones a las situaciones que se plantean a continuación. Recuerde utilizar la desvinculación de los pensamientos automáticos que interfieren con su objetivo y atienda plenamente a los aspectos relevantes que le facilitarán conductas sociales más eficaces.

- ☐ Entrar en una tienda, mirar durante un buen rato y salir sin comprar.
- ☐ Entrar en una cafetería, preguntar por el lavabo y salir sin consumir.
- ☐ Entrar en un bar y pedir un vaso de agua.
- ☐ Entrar en un comercio, preguntar por varios precios y salir sin consumir.

Tras cada exposición, recuerde rellenar la hoja de autorregistro de exposición (tabla 3.28).

Ejercicio 83 Planificación del ensayo de conducta de una situación de quedar en evidencia/hacer el ridículo

Puede que haya alguna situación relacionada con la dimensión *Quedar en evidencia/Hacer el ridículo* que le parezca especialmente difícil o le genere gran malestar y desee practicarla durante la siguiente sesión grupal. Por favor, complete la figura 3.25 con el propósito de preparar un ensayo de conducta

	1. Situación temida/molesta
	2. Pensamientos disfuncionales
	3. Posibles estrategias de desvinculación
	4. Conducta social hábil (incluir el uso de alguna estrategia de atención plena)
	5. Consecuencias anticipadas

Figura 3.25. Planificación del ensayo de conducta de una situación de quedar en evidencia o hacer el ridículo.

para la siguiente sesión. En el primer recuadro, debe describir la situación, y en el segundo incluir los pensamientos que habitualmente tiene antes y durante la situación que son inadecuados e interfieren en la conducta socialmente habilidosa. Luego, en el tercer recuadro, debe describir una forma en la que pueda desvincularse de dichos pensamientos y facilitar de este modo una conducta social adecuada. En el cuarto recuadro escribirá un guion sobre cómo comportarse de forma socialmente habilidosa en esa situación. Recuerde usar la atención plena para centrarse en aquellos aspectos de la situación que son relevantes y que le pueden ayudar a ser más eficaz. Por último, piense en cuáles pueden ser las consecuencias positivas de actuar de esta manera e inclúyalas en quinto recuadro. Realice un ensayo encubierto (en la imaginación) de esa conducta fijándose no solo en los aspectos verbales sino en los no verbales, y en los paralingüísticos de su actuación.

En la siguiente sesión podrá compartir esta situación y representarla para aprender, entre todos, a dar la mejor respuesta.

3.5.13.3. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos: el pensamiento a cámara lenta

Seguimos practicando la desvinculación de los pensamientos disfuncionales. Durante la sesión aprendimos a hacerlo repitiendo el pensamiento disfuncional una y otra vez a cámara lenta. Para esto usábamos la respiración, repitiendo una palabra del pensamiento cuando inspirábamos y la siguiente cuando espirábamos. Lo repetíamos varias veces y, una vez terminábamos con un pensamiento disfuncional, pasábamos al siguiente.

Ejercicio 84 Desvinculándome de mis pensamientos a cámara lenta

Esta semana va a practicar la desvinculación de sus pensamientos disfuncionales utilizando la estrategia de repetirlos a cámara lenta. Para ello, retome los pensamientos disfuncionales que registró en la tabla 3.48 (los ejercicios para atacar la vergüenza).

3.5.13.4. Entrenamiento en aceptación de las sensaciones de ansiedad (segunda semana)

Continuamos con el entrenamiento de aceptación de las sensaciones físicas de la ansiedad utilizando las otras dos sensaciones típicas que le perturban.

Ejercicio 85**Aceptando las sensaciones físicas de ansiedad (segunda parte)**

Durante la semana llevará a cabo la práctica de la aceptación de las otras dos sensaciones que identificó en la figura 3.22, es decir, las sensaciones 4 y 5. Recuerde empezar por la que piensa puede ser más fácil de las dos, practique la aceptación de esa sensación durante tres días; luego, pase a la segunda sensación y practique su aceptación durante otros tres días. Registre los ejercicios en la tabla 3.50. En la primera columna, aparece el número del día en que hizo el ejercicio; en la segunda columna, deberá incluir las sensaciones a las que se expuso; en la tercera, qué hizo para producir intencionadamente dicha sensación; en la cuarta, la intensidad con que experimentó la sensación utilizando la escala USA [de 0 a 100] y, finalmente, en la última columna, anote cualquier observación respecto al ejercicio (por ejemplo, cuánto tiempo tardó desde que empezó la acción para producir la sensación hasta que finalizó el ejercicio volviendo al nivel inicial de intensidad de la sensación).

Recordemos el procedimiento para exponerse a estas sensaciones:

1. Sensación que va a practicar (revise la figura 3.22): _____
2. Acciones/actividades que utilizará para experimentar tal sensación (véase tabla 3.43): _____

3. Número de veces o tiempo que va a hacer la acción: _____

Recuerde: es posible que durante la exposición: a) necesite aumentar la duración o la frecuencia de esta acción para lograr la intensidad que es más similar a las situaciones sociales temidas, y b) esta acción le genere una combinación de sensaciones; esto es normal y en ningún caso peligroso.

4. El propósito de este ejercicio es cambiar la actitud hacia la sensación de: _____

Recuerde: se trata de estar plenamente presente en la experiencia; por tanto, no intente evitar o modificar dicha sensación. Lo mejor es asumir una actitud de «observador externo» o «científico curioso» al que le interesa conocer un nuevo fenómeno. No pelee, no luche contra sus sensaciones, no son peligrosas.

5. Realice el ejercicio:

A continuación va a _____
 [realice la acción que le permitirá experimentar la sensación a la que quiere exponerse]. Continúe, manténgase en _____ [acción]

y centre su atención en _____ [sensación]. Observe que la sensación aumenta conforme pasa el tiempo y hace más _____ [acción] [realice la acción hasta que la sensación sea similar a la que siente cuando está ansioso].

Muestre curiosidad por esta sensación, no luche contra ella, puede ser como el anfitrión de la fiesta que decide que el «no invitado» no le arruinará la fiesta. Y cuando su mente divague, como seguramente lo hará, sea consciente y redirija su atención a la sensación... Permanezca allí, observando y atendiendo plenamente a su sensación hasta que sea consciente de que vuelve a un nivel similar al que experimentaba antes de empezar el ejercicio. Tómese el tiempo que necesite... serán unos minutos, pero recuerde que su actitud más valiosa es estar presente en esta experiencia y observarla sin juzgar.

6. Finalice el ejercicio cuando vuelva a sentir que la sensación es similar a la que tenía antes de hacerlo.

TABLA 3.50

Registro diario de aceptación de las sensaciones físicas de ansiedad» (segunda semana)

DÍA	SENSACIÓN FÍSICA	ACCIÓN REALIZADA	USA (0-100)	OBSERVACIONES
1				
2				
3				
4				
5				
6				

3.5.13.5. Tareas para casa

1. Leer la sesión 14.
2. Seguir trabajando en casa con la tabla 3.47, sobre los valores y objetivos, abordada en esta sesión (ejercicio 75).
3. Realizar el ejercicio 77 para atacar la vergüenza y completar la tabla 3.48.



4. Realizar el ejercicio 78, el ejercicio 79, el ejercicio 80 y el ejercicio 81 sobre cómo afrontar una crítica utilizando las técnicas de aserción negativa e interrogación negativa.
5. Realizar el ejercicio 82 de exposición a distintas situaciones de quedar en evidencia/hacer el ridículo y rellenar el registro multimodal (tabla 3.28).
6. Realizar el ejercicio 83 de planificación para la siguiente sesión de un ensayo de conducta de una situación de quedar en evidencia/hacer el ridículo que le sea particularmente difícil y/o le genere gran malestar. Completar la figura 3.25.
7. Realizar el ejercicio 84 de la desvinculación de los pensamientos repitiéndolos a cámara lenta.
8. Practicar el ejercicio 85 de aceptación de las sensaciones físicas de ansiedad (segunda semana). Completar la tabla 3.50.

3.5.14. Sesión 15. Entrenamiento en la dimensión 4: Quedar en evidencia/Hacer el ridículo (segunda parte)

Sumario

1. Entrenamiento específico para la dimensión Quedar en evidencia/Hacer el ridículo (segunda parte):
 - 1.1. Clases de respuesta a trabajar:
 - a) Afrontar las críticas (segunda parte).
2. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos.
3. Entrenamiento en aceptación de las sensaciones de ridículo con desvinculación.
4. Tareas para casa.

3.5.14.1. Entrenamiento específico en la dimensión Quedar en evidencia/Hacer el ridículo (segunda parte)

3.5.14.1.1. Clases de respuesta a trabajar

a) AFRONTAR LAS CRÍTICAS (SEGUNDA PARTE)

En la sesión anterior trabajamos con dos técnicas para el afrontamiento de críticas como fueron la aserción negativa y la interrogación negativa. Vamos a presentar aquí dos nuevas técnicas con la misma función, como son *separar los temas y desarmar la ira*.

SEPARAR LOS TEMAS

A veces, en el transcurso de una interacción, se ofrecerán unidos más de un tema o mensaje. *A menos que estos temas o mensajes sean separados y tratados de forma distinta, podemos empezar a sentirnos confundidos, ansiosos y/o culpables.* Por ejemplo, la otra persona puede asociar que le prestemos el coche con el que seamos su amigo, o que tengamos que hacer lo que ella quiera porque le amamos. Así, frases típicas que mezclan mensajes diferentes suelen empezar de las siguientes maneras: «si me amas, entonces...», «pensaba que apreciabas el favor que te hice, cómo puedes...», «¿no te preocupa este trabajo? Entonces por qué...» Al separar los diferentes temas, somos más capaces de discriminar lo que la otra persona nos está pidiendo o las implicaciones que está haciendo, de modo que podamos formular una respuesta apropiada sin necesidad de dejar las cosas sin resolver. Así, por ejemplo, a la primera frase podríamos responder: «claro que te amo, pero eso no quiere decir que tenga que...»; a la segunda frase podríamos responder: «realmente aprecio mucho lo que hiciste por mí, pero no voy a...», y a la tercera frase podríamos responder: «por supuesto que me preocupa el trabajo, pero no...».



Algunas frases clave para separar los temas son: «*por supuesto que...* [tema diferente al de la crítica], pero... [respuesta a la crítica]», «*te agradezco que...* [tema diferente al de la crítica], pero... [respuesta a la crítica]».

Ejercicio 86 Separando los temas

Un amigo le ha pedido que le preste dinero, pero usted no quiere acceder a dicha petición. ¿Cómo le contestaría utilizando la técnica de separar los temas?:

AMIGO: Alberto, me podrías prestar el dinero de que te hablé el otro día.

USTED: _____

AMIGO: ¿Pero no somos amigos? Los amigos se hacen esos favores.

USTED: _____

AMIGO: Es un favor que te pido como amigo. Los amigos se prestan dinero.

USTED: _____

AMIGO: ¿Quieres decir que no quieres prestarme el dinero?, ¿para qué somos amigos?

USTED: _____

DESARMAR LA IRA

Esta técnica *implica que ignoremos el contenido del mensaje airado y concentremos nuestra atención y conversación en el hecho de que la otra persona está enfadada*. Tenemos que expresar abiertamente retomar el contenido tan pronto como la otra persona se calme, pero debemos rechazar cortésmente continuar con el contenido hasta que la otra persona se haya calmado. Debemos intentar mantener contacto ocular y emplear un tono de voz moderado. Una forma de tratar de conseguir este desarme de la ira es intentar que la otra persona se siente y se tome un café, un té, un refresco, etc. Mientras hacemos esto, seguimos hablando sobre la consideración de los temas planteados, pero evitamos discutir ningún contenido específico hasta que la otra persona empiece a desinflarse. Por ejemplo, podríamos decir: «veo que estás enfadado y quisiera hablar sobre ello; sentémonos, tomemos un café y hablemos». Básicamente, esta técnica implica una especie de negociación de un período de enfriamiento, de tal manera que ambas partes podamos pensar más claramente y resolver adecuadamente el tema en cuestión. Este contrato se ofrece tanto si las acusaciones son verdaderas como si son falsas, ya que aunque las acusaciones fuesen verdad y al final nos disculpemos, no hay ninguna razón por la que nos tengamos que sentir como seres inútiles. Como parte de la técnica, no tenemos que responder a los insultos ni a otros temas colaterales, ya que la interacción podría ir subiendo progresivamente de tono. Empleamos una especie de disco rayado al ofrecer el contrato, «hablaremos de ello cuando quieras, pero mejor cuando estés más calmado». En este caso debemos aguantar pacientemente las primeras explosiones de ira de nuestro interlocutor. No obstante, en el caso extremo de que nuestra integridad física estuviera en juego, marcharnos de la situación podría resultar una decisión más sabia.



Algunas frases clave para desarmar la ira son: *«yo también considero que... [contenido de la crítica], pero mejor hablarlo cuando estés más calmado», «pareces muy molesto, podemos sentarnos a tomar algo y hablar de ello», «hablaremos de... [contenido de la crítica] cuando estés tranquilo».*

Ejercicio 87

Desarmando la ira

Tu pareja/un amigo está muy enfadado porque has llegado tarde y ya no vais a poder ir a la sesión de cine a la que habíais planificado asistir. ¿Cómo le contestaría utilizando la técnica de desarmar la ira?:

PAREJA/AMIGO: Miguel, ¡¡habíamos quedado a las ocho y has llegado media hora tarde!!

USTED: _____

PAREJA/AMIGO: ¡¡Por tu culpa no podremos ir al cine!!

USTED: _____

PAREJA/AMIGO: ¡¡No soporto que llegues tarde cuando quedamos para ir al cine!!

USTED: _____

PAREJA/AMIGO: ¡¡Eres un impuntual y no tienes ningún respeto hacia mí!!

USTED: _____

Ejercicio 88 Afrontando la crítica utilizando diversas estrategias

Como ya hemos visto, es importante abordar constructivamente las críticas; para ello vamos a practicar cómo lo haríamos utilizando diferentes estrategias. Por favor, rellene los siguientes apartados.

Imagínese que una persona cercana a usted está muy molesta y le dice, levantando la voz: «estoy harto, siempre que coges el coche lo dejas sin gasolina, eres un egoísta»:

1. ¿Qué le podría contestar para reconocer su derecho a expresar su malestar?:
 - a) Por ejemplo, ¿cómo le daría una respuesta de escucha activa?: _____

 - b) ¿Cómo expresaría su empatía hacia su malestar?: _____

2. Es verdad que olvidó echar gasolina, reconozca la parte de verdad contenida en la crítica: _____

3. Sin embargo, no es cierto que siempre lo deje sin gasolina. ¿Cómo expresaría su disconformidad ante este comentario?: _____

4. Por otro lado, le ha dolido que le etiquete de egoísta. ¿Cómo pediría un cambio de comportamiento al respecto? Recuerde los pasos del guion DEEC:
 - a) Describa la conducta: «Cuando... _____
_____».
 - b) Exprese en primera persona cómo le hace sentir dicha conducta.
«Me siento/sentí... _____
_____».

- c) Especifique la conducta alternativa: «Me gustaría/prefiero... _____
_____».
- d) Exprese las consecuencias positivas que ocurrirían (o las negativas que se evitarían) si se produce el cambio: _____

_____.

3.5.14.1.2. *Entrenamiento específico en la dimensión Quedar en evidencia/Hacer el ridículo (segunda parte)*

Ejercicio 89

Exposición a distintas situaciones de quedar en evidencia/hacer el ridículo

Esta semana, con el objetivo de seguir practicando las habilidades relacionadas con la dimensión *Quedar en evidencia/Hacer el ridículo*, se ha de exponer en al menos dos ocasiones a las situaciones que se plantean a continuación. Recuerde utilizar la desvinculación de los pensamientos automáticos que interfieren con su objetivo y atienda plenamente a los aspectos relevantes que le facilitarán conductas sociales más eficaces.

- ☐ Acudir al centro de una plaza y quedarse unos minutos en medio sin mirar a nada en concreto.
- ☐ En un autobús urbano, preguntar al conductor si para en un lugar donde sabes que no pasa su recorrido.
- ☐ Subir en el ascensor y quedarse mirando la pared contraria a la puerta.

Tras cada exposición, recuerde rellenar la hoja de autorregistro de exposición (tabla 3.28).

3.5.14.2. *Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos: la gran pantalla*

Una forma de desvincularnos es retomar los pensamientos disfuncionales que aparecen antes y durante la situación social e irlos visualizando de uno en uno en una gran pantalla blanca que tiene delante. A continuación describimos cómo.

Cierre los ojos e imagine que tiene delante una gran pantalla blanca. Vea cómo aparece el primer pensamiento disfuncional en la parte superior de la pantalla... Céntrase en ese pensamiento, que se va autocopiando en la propia pantalla... Se ven dos

copias de ese pensamiento..., luego tres..., y así sucesivamente hasta llenar la pantalla... Las letras en la pantalla van cambiando de color conforme se autoduplica el pensamiento... Deténgase en ese pensamiento disfuncional hasta que toda la pantalla esté llena... Céntrese en él y luego vea cómo va desapareciendo poco a poco de la pantalla... Una vez que ha desaparecido ese pensamiento, aparece un segundo pensamiento disfuncional en la parte superior de la pantalla... Céntrese en ese pensamiento, que se va autocopiando en la propia pantalla... Se ven dos copias de ese pensamiento..., luego tres..., y así sucesivamente hasta llenar la pantalla... Las letras en la pantalla van cambiando de color conforme se autoduplica el pensamiento... Deténgase en ese pensamiento disfuncional hasta que toda la pantalla esté llena... Céntrese en él y luego vea cómo va desapareciendo poco a poco de la pantalla... Una vez que ha desaparecido ese pensamiento, aparece un tercer pensamiento disfuncional... [Repetir toda la secuencia hasta que haya agotado todos los pensamientos disfuncionales].

Ejercicio 90 Desvinculándome de mis pensamientos visualizándolos en una gran pantalla

Para practicar este ejercicio vamos rellenar la tabla 3.51, que nos permite recoger los pensamientos disfuncionales que le pasaron por la cabeza antes de salir (pensamientos anticipatorios) y cuando salió al centro del grupo.

TABLA 3.51
Pensamientos disfuncionales en los ejercicios para atacar la vergüenza

SITUACIÓN VERGONZOSA	PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES
Salir delante del grupo para presentar la venta de un producto	
Salir delante del grupo para presentar un personaje	

Ejercicio 91 Practicando la desvinculación de mis pensamientos visualizándolos en una gran pantalla

Esta semana va a practicar la desvinculación de sus pensamientos disfuncionales utilizando la estrategia de visualizarlos en una pantalla en blanco, como parte del público, como un observador externo. Para ello, retome los

pensamientos disfuncionales que registró en la tabla 3.48 (fue una de las tareas para casa de la sesión anterior).

3.5.14.3. Entrenamiento en aceptación de las sensaciones de ridículo con desvinculación

En sesiones anteriores hemos practicado la aceptación de las sensaciones físicas que se experimentan habitualmente en situaciones de ansiedad social. Ahora vamos a trabajar en la aceptación de las sensaciones que emergen en las situaciones en las que podemos quedar en evidencia o hacer el ridículo, prestando atención plena al flujo de sensaciones que producen los pensamientos derivados de las anticipaciones y evaluaciones de situaciones amenazantes, utilizando la desvinculación de los pensamientos y concentrando nuestra atención en la situación en la que estamos inmersos.

Cierre los ojos, coloque el cuerpo en posición cómoda y trate de concentrarse durante un minuto en su respiración. Observe cómo está su cuerpo y respire lentamente con el abdomen... Inspire suavemente por la nariz..., mantenga el aire en el abdomen... y lo echa lentamente por la boca vaciando bien el abdomen... De nuevo, repita la respiración..., inspire suavemente por la nariz..., mantenga el aire en el abdomen... y lo echa lentamente por la boca... Concéntrese en la siguiente situación en la que hay una alta posibilidad de que vaya a ser criticado... Ha hecho un trabajo que ha tenido que presentar a su profesor o a su jefe... Usted cree que lo ha hecho bien, pero no está seguro de haber entendido correctamente las instrucciones que le dio cuando se lo encargó... Su profesor o jefe le ha enviado un mensaje para que vaya a verlo a su despacho por la cuestión del trabajo... Cuando ha visto el mensaje, ha sentido cómo su corazón se aceleraba, como le temblaban las piernas... como empezaba a sudar... Preste atención a todas estas sensaciones de ansiedad que aparecen en su cuerpo... Siéntalas... Son simplemente sensaciones corporales... Indican que está nervioso... Pero puede vivir con ellas... Puede seguir funcionando incluso aunque sienta esas sensaciones...

Se dirige al despacho del profesor o jefe y, por el camino, se da cuenta de los pensamientos que le están viniendo a la cabeza... pensamientos del tipo: «seguro que no he hecho bien el trabajo»..., «me va a echar la bronca»..., «va a pensar que soy un incompetente»..., «no valgo para hacer estos trabajos»..., «soy realmente muy torpe»... Pero esos pensamientos, como ya sabemos, son la función de Pepito Grillo..., siempre está ahí para fastidiarle, para decirle lo inútil que es, lo mal que lo hace.... Ya resolvimos anteriormente que Pepito Grillo no va a dirigir su vida, es usted el que tiene el control de ella... Por tanto, Pepito Grillo se quedará fuera..., a su lado, pero fuera... Pepito Grillo no se lo pondrá fácil, intensificará su acción y le va a seguir diciendo que no hace nada bien..., que es muy malo haciendo trabajos... Pero usted sigue firme y deja esos pensamientos que le impone Pepito Grillo a un lado..., fuera de usted...

Llega al despacho y llama a la puerta... Siente el corazón acelerado y un cierto temblor en las piernas... Son síntomas habituales de la ansiedad, pero podrá funcionar bien incluso con ellos presentes... Su profesor o jefe le invita a pasar... Le dice que

se siente. Pepito Grillo intenta asaltar su cabeza con otra ráfaga de pensamientos disfuncionales, como «no sé hacer un simple trabajo»..., «vaya bronca me va a echar»... Pero no le va a dejar entrar..., le deja fuera, mientras presta atención a lo que tiene ante sus ojos. Dos sillas frente a la mesa..., una mesa grande de color cerezo... Un sillón negro detrás de la mesa, bastante usado por cierto... Su profesor o jefe va vestido con un jersey gris y una camisa blanca... Juguetea con un bolígrafo entre los dedos mientras le dice: «esperaba más de usted»..., «no ha sido un buen trabajo»... «posiblemente no entendió bien las instrucciones, pero se las voy a explicar más detenidamente»... Su voz denota algo de cansancio, es final de la mañana..., usted piensa que «probablemente haya estado toda la mañana atendiendo a otros estudiantes o trabajadores»... Y le responde asertivamente que «es posible que no haya entendido bien las instrucciones y que le agradece que se las explique de nuevo», mientras atiende a ellas con atención plena...

Una vez finalizada la reunión, se despide de su profesor o jefe... Siente que sus síntomas de ansiedad han disminuido... Aun así, Pepito Grillo intenta entrar en su cabeza de nuevo con pensamientos como: «no lo he hecho bien»..., «siempre me pongo nervioso con mi profesor o jefe»..., «podría haberlo hecho mejor»... Pero, de nuevo, decide que es usted quien tiene el control de su vida, que no va a permitir que Pepito Grillo le amargue de nuevo la ocasión... Ha entendido las nuevas instrucciones y piensa que puede hacer el nuevo trabajo mucho mejor que el que ha entregado... Se siente aliviado porque todo ha ido bien..., porque usted es quien ha decidido cómo iba a ser su comportamiento en esa reunión..., y porque no ha dejado que Pepito Grillo se saliera con la suya... Usted es el dueño de su comportamiento... Por cierto, el pasillo por el que está saliendo del despacho tiene mucha luz..., aunque los cristales de las ventanas están llenos de manchitas de barro por la escasa lluvia que cayó ayer... Ahora puede ir abriendo los ojos lentamente...



Utilice la grabación del entrenamiento en aceptación de las sensaciones de ridículo con desvinculación o cree su propio audio

Ejercicio 92

Practicando la aceptación de las sensaciones corporales en situaciones de quedar en evidencia/hacer el ridículo

Practicar a diario la aceptación de las sensaciones físicas en situaciones de *quedar en evidencia/hacer el ridículo* utilizando otras situaciones de esta dimensión (una para cada día de la semana). Tenga en cuenta que puede escuchar la grabación realizada durante la sesión para recordar algunos aspectos del ejercicio. Cuando lleve a cabo la práctica, regístrela en la figura 3.26. Incluya en la columna de la izquierda la situación y en la columna de la derecha los comentarios u observaciones sobre el ejercicio, mencionando las sensaciones físicas que experimentó.

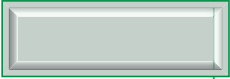
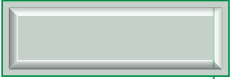
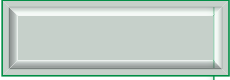
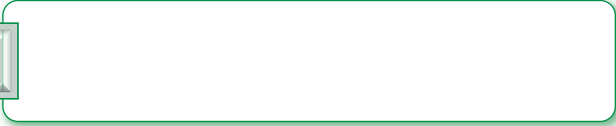
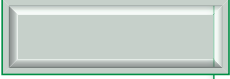
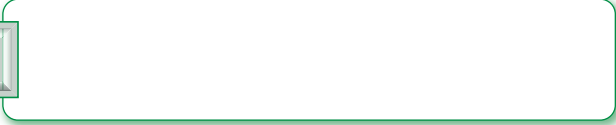
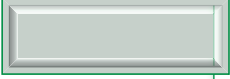
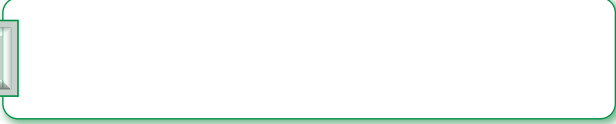
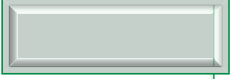
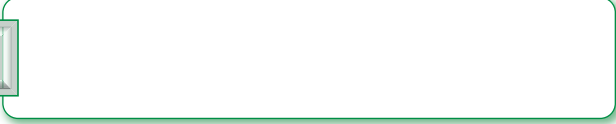
Situación	Observaciones
	
	
	
	
	
	

Figura 3.26. *Ejercicio de aceptación de sensaciones físicas en situaciones de quedar en evidencia o en ridículo.*

3.5.14.4. Tareas para casa

1. Leer la sesión 15.
2. Realizar el ejercicio 86 y el ejercicio 87 sobre cómo afrontar una crítica utilizando las técnicas de separar los temas y desarmar la ira.
3. Realizar el ejercicio 88 de afrontamiento de la crítica utilizando diversas estrategias.
4. Realizar el ejercicio 89 de exposición a distintas situaciones de quedar en evidencia/hacer el ridículo y rellenar el registro multimodal (tabla 3.28).



5. Realizar el ejercicio 91 de desvinculación de los pensamientos en la pantalla en blanco.
6. Práctica del ejercicio de aceptación de las sensaciones corporales con otras situaciones de quedar en evidencia (ejercicio 92). Completar la figura 3.26.

3.5.15. Sesión 16. Entrenamiento en la dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas con autoridad (primera parte)

Sumario

1. Dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas de autoridad:
 - 1.1. Clases de respuesta a trabajar:
 - a) Preparar una exposición.
 - b) Hablar en público.
 - 1.2. Entrenamiento específico en la dimensión Hablar en público/Interacción con personas de autoridad (primera parte).
2. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos.
3. Práctica de valores, atención plena y desvinculación de pensamientos.
4. Tareas para casa.

3.5.15.1. Dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas de autoridad

El miedo a parecer incompetente, equivocarse, quedar en evidencia, que se den cuenta de que se está muy nervioso, dar una imagen negativa, recibir una crítica o sentirse decepcionado con uno mismo tras la actuación hacen que hablar en público sea una de las situaciones sociales que más ansiedad y temor pueda producir en la mayoría de las personas. Es una situación en la que el sujeto es el centro de atención y es imposible pasar inadvertido y donde sus capacidades intelectuales y/o profesionales están expuestas. Íntimamente relacionadas con la situación de hablar en público se encuentran aquellas en las que se tiene que interactuar con personas que ocupan un cargo de autoridad con relación a nosotros (por ejemplo, profesores o jefes), otros trabajadores de otras disciplinas (por ejemplo, los policías, los médicos o los abogados) o aquellos que ocupan los cargos más altos de una jerarquía (por ejemplo, el director de una oficina).

A la hora de hablar en público/interactuar con personas de autoridad en alguien con ansiedad social es fácil que se disparen pensamientos del tipo

«se van a reír de mí», «no me van a prestar atención», «se van a dar cuenta de lo nervioso que estoy», «pensarán que es una tontería lo que estoy diciendo», «me voy a quedar en blanco» o «¡qué horror, voy a hacer el ridículo!», todos ellos pensamientos desadaptativos e irracionales que nos dispararán una ansiedad y temor intensos. Para ayudarnos en esta situación es útil hablarnos con calma y con pensamientos racionales, además de acompañarnos en todo momento de una respiración abdominal. Algunas de las frases de ese diálogo interno podrían ser: «es una situación nueva para mí y si me pongo nervioso, es normal», «cierta ansiedad me ayudará a abordar la situación con mayor atención y energía», «la respiración abdominal me ayudará a mantenerme calmado», «puedo mantener mi mente centrada en mi objetivo porque he practicado la atención plena», «ahora que reconozco que mis pensamientos son disfuncionales puedo distanciarme de ellos y centrarme en mi tarea», etc. La respiración abdominal, además de ayudar a mantener una actitud más relajada y natural ante el público, puede incidir en un mejor manejo de los aspectos no verbales y paralingüísticos del discurso (pronunciación, velocidad, entonación, etc.).

3.5.15.1.1. *Clases de respuesta a trabajar*

Dentro de la dimensión *Hablar en público/Interacción con personas de autoridad* se van a desarrollar tres aspectos básicos: preparar una exposición, hablar en público y expresar opiniones personales. Los dos primeros se dirigen fundamentalmente a la situación de hablar en público, y el tercero se dirige a ambas situaciones indistintamente. Sin embargo, como ya se ha mencionado, hablar en público e interactuar con personas de autoridad son situaciones que se solapan en muchas ocasiones y comparten los mismos temores, como parecer incompetente, equivocarse, dar una mala impresión, etc.

En esta sesión nos centraremos en las dos primeras clases de respuesta: preparar de una exposición y hablar en público.

a) PREPARAR UNA EXPOSICIÓN

Uno de los aspectos clave que nos puede ayudar a manejar la ansiedad a hablar en público es la preparación de la exposición. Cuanto mejor preparemos nuestra exposición, más confiados nos sentiremos a la hora de realizarla en público. Para ello, es importante prepararse en torno a los siguientes aspectos (Studer, 1996):

- ⇒ *Tema*: ¿de qué voy a hablar?
- ⇒ *Público*: ¿a quién va dirigida mi intervención?, ¿qué saben del tema?, ¿son personas jóvenes o mayores?
- ⇒ *Objetivos*: ¿cuál es mi meta con la intervención?, ¿qué quiero conseguir?

- ⇒ *Forma y táctica*: ¿cómo organizo el discurso?, ¿con qué argumentos empiezo y cuáles dejo para el final?
- ⇒ *Cuestiones de organización*: ¿me tengo que desplazar?, ¿cómo organizo el viaje?, ¿a qué hora me toca hablar?, ¿dispongo de medios auxiliares?, ¿tengo conocimiento del lugar de la exposición y de cómo funcionan los aspectos técnicos [el ordenador, el cañón (proyector o video beam), etc.]?

Hay muchos tipos de discursos: informativos, persuasivos, motivadores, improvisados, etc. Dependiendo del evento, los objetivos serán muy diferentes, por ejemplo, informar, convencer, motivar, ampliar conocimientos, inaugurar un evento, entretener, etc., así como diferente será el público al que se dirige, por ejemplo, alumnos, compañeros, miembros de otras profesiones, etc. Una vez determinados los objetivos de la exposición y el público al que se dirige, todos los esfuerzos han de concentrarse en la elaboración del discurso en sí. Para la elaboración del mismo se propone:

- ⇒ Recabar la máxima información posible sobre el tema a exponer (libros, artículos, prensa escrita, etc.).
- ⇒ Señalar las ideas más relevantes.
- ⇒ Organizar las ideas en forma de guion.

La exposición se puede estructurar en torno a cinco fases, tres principales, como son la introducción, la exposición y la conclusión, y dos protocolarias, la presentación y la despedida:

1. **Presentación.** Esta fase, aunque es protocolaria, tiene mucha importancia porque es la primera impresión que el público obtiene del orador. Está condicionada por varios factores, como son:
 - El *tipo de acontecimiento*: presentación laboral, discurso académico o político, aniversario, premio, etc.
 - La *persona* que presenta: tercera persona o presentación por uno mismo.
 - El *tipo de exposición*: formal o informal.
 - El *público* al que va dirigido: académicos, público en general, compañeros de trabajo, familiares, políticos, mayores, conocidos o desconocidos, etc.

Cada factor condiciona el tipo de saludo, y encontramos que hay un gran número de posibilidades de saludar al público (por ejemplo, *buenas tardes señoras y señores...*, *distinguido público...*, *estimados compañeros...*, *queridos amigos y familiares...*, etc.). En la presentación, es preferible que el saludo sea formal, aunque la ocasión no lo requiera, a

que se cometa el error de transmitir un exceso de confianza, porque esto implicaría una falta de respeto. En esta primera parte del discurso es donde se realizan los agradecimientos.

2. **Introducción.** Es una parte esencial del discurso. En esta fase, el orador puede lograr o no la atención del público. En la introducción se plantea el tema que se va a abordar y la idea principal que se quiere transmitir. Si esto se acompaña de una actitud positiva, un tema novedoso, un discurso preparado, un orador agradable que reparte la mirada y atiende al público, será mucho más fácil conseguir mantener la atención del público. Para garantizar mayor probabilidad de éxito tendremos en cuenta que esta fase:

- Contenga la idea principal del discurso.
- Sea breve y concreta.
- Esté bien preparada.
- Contenga un avance del contenido del discurso (si va a ser extenso).
- Plantee la razón que motiva el discurso.
- Contenga unos objetivos generales con un breve avance.
- Contenga hechos y acontecimientos actuales.
- Plantee el estado del tema y definiciones conceptuales.

3. **Exposición (parte principal).** En esta fase se define el tema, siendo conveniente que se exponga de forma muy clara la idea principal porque toda la argumentación del discurso estará alrededor de ella y facilitará el seguimiento del público. Una vez que se ha seleccionado la idea central del tema a tratar, se suman los argumentos de apoyo, que no tendrán que pasar de cinco si queremos mantener al público atento y que no se disperse en ideas secundarias. Es muy conveniente repartir equilibradamente los puntos a tratar y no pararse en uno durante mucho tiempo para tener que ver otro a toda velocidad o de forma superficial. Cada argumento recoge ideas y hechos independientes. Se aconseja empezar con argumentos fuertes, aunque dejando el más fuerte para el final, para, así, mantener el interés creciente. En el medio, se pueden incluir argumentos más débiles, aquellos que estén en contra, así como argumentos propios. Se puede intentar comunicar con emoción y generar un interés creciente conforme avanza el discurso. Asimismo, conviene que sea ágil y se acompañe de ejemplos, citas o anécdotas relevantes relacionadas con el caso. Resultan contraproducentes relatos que no tienen que ver con lo que se trata directamente o se intente impresionar al público con un despliegue de conocimientos. En esta fase, los medios de apoyo audiovisuales, en principio, facilitan la tarea, pero hay que tener cuidado de no perdernos en ellos, porque, a su vez, el público pierde la atención. Los

componentes paralingüísticos desempeñan un papel primordial para mantener la atención del público.

4. **Conclusión (parte final).** Es una de las partes que más hay que elaborar en una exposición pues los oyentes la suelen recordar más por el llamado «efecto de recencia», por el que se recuerda más el final de algo. La conclusión es un resumen, a modo de recordatorio de todo lo presentado desde la visión de los argumentos del orador. Al igual que la introducción, conviene que sea breve y solo se destaquen los puntos fundamentales expuestos. En esta fase, menos es más, y se trata también de una parte fundamental del discurso. Si se logra acompañar de los componentes no verbales, como el reparto de la mirada y la sonrisa, y de los paralingüísticos como la entonación y el ritmo, se facilita sustancialmente el éxito porque se transmite sencillez, espontaneidad y firmeza en lo que se argumenta. Es el momento en el que se puede emplear una o dos frases con énfasis, tipo lema, pero con cautela de no caer en la vulgaridad, recalcando la idea central de la exposición. Su elaboración, por tanto, ha de ser muy cuidada. Podríamos decir que la conclusión: *a)* es una síntesis; *b)* señala consecuencias y conclusiones, y *c)* muestra posibilidades de futuro.
5. **Despedida.** Como la presentación, es una fase protocolaria que tiene su importancia por cuanto muestra un buen control del reparto del tiempo. Es muy habitual que algunos oradores se alarguen más del tiempo estipulado, lo que hace que tengan que explicar las conclusiones atropelladamente y no dispongan de tiempo ni para despedirse ni para admitir preguntas. La despedida es el broche a un buen trabajo, y el momento para agradecer de nuevo la asistencia, la invitación y el interés mostrado, aunque las palabras apaguen los aplausos. Lo deseable es terminar a tiempo, incluso antes del tiempo previsto (aunque no mucho antes, porque puede interpretarse como desorganización, falta de interés o falta de respeto), más que prolongarlo, de forma excesiva, y aburrir al público, el cual agradecerá, al igual que la organización, el control del tiempo.

Ejercicio 93 Preparando una presentación en público

Imagínese que acaban de inaugurar un gran centro comercial en su ciudad. Se trata de un centro comercial muy bien comunicado, que dispone de líneas de autobuses directos y un centenar de establecimientos (tiendas de ropa, cine, restaurantes, juegos infantiles, etc.). Usted ha sido invitado para dar un breve discurso como usuario y para explicar las ventajas que este nuevo centro comercial tendrá para usted como ciudadano. En el acto estarán presentes las autoridades de la ciudad, los comerciantes y empleados de los establecimientos del centro comercial y otros ciudadanos. Antes de ela-

borar su discurso, vamos a organizar algunos aspectos fundamentales del mismo (tema, público y objetivos); para ello, responda a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el tema del que voy a hablar?: _____

2. ¿A quién va dirigido mi discurso: _____

3. ¿Cuál es mi objetivo (informar, motivar, compartir mi experiencia, etcétera)?: _____

Una vez que tiene estos conceptos claros, continúe con las siguientes preguntas:

1. **Salutación.** Atendiendo al tipo de evento del que se trata y al público al que se dirige, ¿qué saludo utilizaría para abrir su discurso?: _____

¿A quién agradecería su presencia en el evento? Escriba los agradecimientos: _____

2. **Introducción (fase de contacto).** Recuerde que esta fase ha de ser breve, con actitud positiva e intentando que genere interés en el público, para ello, conteste a las siguientes preguntas:
¿Cuál es la idea principal del discurso?: _____

¿Cuál podría ser un avance del contenido del discurso?: _____

¿Cuáles son los objetivos generales? Escriba un pequeño avance de los mismos: _____

¿Desea relatar algún hecho, vivencia, acontecimiento actual o incidente? Descríbalos a continuación: _____

¿Cuál es la razón que motiva el acto? Escríbala a continuación: _____

¿Cuál es el estado de la cuestión?, esto es, ¿en qué situación se encuentra actualmente el tema del que usted va a hablar? Descríbala a continuación: _____

-
-
-
3. **Parte principal (fase informativa).** En esta fase el objetivo principal sería informar. Para ello se han de elaborar los argumentos que recojan los hechos que queremos destacar. Estos hechos han de ser objetivos y reflejar la realidad. Sin embargo, también podrá dar su opinión y utilizar argumentos propios. Escriba tales argumentos a partir de las preguntas que se presentan a continuación:

¿Qué argumento podría utilizar para comenzar la parte principal de su discurso? Este argumento ha de ser importante, pero recuerde dejar el argumento más impactante para el final. Describalo a continuación: _____

¿Qué otros argumentos más débiles podría utilizar en su discurso? Describa al menos dos:

Argumento 1: _____

Argumento 2: _____

¿Desea incluir algún argumento propio que refleje su opinión? Anótelo a continuación: _____

¿Qué argumento podría utilizar para finalizar la parte principal de su presentación? Recuerde que este ha de ser fuerte e impactante para finalizar el listado de argumentos presentados. Escribalo a continuación: _____

4. **Parte final (fase de apelación).** Se trata de una de las fases más importantes de todo discurso y su elaboración ha de ser muy cuidada. Para ello, siga los siguientes pasos:

a) Elabore una síntesis o resumen de los argumentos expuestos: _____

- b) Señale algunas consecuencias de tales argumentos: _____

- c) Indique aquellas posibilidades de futuro que considere relevantes: _____

- d) Agradezca brevemente al público su atención: _____

b) HABLAR EN PÚBLICO

Un buen orador ha de mostrarse natural, entusiasta y confiado. La preparación de la exposición (contenido verbal) es la mejor herramienta para sentirse confiado y disminuir los síntomas de ansiedad. Sin embargo, los aspectos no verbales y paralingüísticos (véase sesión 7) nos harán comunicar con credibilidad y coherencia y generar una imagen positiva de nosotros mismos. Nuestro lenguaje no verbal ha de ir en consonancia con nuestro discurso y nos permitirá enfatizar y dotar de emocionalidad a la exposición, lo que permitirá que llegue al público con mayor facilidad.

En una exposición en público, el orador ha de estar atento a los siguientes *componentes no verbales*:

1. **Expresión facial.** Esta ha de ser relajada, esto es, libre de tensión muscular y ha de estar acorde y acompañar las emociones implícitas en el mensaje verbal.
2. **Sonrisa.** Dependiendo del tipo de discurso y si la situación lo permite, una sonrisa amable inspirará cercanía y cordialidad con el público.
3. **Mirada/contacto ocular.** El orador ha de mantener el contacto ocular con el público en todo momento, pues es una señal de implicación y facilitará que el mensaje sea tenido en cuenta. Si el público es numeroso, se ha de repartir la mirada a los distintos sectores para hacerles a todos partícipes por igual.
4. **Postura corporal.** El orador ha de mantener una postura abierta, esto es, posición erguida, sin inclinarse hacia delante o hacia atrás, con los hombros sueltos sin estar elevados y la cabeza recta, lo que le permitirá mantener el contacto ocular con el público, libre de tensión muscular. Esto transmitirá una imagen de seguridad y confianza al auditorio. Los brazos han de estar relajados, no pegados al cuerpo ni cruzados, y, si está de pie, no apoyando el peso sobre una pierna, sino descansando sobre ambas. Si se encuentra sentado, ha de evitar cruzar las piernas.

5. **Orientación corporal.** La orientación ha de ser frontal y dirigida en todo momento al público, lo que dará una señal positiva del orador.
6. **Gestos.** Los gestos, fundamentalmente con las manos y en menor medida con la cabeza, son muy eficaces para apoyar el mensaje verbal y darle énfasis. Han de ser utilizados con mesura y adecuados a la parte del discurso que queremos enfatizar, porque si no, podríamos distraer al auditorio con nuestro despliegue de gestos. Se han de evitar aquellos gestos generados por el propio nerviosismo que tienen nula intención comunicativa, tales como las automanipulaciones (por ejemplo, tocarse el pelo, los pendientes, a sí mismo, etc.). Por lo general, es conveniente mantener los brazos separados del cuerpo y mostrar las palmas de las manos como una postura abierta y de calidez en la interacción.
7. **Distancia/proximidad.** Este componente estará determinado por el auditorio o lugar de exposición. Se ha de utilizar un espacio asignado al orador que permita una visión completa del mismo por parte del público.
8. **Apariencia personal.** La vestimenta tiene un papel importante en la impresión que los demás se formen del orador. Por norma, ha de ser acorde al tipo de acto y público al que se dirija. Ha de ser siempre cuidada y mejor pecar por defecto que por exceso, esto es, sin excesos y de un modo sobrio, sin excesivos abalorios y ropa sencilla, pero formal. La imagen que el público se forme del interlocutor influirá en el grado de credibilidad de su discurso.

Especial importancia tienen los *componentes paralingüísticos* a la hora de hablar en público. La persona que hable en público ha de cuidar los siguientes aspectos:

1. **El volumen.** El orador ha de adecuar el volumen de tal manera que su discurso llegue a todo el público sin dificultad. Ha de evitar un volumen bajo, que haría desconectar al público o generar cierta irritación, o un volumen demasiado alto, que puede sugerir cierta brusquedad. El volumen no ha de ser constante, sino que puede ser utilizado para enfatizar ciertas ideas importantes del discurso y así darle dinamismo y mantener a la audiencia atenta.
2. **El timbre.** Aunque nuestro timbre de voz depende de la formación de nuestro tracto vocal y la fisonomía de la cara y la boca, hemos de evitar, en la medida de lo posible, comunicarnos de manera extremadamente aguda o ronca.
3. **El tono y la inflexión.** Para un orador es fundamental manejar la entonación a la hora de transmitir su mensaje. Un discurso sin modular conlleva aburrimiento y desconexión en el público. La modulación nos va a permitir comunicar nuestras emociones y sentimientos de-

pendiendo de las palabras que enfatizamos, y es muy importante para mantener vivo el discurso y fomentar la atención en el auditorio. Un uso variado y enfático generará entusiasmo a nuestra exposición e incidirá en una buena impresión sobre la audiencia.

4. **La fluidez y las perturbaciones del habla.** Las perturbaciones excesivas o las pausas largas entorpecen el discurso y la calidad del mismo, dando una imagen de inseguridad, incompetencia o ansiedad. Las pausas en las exposiciones son necesarias para dar tiempo al público a que procese la información, así como generar cierta expectación o separar la presentación de los argumentos. Sin embargo, pausas excesivamente largas pueden entorpecer y generar distracción en los oyentes. Especial cuidado se ha de tener con el uso de «palabras de relleno» o «muletillas», tales como «bueno», «muy bien», «digamos» o «pues», o sonidos como «uhm», «mmm» o «eh». Son expresiones con nula capacidad comunicativa que restan fluidez y cortan el discurso cada cierto tiempo. Antes de exponer, la persona puede grabarse o decir su discurso ante otros para tomar conciencia de estas perturbaciones que a menudo utilizamos de manera automática. En otros casos, la exposición se puede ver afectada por repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido. De la misma manera, han de ser evitadas.
5. **La claridad.** La expresión ha de ser clara, precisa y basada en una buena vocalización. Muchas personas no pronuncian correctamente las palabras, hablan arrastrándolas, lo que puede generar dificultad de entendimiento en los oyentes y la consecuente desconexión y aburrimiento en los mismos. Otras, tienden a matizar casi cada sílaba lo que podría dar una imagen de autosuficiencia o prepotencia al auditorio. La pronunciación siempre ha de ser clara, correcta y dinámica.
6. **La velocidad.** Hablar de forma muy rápida es uno de los errores más frecuentes en aquellos poco habituados a hablar en público. La velocidad ha de elegirse de acuerdo con el tema, la situación y los oyentes. Así, al principio y al final del discurso se recomienda una velocidad lenta para atraer la atención del público. De la misma manera, hablar despacio es recomendable cuando los oyentes están poco familiarizados con el asunto del que se está hablando. Una exposición en la que domine la lentitud en el discurso puede hacer que los que escuchan se distraigan fácilmente, pierdan la atención y se aburran. Por otro lado, se puede dotar de mayor velocidad al discurso si tratamos un tema superficial que puede ser seguido con mayor facilidad por el público, sin perder nunca la claridad en la exposición. Sin embargo, un habla demasiado rápida predominante durante el discurso exige un gran esfuerzo por parte del auditorio para seguir el contenido, con lo que corremos el riesgo de que muchos se distraigan y pierdan la atención, además de mostrarnos como impacientes e inseguros.

Para su entrenamiento, resultará muy útil tener en cuenta que, aproximadamente, el cuerpo transmite el 45 % de la información, mientras que las palabras transmiten un 35 % y los componentes paralingüísticos el 20 %.

Ejercicio 94 Mejorando la vocalización

La claridad y buena vocalización son requisitos fundamentales de cualquier buen orador. Para mejorar su vocalización, lea cuatro veces y en voz alta los trabalenguas que aparecen en la figura 3.27 siguiendo las siguientes instrucciones:

1. En la primera lectura en voz alta, céntrese en vocalizar correctamente y utilice una velocidad de lectura muy lenta.
2. En la segunda, vocalice correctamente y adecúe la velocidad a la normalidad.
3. En la tercera, vocalice correctamente, a una velocidad normal, y entone y module aquellos aspectos del texto que considere, poniendo énfasis y emotividad al contenido.
4. En la cuarta lectura, haga lo mismo que en el paso anterior, pero modificando la velocidad lo más rápido que pueda.

Trabalenguas 1
El caricaturista caricaturizó una caricatura muy caricaturizada de una cara caricaturesca.

Trabalenguas 2
Cómo quieres que te quiera si el que quiero que me quiera
no me quiere como quiero que me quiera.

Trabalenguas 3
Tres tristes tigres comen trigo en un trigal.
Tanto trigo tragan que los tres tigres tragones
con el trigo se atragantan.

Trabalenguas 4
Tengo una gallina pinta, perlinta, pelizanca, repitiblanca,
con sus pollitos pintos, perlintos, pelizancos, repitiblanco.
Si la gallina no fuera pinta, perlinta, pelizanca, repitiblanca,
los pollitos no serían pintos, perlintos, pelizancos, repitiblanco.

Figura 3.27. *Trabalenguas.*

Ejercicio 95

Mejorando la entonación y la modulación

El tono y la inflexión son dos de los componentes paralingüísticos más importantes con los que cuenta el orador para transmitir su discurso. Una buena entonación dará énfasis y viveza a la exposición y se relaciona con una mayor atención en el público. A continuación se presenta un texto cuyo objetivo es trabajar la entonación y la modulación para mejorar la presentación pública de un discurso. Léalo con atención y, una vez leído, siga las siguientes instrucciones:

1. Señale en cada párrafo, las ideas más importantes que desea resaltar para darle mayor énfasis en su lectura en público.
2. Señale en cada frase aquellas palabras para, de la misma manera que en el punto anterior, darle mayor énfasis durante su lectura.
3. Aquellas palabras e ideas serán leídas atendiendo a la entonación que designe la emoción contenida en el texto y a un volumen más alto que el resto para darle mayor énfasis.

«Cuentan de un sabio, que un día
tan pobre y mísero estaba,
que solo se sustentaba
de unas yerbas que comía.
¿Habrás otro —entre sí decía—
más pobre y triste que yo?
Y cuando el rostro volvió
halló la respuesta, viendo
que iba otro sabio cogiendo
las hojas que él arrojó.

Quejoso de la fortuna
yo en este mundo vivía,
y cuando entre mí decía:
¿Habrás otra persona alguna
de suerte más importuna?,
piadoso me has respondido;
pues volviendo en mi sentido,
hallo que las penas mías,
para hacerlas tú alegrías,
las hubieras recogido.

Y por si acaso mis penas
pueden aliviarte en parte,
óyelas atento, y toma
las que dellas me sobren.
Yó soy...»

CALDERÓN DE LA BARCA (1987)

La respiración durante el discurso

Uno de los mayores temores a la hora de hablar en público es que se den cuenta de que se está muy nervioso. Aquí los síntomas físicos asociados con la ansiedad, tales como el aumento de la tasa cardiaca, la respiración rápida, la tensión muscular, los temblores, la dificultad para respirar, etc., tienen un papel central. La práctica de la respiración abdominal, ya entrenada (véanse sesiones 3 y 10), le ayudará a disminuir los síntomas de tensión física y emocional y a mostrar una actitud relajada, además de proporcionar calma emocional, que se relaciona con una mejor ejecución del discurso, favoreciendo su pronunciación y evitando llegar ahogado al final de las frases.

La respiración abdominal permite que se inspire una mayor cantidad de oxígeno, lo que nos proporciona mayor comodidad a la hora de pronunciar. Resulta especialmente importante la forma de espirar: espiraciones largas y controladas permitirán controlar con mayor soltura el volumen, la velocidad y la altura de la voz.



Antes y durante la exposición en público, practique la respiración abdominal. Con ello conseguirá trabajar tres objetivos fundamentales:

1. **Disminuir los síntomas físicos y la tensión emocional** asociada con la situación (aumento de la tasa cardiaca, respiración rápida, tensión muscular, temblores, dificultad para respirar, etc.), mostrando una actitud más relajada y natural.
2. Centrar la atención en la respiración le proporcionará calma emocional, al **desviar su atención** de sus temores a la exposición, y cortará la actividad rumiativa que se relaciona con un aumento de la ansiedad.
3. **Pronunciar un discurso más claro**, favoreciendo su pronunciación y evitando llegar ahogado al final de las frases.

Finalmente, la utilización de la desvinculación de los pensamientos, una actitud de aceptación de las sensaciones físicas y la atención plena nos ayudará, de forma importante, a expresarnos en público. La desvinculación evitará que los pensamientos disfuncionales deterioren nuestra exposición y nos impidan concentrarnos totalmente en lo que estamos expresando. Por una parte, tenemos que desvincularnos de los pensamientos anticipatorios que hacen que estemos más pendientes de posibles aspectos negativos que pudieran darse durante la charla que en centrarnos en su contenido. Por la otra, los pensamientos poco racionales que pudiéramos tener durante la actuación nos apartan de lo que más nos debería importar, es decir, aquello que estamos realmente presentando, tanto la forma en que lo exponemos como el contenido de lo que exponemos. La desvinculación de los pensamientos

va generalmente unida a la aplicación de la atención plena. Si nos desvinculamos de los pensamientos negativos, debemos centrar nuestra atención en alguna otra cosa. Aquí interviene la aplicación de la atención plena, es decir, nos centramos en lo que tenemos que exponer, en cómo queremos ir exponiéndolo, pero también en el auditorio, en el público que nos está observando, especialmente en aquellas personas que parecen más interesadas y que nos pueden dar una mejor retroalimentación de cómo les está impactando nuestra charla. No es conveniente prestar atención en aquellas personas distraídas, que estén hablando con el compañero de al lado o las que puedan estar mirando su teléfono móvil.

Ejercicio 96 Practicando la respiración abdominal durante el discurso

A continuación se presenta un texto que ha de leer en voz alta con el objetivo de acompañar dicha lectura con la respiración abdominal. Recuerde que algunas de las ventajas que nos proporciona una respiración abdominal durante las exposiciones orales es disminuir la tensión física y emocional, facilitar una actitud más relajada y pronunciar un discurso más claro, con mejor vocalización, evitando llegar ahogado al final de las frases. Para realizar el ejercicio siga, los siguientes pasos:

1. Practique la respiración abdominal al menos durante dos minutos.
2. Continuando con dicha respiración, comience a leer el texto en voz alta. Procure que la lectura sea pausada, haciendo coincidir sus espiraciones con las pausas (comas y puntos) del texto.
3. Practique esta lectura al menos en tres ocasiones hasta que consiga acompañar su respiración con el texto.

«Kilómetro y medio o dos kilómetros más adelante, en el cruce que lleva a Chillarón del Rey, el viajero desdobra su manta y se echa a dormir al borde de la carretera, al pie de un espino. No hace frío ninguno. La noche está en calma y estrellada. Una lechuza silba desde un olivo y un grillo canta entre los cardos. El viajero, que está cansado, pronto se duerme con un sueño tranquilo, profundo, reparador.

Se despierta aún de noche, bebe un trago de vino, se come dos naranjas y un tranco de pan y echa a andar, quizá más fuerte que nunca, sin notar ni el morral, ni las piernas, ni el camino.

Le sorprende el primer claro del amanecer a la vista ya de Pareja, en un terreno de buena vega y bien cultivada, en un campo rojo de arcilla, lleno de huertas entre las que se ve, de vez en cuando, algún ladrillar con las gentes ya afanadas al trabajo.

Pareja es un pueblo industrial y grande, con casas nuevas al lado de otras en ruinas y una fonda en la plaza principal».

3.5.15.1.2. *Entrenamiento específico en la dimensión Hablar en público/Interacción con personas de autoridad (primera parte)*

En la figura 3.28 se presenta un listado de situaciones de la dimensión *Hablar en público/Interacción con personas de autoridad* con el que cuenta el terapeuta para realizar los ensayos de conducta en el grupo.

☐	Hablar en público.	☐
☐	Actuar en público.	☐
☐	Tener que hablar en clase, en el trabajo o en una reunión.	☐
☐	Hacer preguntas en clase, en un acto público o en una reunión numerosa.	☐
☐	Acudir a una comida con el jefe.	☐
☐	Comer con personas de autoridad o de prestigio.	☐
☐	Que me pregunte un profesor en clase/mi jefe en una reunión.	☐
☐	Hablar con un superior.	☐
☐	Hacer un examen oral.	☐
☐	Ser entrevistado.	☐
☐	Hablar con personas de prestigio.	☐
☐	Participar en una reunión con personas de autoridad.	☐
☐	Expresar una opinión contraria a la de un superior.	☐
☐	Hablar delante de mucha gente, sobre todo cuando es desconocida.	☐

Ejercicio 97

Exposición a distintas situaciones de hablar en público/interacción con personas de autoridad

Esta semana, con el objetivo de seguir practicando las habilidades relacionadas con la dimensión *Hablar en público/Interacción con personas de autoridad*, se ha de exponer en al menos dos ocasiones a las situaciones que se plantean a continuación. Recuerde utilizar la desvinculación de los pensamientos automáticos que interfieren con su objetivo y atienda plenamente a los aspectos relevantes que le facilitarán conductas sociales más eficaces.

- ☐ Hacer una pregunta en clase, en el trabajo o en una reunión.
- ☐ Contar una anécdota, un chiste o una noticia en un grupo (familiares, amigos o compañeros de trabajo) captando toda la atención.

Tras cada exposición, recuerde rellenar la hoja de autorregistro de exposición (tabla 3.28).

Ejercicio 98

Planificación del ensayo de conducta de una situación de hablar en público/interacción con personas de autoridad

Puede que haya alguna situación relacionada con la dimensión *Hablar en público/Interacción con personas de autoridad* que le parezca especialmente difícil o le genere gran malestar y desee practicarla durante la siguiente sesión grupal. Por favor, complete la figura 3.29 con el propósito de preparar un ensayo de conducta para la siguiente sesión. En el primer recuadro, debe describir la situación y en el segundo incluir los pensamientos que habitualmente tiene antes y durante la situación que son inadecuados e interfieren en la conducta socialmente habilidosa. Luego, en el tercer recuadro, debe describir una forma en la que pueda desvincularse de dichos pensamientos y facilitar de este modo una conducta social adecuada. En el cuarto recuadro, escribirá un guion sobre cómo comportarse de forma socialmente habilidosa en esa situación. Recuerde usar la atención plena para centrarse en aquellos aspectos de la situación que son relevantes que le pueden ayudar a ser más eficaz. Por último, piense en cuáles pueden ser las consecuencias positivas de actuar de esta manera e inclúyalas en quinto recuadro. Realice un ensayo encubierto (en la imaginación) de esa conducta fijándose no solo en los aspectos verbales, sino en los no verbales y en los paralingüísticos de su actuación.

En la siguiente sesión podrá compartir esta situación y representarla para aprender, entre todos, a dar la mejor respuesta.

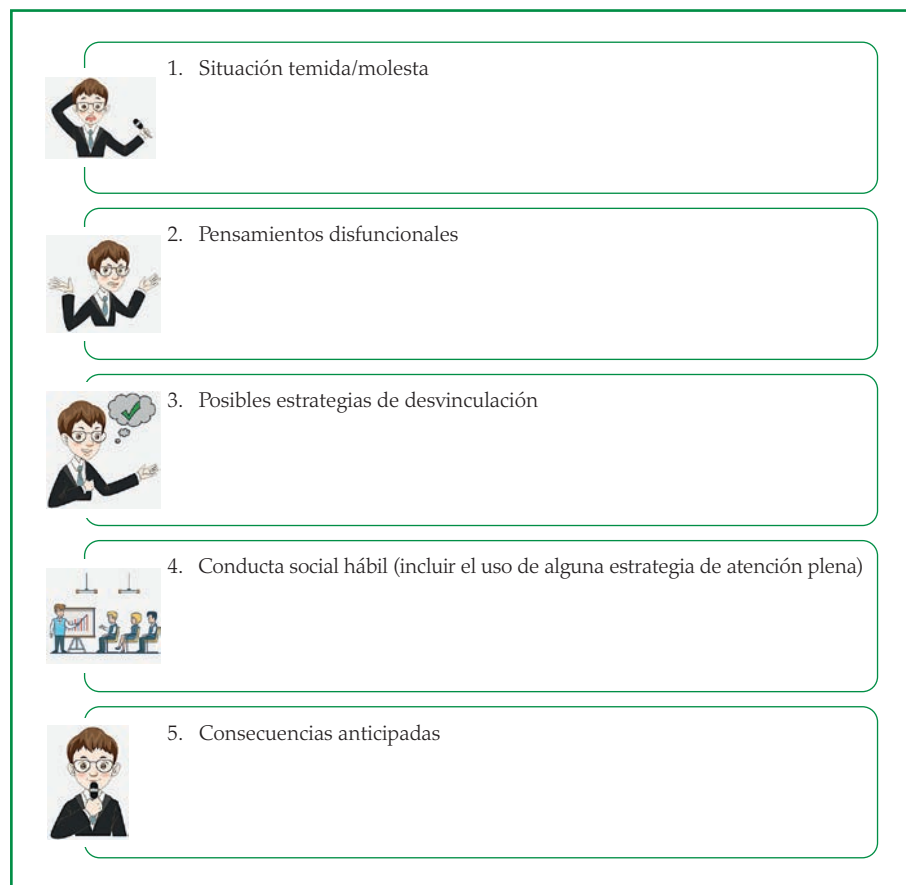


Figura 3.29. *Planificación del ensayo de conducta de una situación de hablar en público/interacción con personas de autoridad*

3.5.15.2. Entrenamiento en desvinculación de los pensamientos

La desvinculación de los pensamientos nos permite distanciarnos de ellos y, de alguna forma, controlar a los que nos controlaban. Una vez que dominemos la desvinculación, comprobaremos cómo esto nos ayuda a ser más flexibles en la forma de vivir la vida que queremos vivir. El mejor modo de hacerlo es practicarla, practicarla y practicarla. Es importante que incorporemos estas habilidades a nuestro propio repertorio y las apliquemos a nuestra vida. La experiencia será nuestra guía.

Una manera de examinar lo que significa una situación para nosotros es mirar la cadena de pensamientos que tenemos en esa situación. Por ejemplo, la situación podría ser salir a hablar en público. El primer pensamiento podría ser *seguro que lo que diga no les va a interesar*. Y a dicho pensamiento le

seguiría *«van a considerar que no soy muy inteligente por lo que diga»*. Y si ese pensamiento fuera cierto, podrían pensar *«¡qué persona tan inútil, tan incompetente!»*. Y si esto fuera cierto, podrían pensar: *«¿cómo es posible que haya personas tan torpes en esta vida?»*. Para identificar la propia cadena de pensamientos que siguen a cada situación social ansiógena puede seguir el esquema de descenso vertical que se propone en la figura 3.30.

Teniendo en cuenta todo el tiempo y el esfuerzo que nos lleva cuestionar estos pensamientos disfuncionales por medio de la flecha descendente, ¿no sería mejor desvincularnos desde el inicio de este tipo de pensamientos tan improductivos? ¿Qué estrategia de desvinculación podríamos utilizar? Podríamos pensar, por ejemplo, *«estoy teniendo el pensamiento de que a la gente no le va a interesar lo que voy a decir»*. Esto nos distancia de ese pensamiento y lo podemos ver como parte del Pepito Grillo que nos acompaña a todas partes. Pero el Pepito Grillo es una cosa y nosotros somos otra, por lo que podemos funcionar sin él cuando así lo decidamos. Esto es mucho más rápido y eficaz que tener que seguir profundizando en la trasera del pensamiento disfuncional inicial, a lo que seguiría el cuestionamiento de dicho pensamiento y su sustitución por pensamientos más funcionales.

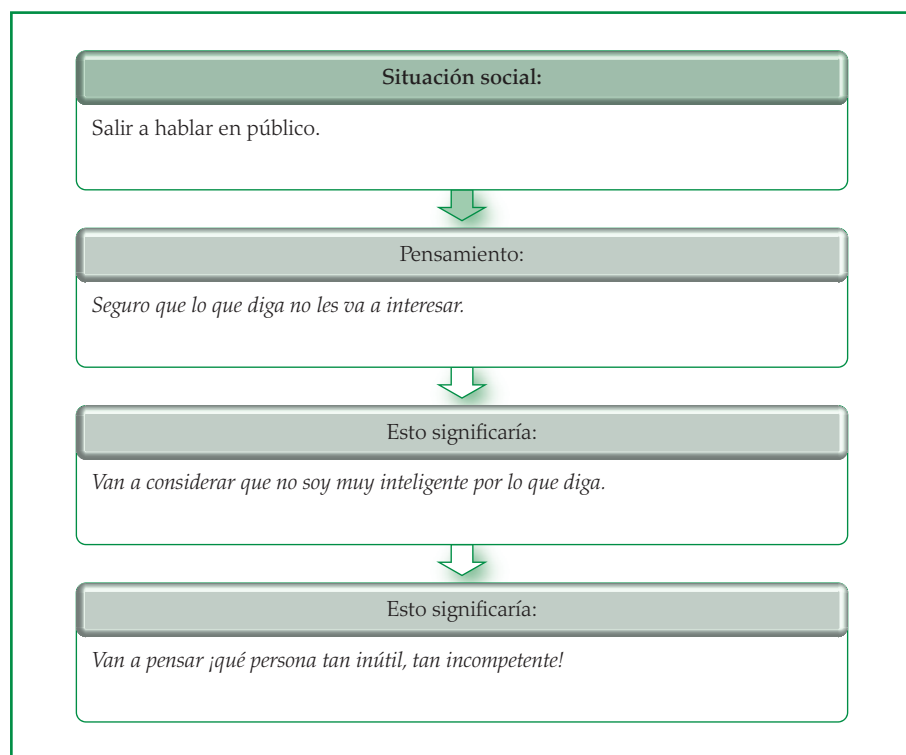


Figura 3.30. El descenso vertical: ¿por qué me molestaría que mi pensamiento fuera cierto?

Ejercicio 99 Descenso vertical *versus* desvinculación de pensamientos habituales disfuncionales en situaciones de hablar en público/interacción con personas de autoridad

En la figura 3.31, identifique una situación propia de la dimensión *Hablar en público/Interacción con personas de autoridad* que le ocasione mucho malestar y escriba la cadena de pensamientos que siguen a cada situación.

Ahora escriba los pensamientos habituales disfuncionales en situaciones de *hablar en público/interacción con personas de autoridad* y las estrategias de desvinculación que podría utilizar con cada uno de ellos:

Situación social:

Pensamiento:

Esto significaría:

Esto significaría:

Esto significaría:

Esto significaría:

314 Figura 3.31. *Mi propio descenso vertical: ¿por qué me molestaría que mi pensamiento fuera cierto?*

Pensamiento habitual 1: _____

Posibles estrategias de desvinculación: _____

Pensamiento habitual 2: _____

Posibles estrategias de desvinculación: _____

Pensamiento habitual 3: _____

Posibles estrategias de desvinculación: _____

Pensamiento habitual 4: _____

Posibles estrategias de desvinculación: _____

Pensamiento habitual 5: _____

Posibles estrategias de desvinculación: _____

¿Qué conclusión(es) puede sacar con estos ejercicios?

3.5.15.3. Práctica de valores, atención plena y desvinculación de pensamientos

En este ejercicio vamos a aplicar los conceptos que hemos ido aprendiendo de valores, atención plena y desvinculación de pensamientos a la dimensión *Hablar en público/Interacción con personas de autoridad*.

Cierre los ojos, coloque el cuerpo en posición cómoda y trate de concentrarse durante un minuto en su respiración... Observe cómo está su cuerpo y respire lentamente.

te con el abdomen... Inspire suavemente por la nariz..., mantenga el aire en el abdomen... y échelo lentamente por la boca, vaciando bien el abdomen... De nuevo, repita la respiración, inspire suavemente por la nariz..., mantenga el aire en el abdomen... y échelo lentamente por la boca...

Concéntrese en una situación en la que tenga que exponer un tema ante un gran auditorio... Está esperando que llegue la hora en la que tenga que exponer... Hace un rápido repaso de todo lo que necesita para la exposición... Parece que todo está bien... Se la ha preparado, está seguro del tema que va a presentar... Pero Pepito Grillo no está tan seguro... Es más, ya empieza a inundarlo con sus pensamientos disfuncionales, como: «y si no les interesa lo que les voy a contar»..., «y si me pongo muy nervioso y se dan cuenta»... «y si me bloqueo y me quedo en blanco»..., «y si no me sale bien»... Pero ya sabe cómo actuar. No le va a dar la oportunidad de que dirija su vida... Recuerde lo que realmente le importa, recuerde sus valores... Estos permanecen con usted, independientemente de cómo le salga la presentación... Son valores estables, que no dependen de comportamientos puntuales... Y eso le da fuerza... Se da cuenta de que ya le toca salir al escenario... Se fija en cómo está diseñado..., en dónde tiene que situarse para dar la charla..., en la separación entre el escenario y el público... Observa que hay mucha gente presente, muy variada... Hay gente que está hablando con el compañero que tiene a su lado, otras están mirando su móvil... otros están mirando al escenario... Es un gran auditorio y usted tiene la oportunidad de dirigirse a él..., de mostrarle lo que ha preparado..., de disfrutar con la charla... Pero Pepito Grillo intenta, de nuevo, imponer sus pensamientos, como: «hay mucha gente, me voy a poner nervioso»..., «no voy a ser capaz de interesar a tanta gente»..., «no estoy seguro de que me vaya a salir bien»... Ya sabe lo que hacer. No va a ceder ante Pepito Grillo... No va a permitir que esos pensamientos dirijan su exposición... Los va a dejar fuera..., ni siquiera los va a considerar... Centre su atención en el esquema que tiene en su cabeza sobre lo que va a hablar, en cómo va a empezar..., en las diferentes partes de su discurso... Se fija también en lo agradable que es ese escenario... y en el gran auditorio en el que va a presentar el tema que ha preparado... Disfrute por un momento de la escena... Muy bien...

Ahora deje que la situación que ha vivido desaparezca gradualmente..., junto con los sentimientos..., pensamientos e impulsos que le acompañan y vuelva a centrarse en la respiración... Y poco a poco va ampliando su atención a la habitación en la que se encuentra, a los sonidos que está oyendo... Se centra en el aquí y el ahora con una sensación de bienestar y de aceptación de usted mismo... Y cuando esté listo, puede abrir los ojos lentamente.

Ejercicio 100 Clarificando valores y realizando cambios

Imagine que, de repente, adquiere una confianza ilimitada en sí mismo. Nada de lo que suceda va a disminuir ni a mermar esa enorme confianza que tiene en usted. Desde esta posición de confianza ilimitada en uno mismo, rellene, por favor, la tabla 3.52.

TABLA 3.52

Clarificar mis valores y realizar cambios en mi vida

EN UN MUNDO EN EL QUE TUVIERA UNA CONFIANZA ILIMITADA EN MÍ MISMO	
¿Qué cambiaría en mi comportamiento con personas desconocidas? <i>(Por ejemplo, cuando conozco a una persona, cuando tengo que salir con un grupo de personas que no conozco, etc.)</i>	
¿Qué cambiaría en mi comportamiento con las personas que me atraen? <i>(Por ejemplo, cuando quisiera conocer a una persona que me atrae, cuando tengo que quedar con alguien que me atrae, etc.)</i>	
¿Qué cambiaría en mi comportamiento cuando tuviera que expresar malestar o enfado? <i>(Por ejemplo, cuando tengo que decir a alguien que me molesta lo que hace, cuando tengo que decir que «no» a algo que me piden, etc.)</i>	
¿Qué cambiaría en mi comportamiento en las situaciones donde me expongo al ridículo? <i>(Por ejemplo, cuando me critican por algo que he hecho, cuando me hacen una broma de mal gusto, etc.)</i>	
¿Qué cambiaría en mi comportamiento en las situaciones de hablar en público? <i>(Por ejemplo, cuando tengo que hablar delante de un público numeroso, cuando en una cena con compañeros tengo que dirigir la palabra en nombre de todos, etc.)</i>	
¿Qué cambiaría en mi comportamiento en las situaciones en las que tuviera que hablar con personas de autoridad? <i>(Por ejemplo, cuando tengo que hablar con un profesor o jefe que no me agrada, cuando tengo que hablar con el alcalde de mi ciudad/pueblo, etc.)</i>	

3.5.15.4. Tareas para casa

1. Leer la sesión 16.
2. Realizar el ejercicio 93, el ejercicio 94, el ejercicio 95 y el ejercicio 96 sobre las habilidades para preparar una exposición y hablar en público.
3. Realizar el ejercicio 97 de exposición a distintas situaciones de hablar en público/interacción con personas de autoridad y rellenar el registro multimodal (tabla 3.28).
4. Realizar el ejercicio 98 de planificación para la siguiente sesión de una situación de hablar en público o de interacción con personas de autoridad que le sea particularmente difícil y/o le genere gran malestar. Completar la figura 3.29.
5. Realizar el ejercicio 99 sobre descenso vertical *versus* desvinculación de los pensamientos disfuncionales.
6. Completar el ejercicio 100 sobre clasificación de valores y realización de cambios (tabla 3.52).



3.5.16. Sesión 17. Entrenamiento en la dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas de autoridad (segunda parte)

Sumario

1. Práctica en valores, desvinculación, acción opuesta y atención plena.
2. Entrenamiento específico en la dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas de autoridad (segunda parte):
 - 2.1. Clases de respuesta a trabajar:
 - a) Expresión de opiniones personales.
3. Tareas para casa.

3.5.16.1. Práctica en valores, desvinculación, acción opuesta y atención plena

Como hemos repasado unas cuantas veces, la desvinculación y la atención plena constituyen dos estrategias que, combinadas, nos permiten tomar distancia de los pensamientos perturbadores que experimentamos en situaciones de ansiedad y a su vez centrarnos en los aspectos relevantes que facilitan conductas sociales más eficaces. Vamos a utilizar ambas estrategias siguiendo las instrucciones que se presentan a continuación. Recuerde que puede practicar utilizando el audio grabado en la sesión de grupo o crear el suyo propio.

Póngase cómodo en la silla en la que está sentado y cierre los ojos. Piense en una situación social que tenga que ver con hablar en público o de interacción con perso-

nas de autoridad y que sea muy importante para usted... Imagine dónde tiene lugar..., cuándo... cómo..., con quien..., e incluya tantos detalles como sea posible... Piense en el valor o los valores que están presentes en esa situación... Para cumplir con ese valor o esos valores, ¿cuáles serían sus objetivos?... ¿cuáles serían sus comportamientos?...

Ahora conecte, por un momento, con su respiración..., preste atención cada vez que tome aire y cada vez que lo expulsa..., dese cuenta de cómo se expanden y se encogen su pecho y su estómago... No hay necesidad de controlar la respiración, deje que siga su curso hasta que conecte totalmente con el presente... Si su mente divaga y se aparta de la tarea que está haciendo, céntrese en la respiración como una forma de reconectar con el momento presente y con el ejercicio...

Ahora imagínese de nuevo en la situación social que eligió anteriormente, en los valores presentes en dicha situación... Dese cuenta de los pensamientos que surgen en dicha situación..., quizá preocupaciones..., pensamientos disfuncionales... Observe cómo vienen y van... Haga que esos pensamientos se queden fuera de su mente. Recuerde que son el Pepito Grillo que siempre le acompaña..., pero solo eso, le acompaña..., no está dentro de usted... Y aunque Pepito Grillo está a su lado, es usted el que controla su vida... y no hace caso a lo que él pueda estar diciéndole continuamente...

Finalmente, puede observar su impulso de utilizar las conductas de seguridad, como ocultar sus sentimientos..., o escapar de la situación. En este caso, puede actuar en la dirección opuesta..., sintiéndose libre para expresar esos sentimientos... o permanecer en la situación...

Céntrese en la situación como un todo y vívala..., aquí y ahora..., sin restricciones..., sin hacer caso a Pepito Grillo..., prestando atención a lo que realmente importa..., a sus valores... Sumérjase en la situación y vívala con total libertad...

Y cuando esté preparado, deje que la situación que se ha imaginado desaparezca gradualmente..., junto con los sentimientos..., pensamientos... e impulsos que la acompañan... y vuelva a centrarse en la respiración... Y poco a poco va ampliando su atención a la habitación en la que se encuentra, a los sonidos que está oyendo... Céntrese en el aquí y el ahora con una sensación de bienestar y de aceptación de usted mismo... Y cuando esté listo, puede abrir los ojos lentamente.

Ejercicio 101

Clarificando valores y objetivos en las dimensiones de la ansiedad social y utilizando la desvinculación, la acción opuesta y la atención plena

Teniendo en cuenta todo lo que ha aprendido en el programa IMAS sobre valores, estrategias de desvinculación y atención plena, anote en la tabla 3.53 al menos un valor importante para usted en cada una de las cinco dimensiones de la ansiedad social, los objetivos para conseguirlos, los cambios que necesitaría realizar para conseguir esos objetivos, las estrategias de desvinculación que emplearía, la práctica de la atención plena que llevaría a cabo y los aspectos a tener en cuenta para que todo pudiera funcionar mejor.

TABLA 3.53
Valores, objetivos, estrategias de desvinculación y atención plena

DIMENSIÓN DE LA ANSIEDAD SOCIAL	VALORES	OBJETIVOS	CAMBIOS PROPUESTOS	ESTRATEGIAS DE DESVINCULACIÓN	PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA	A TENER EN CUENTA
Interacción con desconocidos.	Apertura a los demás.	Salir con mis compañeros de clase/trabajo el próximo fin de semana.	Actuar en la dirección opuesta a mis impulsos a quedarme en casa cuando hay una reunión de clase/trabajo.	Utilizar el personaje de Pepito Grillo para distanciarne de los pensamientos anticipatorios negativos.	Centrarme en lo que tengo que hacer para salir.	Estar pendiente del WhatsApp esa tarde.
Interacción con desconocidos.						
Interacción con el sexo opuesto.						
Expresión de molestia, desagrado o enfado.						

TABLA 3.53 (continuación)

DIMENSIÓN DE LA ANSIEDAD SOCIAL	VALORES	OBJETIVOS	CAMBIOS PROPUESTOS	ESTRATEGIAS DE DESVINCULACIÓN	PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA	A TENER EN CUENTA
Quedar en evidencia o en ridículo.						
Hablar en público.						
Interacción con personas de autoridad.						
Mi vida social en general.						

3.5.16.2. Entrenamiento específico en la dimensión Hablar en público/Interacción con personas de autoridad (segunda parte)

3.5.16.2.1. Clases de respuesta a trabajar

En la sesión anterior se desarrollaron dos de los tres aspectos básicos de la dimensión *Hablar en público/Interacción con personas de autoridad*: preparar una exposición y hablar en público. Ahora vamos a centrarnos en otro aspecto fundamental de dicha dimensión, como es la habilidad de expresar opiniones personales, incluyendo las dirigidas a personas con autoridad.

a) EXPRESIÓN DE OPINIONES PERSONALES

Tenemos el derecho de expresar nuestras opiniones personales de forma adecuada, sin forzar a los demás a que las acepten o, incluso, las escuchen. La clase de conducta de expresión de opiniones personales es bastante amplia y, de una u otra forma, se encuentra presente en muchas de las otras dimensiones que se han visto hasta ahora. La expresión de opiniones personales se refiere a la *expresión voluntaria de las preferencias personales, al tomar una posición ante un tema o al ser capaz de expresar una opinión que está en desacuerdo, o en potencial desacuerdo, con la de otra persona*. Pero debemos tener claro que somos libres de expresar o no nuestras opiniones en una situación determinada y que lo importante es que seamos capaces de hacerlo cuando así lo queramos.

Cuando expresemos nuestras opiniones es conveniente hacerlo de forma clara y firme, sabiendo que tenemos el derecho de hacerlo, sin presionar a la otra persona a que esté de acuerdo con nuestra opinión. A veces, puede suceder que la(s) otra(s) persona(s) se pueda(n) enfadar, o incluso castigarnos de algún modo, cuando expresamos nuestra opinión. Esto es algo que debemos tener en cuenta a la hora de decidir si expresamos o no nuestra opinión. Sin embargo, aunque esto puede suceder en alguna ocasión, suele ser poco frecuente y la expresión de opiniones de forma adecuada constituye una importante habilidad social.

A la hora de expresar nuestras opiniones personales es preferible que lo hagamos de manera clara y firme, utilizando mensajes en primera persona y que nos referimos a conductas o hechos concretos evitando hacer referencia a las personas.

Para expresar una opinión, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Exprese su opinión, como lo que es, un punto de vista de los muchos posibles. Utilice para ello los mensajes en primera persona (véase sesión 12) («me parece que...», «pienso que...», «según mi experiencia...», «como yo lo veo...», «en mi opinión...», «creo que...», «considero que...», etc.).

2. Refiérase a los comportamientos o a las ideas de las personas pero no a ellas mismas, así no se sentirán atacadas. Evite, por tanto, los mensajes en segunda persona (por ejemplo, «nunca escuchas», «eres un intransigente», «no tienes razón», etc.). Los mensajes en segunda persona (véase sesión 12), se caracterizan por el uso de etiquetas, generalizaciones, acusaciones o amenazas. Sustitúyalos por los mensajes en primera persona refiriéndose a hechos concretos y a la descripción de los mismos, por ejemplo, «creo que sería beneficioso para la empresa atender a las reclamaciones de los usuarios para mejorar en futuras actuaciones» (mensaje en primera persona), frente a «te estás equivocando; si no avanzamos en la empresa, es porque no escuchas a los usuarios, y volveremos a cometer los mismos errores por tu culpa» (mensaje en segunda persona).
3. Hágale saber al otro que su punto de vista es importante, aunque no esté de acuerdo con él (por ejemplo, «me parece bien que me lo digas, yo lo veo de otro modo...» o «fíjate, en eso tenemos opiniones distintas y te agradezco que me digas lo que piensas»).
4. De las otras opiniones, resalte aquello con lo que sí está de acuerdo (por ejemplo, «estoy de acuerdo contigo en que...» o «llevas razón en...»).
5. Sea asertivo al expresar sus ideas y opiniones (véase sesión 12). Recuerde respetar los derechos de los demás y defender los propios, no imponer su opinión y expresarse de manera clara, honesta y directa (véase sesión 7). Comuníquese mirando a los ojos, con voz firme, modulando adecuadamente, manteniendo una postura recta y relajada, respetando el espacio interpersonal de los demás y con movimientos naturales y relajados.

Algunas posibles creencias negativas sobre esta clase de conducta podrían ser: «si expreso mi opinión y estoy equivocado, ¿cómo quedará?» o «no soy lo suficientemente listo, atractivo, joven, mayor, experimentado, etc., para tener derecho a expresar una opinión sobre este tema», por lo que resultará conveniente identificar cuáles son las suyas propias y que trabaje en desvincularse de ellas.

Ejercicio 102 Expresando opiniones personales

Para poner en práctica la expresión de opiniones personales, lea y conteste a las siguientes preguntas:

1. Piense en aquella(s) situación(es) en la(s) que tenga dificultades para expresar su opinión y escríbalas.

2. Escriba todo aquello que considere que hace más difícil expresar una opinión (por ejemplo, la presencia de un superior, teme ponerse nervioso, dar una mala imagen, piensa que sus opiniones no son importantes, teme que el otro se enfade o le rechace, etc.).

3. ¿Cuál fue la última vez que quiso expresar una opinión y no lo hizo, o piensa que la manera como lo hizo no fue la más apropiada?

4. Escriba aquellas cosas con las que estaba de acuerdo en esa ocasión y que probablemente otra(s) persona(s) dijo(eron).

5. Escriba aquello con lo que **no** estaba de acuerdo que probablemente otra(s) persona(s) dijo(eron).

6. Escriba otros aspectos que considera eran relevantes en esa situación que nadie dijo (incluso usted).

7. Ahora intente reunir todo en una frase siguiendo esta fórmula:

1. Describa brevemente lo que ha entendido de la situación.
2. Resalte que la opinión de otro(s) es importante.
3. Indique aquello con lo que está de acuerdo.
4. Indique aquello con lo que no está de acuerdo.
5. Plantee y convengan alguna solución. Por ejemplo: *1) entiendo que a todos nos preocupa organizar una fiesta final de curso lo más agradable para todos; 2) como todos estamos implicados me parece muy bien que aportemos algunas ideas; 3) como dijo Luis, es importante que busquemos un restaurante que aúne las preferencias de todos; 4) sin embargo, no creo que la mejor opción sea elegir un restaurante según la mayoría obviando las preferencias de los otros, 5) me parece que la mejor solución podría ser un restaurante que ofreciera una gran variedad en el menú que satisfaga a todos. ¿Cuáles podrían ser?*



Somos libres de expresar o no nuestras opiniones en una situación determinada. Lo importante es que seamos capaces de hacerlo cuando así lo deseemos.

Ejercicio 103 Guion para un ensayo de conducta

Imagínese que ha decidido pedirle un aumento de sueldo a su jefe. Para ello, conteste a las siguientes preguntas, que le ayudarán en el proceso de realizar dicha petición centrándose en la expresión de sus opiniones y deseos durante todo el proceso, evitando las exigencias. Recuerde que usted tiene derecho a realizar peticiones, pero el otro tiene derecho a decir que no:



Se dirige al despacho del jefe, llama a su puerta y le invita a entrar y a tomar asiento. ¿Cómo iniciaría la conversación e introduciría el tema del que quiere tratar? Recuerde usar la empatía y los mensajes en primera persona. Pregúntele si tiene tiempo para atenderle y exprésele que hay un tema que le preocupa desde hace tiempo que le gustaría comentar.

Su jefe está conforme con tratar el tema. En este momento usted pondrá en práctica el estilo asertivo. Respecto a este estilo, ¿cuáles son los componentes no verbales a los que ha de atender?

¿Y los componentes paralingüísticos? _____

Ha de estar atento también a los aspectos verbales. ¿Cómo ha de ser su discurso manteniendo un estilo asertivo de respuesta? _____

Usted lleva trabajando en la empresa tres años, siempre ha cumplido con sus horarios e incluso ha hecho horas extras no remuneradas y sabe que algunos de sus compañeros han pedido un aumento y les ha sido concedido, ¿cómo le expresaría estos aspectos utilizando los mensajes en primera persona? _____

Su jefe le dice que podrá plantearse el tema del aumento pasados dos meses, dependiendo de las horas extras que trabaje. ¿Cómo le expresaría que está de acuerdo en esperar ese tiempo que le propone? _____

¿Cómo le diría que no está de acuerdo en que las horas extras sean una condición para revisar el tema del aumento de sueldo? _____

Al final su jefe acepta que las horas extras no sean condición para revisar el asunto que le preocupa; cierre la conversación resumiendo los acuerdos a los que han llegado y despídase _____

Ejercicio 104

Exposición a distintas situaciones de hablar en público/interacción con personas de autoridad

Esta semana, con el objetivo de seguir practicando las habilidades relacionadas con la dimensión *Hablar en público/Interacción con personas de autoridad*, se ha de exponer en al menos dos ocasiones a las situaciones que se plantean a continuación. Recuerde utilizar la desvinculación de los pensamientos automáticos que interfieren con su objetivo y atienda plenamente a los aspectos relevantes que le facilitarán conductas sociales más eficaces.

- ☐ Aclarar alguna duda con un superior.
- ☐ Iniciar y mantener una conversación con personas de autoridad (por ejemplo, un profesor, un superior, etc.).
- ☐ Aprovechar una reunión con amigos, familiares o compañeros de trabajo para tomar la palabra y expresar su opinión centrando la atención.
- ☐ Dar una opinión en un grupo (por ejemplo, aprovechar una reunión de amigos, una reunión de vecinos, etc.).

Tras cada exposición, recuerde rellenar la hoja de autorregistro de exposición (tabla 3.28).

3.5.16.3. Tareas para casa

1. Leer la sesión 17.
2. Realizar el ejercicio 101 de clarificación de valores y objetivos en las dimensiones de la ansiedad social utilizando la desvinculación y la atención plena (tabla 3.53).
3. Realizar el ejercicio 102 para la expresión de opiniones personales.
4. Realizar el ejercicio 103 sobre cómo elaborar un guion para un ensayo de conducta de interacción con superiores.
5. Realizar el ejercicio 104 de exposición a distintas situaciones de hablar en público/interacción con personas de autoridad y rellenar el registro multimodal (tabla 3.28).



3.5.17. Sesión 18. Evaluación posterior al tratamiento en grupo

Sumario

1. Evaluación posterior al tratamiento (primera parte):
 - 1.1. Revisión de los progresos personales.
 - 1.2. Aplicación de los cuestionarios.
 - 1.3. Emplazamiento de la entrevista clínica.
2. Planificación del trabajo personal para los próximos tres meses y de la sesión de apoyo:
 - 2.1. Establecimiento de objetivos a corto y largo plazo.
 - 2.2. Emplazamiento de la sesión de apoyo a los tres meses.
3. Evaluación del programa IMAS.
4. Refuerzo de las habilidades aprendidas.
5. Tareas para casa.

3.5.17.1. Evaluación posterior al tratamiento (1.ª parte)

3.5.17.1.1. Revisión de los progresos personales

Durante las 15 sesiones de tratamiento en grupo se han trabajado los aspectos que se resumen en la tabla 3.54. Nos gustaría conocer sus apreciaciones acerca de los logros que percibe ha alcanzado tras su participación en el programa IMAS. Para ello, puede retomar los objetivos personales que se planteó al inicio del mismo (el terapeuta se los facilitará).

TABLA 3.54

Resumen de los contenidos trabajados en las sesiones de grupo

Psicoeducación sobre el TAS	a) Definición del TAS. b) Dimensiones de la ansiedad social. c) Características cognitivas, emocionales/fisiológicas y conductuales del TAS. d) Los costes de la ansiedad social. e) Explicación sobre el desarrollo del TAS.
Técnica de regulación de emociones	a) Entrenamiento en respiración abdominal (variación: «en un minuto»). b) Actuar en la dirección opuesta.
Entrenamiento en atención plena (AP) (<i>mindfulness</i>)	a) Entrenamiento en atención muscular progresiva (AMP, en la imaginación-rosal). b) AP de la respiración. c) AP de la comida. d) AP de los componentes de la conducta social. e) AP del mundo exterior. f) AP del mundo interior.
Entrenamiento en aceptación	a) Entrenamiento en aceptación de las sensaciones corporales: • 1.^a parte: exploración del cuerpo. • 2.^a parte: estiramiento muscular. • 3.^a parte: estando con ansiedad. b) Entrenamiento en aceptación de las sensaciones de ridículo.
Educación en valores para la vida	a) Identificación de las áreas básicas. b) Clarificación de valores para la vida. c) Establecimiento de objetivos dirigidos hacia los valores.
Reestructuración cognitiva	a) El impacto de los pensamientos en la emoción y la conducta (el ABC de la TREC). b) Identificación de pensamientos automáticos disfuncionales. c) Determinación de la racionalidad de los pensamientos. d) Caracterización de las principales distorsiones cognitivas. e) Cuestionamiento de los pensamientos: el debate cognitivo.
Desvinculación de los pensamientos	a) Distanciamiento de los pensamientos disfuncionales. b) Técnicas de desvinculación utilizadas: • Diferenciar a la persona que tiene el pensamiento del pensamiento mismo («estoy teniendo el pensamiento de que...»). • Crear un <i>alter ego</i> («Pepito Grillo», «Tío Gilito» [«Tío Rico» o «Rico McPato»], «Gollum», mi «mente»...). • Los pensamientos como ruido de fondo. • Visualizar los pensamientos en una pantalla en blanco. • Visualizar los pensamientos como hojas en el río. • Poner el pensamiento a cámara lenta. • Repetir muchas veces el pensamiento. • Sacar a pasear a Pepito Grillo.

TABLA 3.54 (continuación)

	• Imaginar un recipiente (frasco, caja, urna, bidón, un dron) donde meter los pensamientos. c) Metáforas y otros recursos (la del lago, la fiesta, el autobús, etc.).	
Entrenamiento en habilidades sociales	a) Qué son las habilidades sociales. b) Los derechos humanos básicos. c) Los componentes conductuales de las habilidades sociales: verbales, no verbales y paralingüísticos. d) Los estilos de respuesta: asertivo, pasivo y agresivo. e) Las técnicas asertivas (específicas en cada dimensión).	
Entrenamiento en dimensiones específicas de la ansiedad social	a) Dimensión 1: Interacción con desconocidos	1. Iniciar una conversación. 2. Mantener una conversación. 3. Finalizar una conversación y planificar encuentros futuros. 4. Otras formas de conocer gente (redes sociales, actividades).
	b) Dimensión 2: Interacción con el sexo opuesto	1. Iniciar interacciones. 2. Hacer y aceptar cumplidos. 3. Expresar amor, agrado y afecto. 4. Otras formas de conseguir pareja (redes sociales, actividades...).
	c) Dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado	1. Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado (mensajes en primera persona). 2. Petición de cambio de conducta (estrategia o guion DEEC). 3. Hacer y rechazar peticiones. 4. Técnicas específicas: • Disco rayado. • Banco de niebla.
	d) Dimensión 4: Quedar en evidencia/Hacer el ridículo	1. Recibir críticas: • Aserción negativa. • Interrogación asertiva. • Desarmar la ira. • Separar los temas. 2. Ejercicios para atacar la vergüenza.
	e) Dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas de autoridad	1. Preparar una exposición. 2. Hablar en público. 3. Expresar opiniones personales.

3.5.17.1.2. *Aplicación de los cuestionarios*

El terapeuta le entregará un sobre con los cuestionarios para la evaluación posterior al tratamiento. Se trata de los mismos que fueron utilizados en la evaluación previa a la aplicación del programa IMAS. Antes de empezar a contestarlos, asegúrese de que el sobre está marcado con su nombre para que no haya confusiones o pérdidas. Se estima que puede tardar alrededor de 30 minutos en responderlos.

Contestar sinceramente a los cuestionarios forma parte importante de la evaluación, pues nos permite conocer la valoración cuantitativa que realiza de sus propios progresos así como de las dificultades que se mantienen, a la vez que podemos conocer la eficacia del programa.

3.5.17.1.3. *Emplazamiento de la entrevista clínica*

Durante esta semana tendrá la «Entrevista clínica semiestructurada para la ansiedad social» (ECSAS), similar a la que realizó de forma individual al comienzo del programa IMAS. El propósito será evaluar cuál es su situación actual respecto al TAS. La duración de dicha entrevista es de 1,5 horas aproximadamente.

Recuerde que su entrevista será:

El día _____ a las _____ horas

3.5.17.2. *Planificación del trabajo personal para los próximos tres meses y de la sesión de apoyo*

3.5.17.2.1. *Establecimiento de objetivos a corto y largo plazo*

Tomando como referencia la tabla 3.54, con el siguiente ejercicio va a trabajar en sus dificultades específicas para que, a partir de las mismas, se pueda marcar objetivos específicos a corto y largo plazo para su superación y consecución.

Ejercicio 105

Revisión de logros y planteamiento de nuevos objetivos personales

Conteste a las siguientes cuestiones y escriba sus objetivos personales. Dichos objetivos serán realizados en el tiempo entre esta sesión y la siguiente sesión de apoyo (dentro de tres meses):

- a) ¿Sabe lo que es el trastorno de ansiedad social (TAS)?
☐ Sí ☐ No
- b) ¿Identifica y conoce los síntomas del TAS?
☐ Sí ☐ No
- c) ¿Reconoce las distintas dimensiones de la ansiedad social?
☐ Sí ☐ No
- d) ¿Sabe cómo se aprenden y se mantienen los miedos sociales?
☐ Sí ☐ No

Objetivos personales respecto a lo que es el TAS

Creo que podría aprender más o necesito profundizar respecto a: _____

- e) ¿Sabe respirar abdominalmente?
☐ Sí ☐ No
- f) ¿Utiliza la respiración abdominal cuando va a enfrentarse a situaciones sociales?
☐ Sí ☐ No
- g) ¿Puede actuar en la dirección opuesta de lo que le indican sus pensamientos o su ansiedad en situaciones sociales?
☐ Sí ☐ No

Objetivos personales respecto a las técnicas de regulación emocional

Creo que podría aprender más o necesito profundizar respecto a: _____

- h) ¿Utiliza la respiración para centrarse en el momento presente y atender plenamente?
☐ Sí ☐ No
- i) ¿Pone en práctica la atención muscular progresiva (AMP)?
☐ Sí ☐ No

j) ¿Pone en práctica la aceptación de las sensaciones corporales y de ridículo?

☐ Sí ☐ No

k) ¿Es capaz de vivir con atención plena el momento presente en la mayoría de las actividades diarias que realiza?

☐ Sí ☐ No

l) El uso de la atención plena, ¿le permite dirigir su atención hacia las actividades que está realizando o los aspectos relevantes de la situación?

☐ Sí ☐ No

m) El uso de la atención plena, ¿le permite aceptar los pensamientos, emociones o sensaciones de tal forma que no le impiden continuar con las actividades dirigidas a alcanzar sus propósitos vitales?

☐ Sí ☐ No

**Objetivos personales respecto a la práctica de atención plena
y la aceptación de las sensaciones corporales**

Creo que podría aprender más o necesito profundizar respecto a: _____

n) ¿Es capaz de identificar sus pensamientos automáticos disfuncionales?

☐ Sí ☐ No

o) ¿Puede determinar la racionalidad (funcionalidad) de sus pensamientos?

☐ Sí ☐ No

p) ¿Es capaz de realizar el cuestionamiento de sus pensamientos disfuncionales?

☐ Sí ☐ No

q) ¿Entiende cómo es el proceso de desvinculación de los pensamientos disfuncionales?

☐ Sí ☐ No

r) ¿Domina las distintas formas de desvinculación de los pensamientos disfuncionales?

☐ Sí ☐ No

- s) ¿Es capaz de utilizar diferentes estrategias de desvinculación de pensamientos en situaciones sociales?

☐ Sí ☐ No

Objetivos personales respecto a la reestructuración cognitiva y la desvinculación de pensamientos

Creo que podría aprender más o necesito profundizar respecto a: _____

- t) ¿Reconoce cuáles son sus valores?

☐ Sí ☐ No

- u) ¿Sabe cómo establecer objetivos vitales en función de sus valores?

☐ Sí ☐ No

- v) ¿Es capaz de definir actividades con el propósito de lograr sus objetivos vitales?

☐ Sí ☐ No

Objetivos personales respecto a los valores y objetivos vitales

Creo que podría aprender más o necesito profundizar respecto a: _____

- w) ¿Conoce los derechos humanos básicos?

☐ Sí ☐ No

- x) ¿Sabe identificar los componentes no verbales, paralingüísticos y verbales de las habilidades sociales?

☐ Sí ☐ No

- y) ¿Sabe distinguir los tres estilos de respuesta: asertivo, pasivo y agresivo?

☐ Sí ☐ No

Objetivos personales respecto a las habilidades sociales

Creo que podría aprender más o necesito profundizar respecto a: _____

- z) ¿Es capaz de iniciar una conversación con personas desconocidas o poco conocidas?

☐ Sí ☐ No

- aa) En los últimos meses ¿han aumentado sus posibilidades de conocer gente nueva o conocer mejor a la que conocía poco?

☐ Sí ☐ No

- bb) En los últimos meses ¿ha mejorado su capacidad para mantener conversaciones con personas a las que conocía poco?

☐ Sí ☐ No

- cc) ¿Sabe cómo finalizar una conversación y planificar encuentros futuros?

☐ Sí ☐ No

Objetivos personales respecto a la interacción con desconocidos

Creo que podría aprender más o necesito profundizar respecto a: _____

- dd) ¿Conoce estrategias relacionadas con el inicio de las interacciones con personas del sexo opuesto?

☐ Sí ☐ No

- ee) ¿Sabe hacer cumplidos?

☐ Sí ☐ No

- ff) ¿Sabe recibir cumplidos?

☐ Sí ☐ No

- gg) ¿Es capaz de expresar amor, agrado y afecto?

☐ Sí ☐ No

- hh) Si, en este tiempo, uno de sus objetivos ha sido conseguir pareja, ¿ha utilizado otras actividades (o las redes sociales) para aumentar sus posibilidades de conseguirla?

☐ Sí ☐ No

Objetivos personales respecto a la interacción con el sexo opuesto

Creo que podría aprender más o necesito profundizar respecto a: _____

- ii) ¿Sabe expresar mediante mensajes en primera persona su molestia, desagrado o enfado?

☐ Sí ☐ No

- jj) ¿Sabe pedir un cambio de conducta a otra persona utilizando el guion DEEC?

☐ Sí ☐ No

- kk) ¿Sabe hacer peticiones asertivamente?

☐ Sí ☐ No

- ll) ¿Sabe rechazar peticiones asertivamente (usando, por ejemplo, el disco rayado o el banco de niebla)?

☐ Sí ☐ No

Objetivos personales respecto a la expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado

Creo que podría aprender más o necesito profundizar respecto a: _____

- mm) ¿Sabe poner en marcha las habilidades necesarias para recibir críticas (por ejemplo, la aserción negativa, la interrogación negativa, separar los temas o desarmar la ira)?

☐ Sí ☐ No

nn) ¿Ha seguido realizando ejercicios para atacar la vergüenza de forma intencionada?

☐ Sí ☐ No

Objetivos personales respecto a quedar en evidencia o hacer el ridículo

Creo que podría aprender más o necesito profundizar respecto a: _____

oo) ¿Es capaz de preparar una exposición para hablar en público?

☐ Sí ☐ No

pp) ¿Conoce algunas estrategias para mejorar los componentes no verbales y paralingüísticos implicados en el hablar en público?

☐ Sí ☐ No

qq) ¿Sabe expresar de manera asertiva sus opiniones personales incluso a personas con autoridad?

☐ Sí ☐ No

Objetivos personales respecto a hablar en público y la interacción con personas de autoridad

Creo que podría aprender más o necesito profundizar respecto a: _____

Recuerde que este ejercicio 105 se revisará en la próxima sesión de apoyo en tres meses.

3.5.17.2.2. *Emplazamiento de la sesión de apoyo a los tres meses*

La próxima sesión grupal tendrá lugar dentro de tres meses y se destinará a revisar los objetivos alcanzados en este tiempo, reforzar algunas habilidades ya aprendidas y establecer nuevos objetivos según las dificultades que

permanecen y los avances obtenidos. A esta sesión la denominaremos sesión de apoyo. Marque esta fecha en su calendario (anexo 1) y agenda personal para que lo tenga presente.

¡Recuerde que nos vemos en tres meses!

Concretamente, nos vemos el día _____ a las _____ horas

3.5.17.3. Evaluación del programa IMAS

Con el propósito de conocer sus apreciaciones y comentarios sobre el programa de Intervención multidimensional para la ansiedad social (IMAS), le solicitamos realizar el siguiente ejercicio.

Ejercicio 106 Valoración personal del programa IMAS

Por favor, lea detenidamente cada pregunta y ponga un aspa (X) en el número que considere refleja su respuesta.

1. ¿En qué grado el programa IMAS le permitió alcanzar los objetivos que se había propuesto antes de comenzar el tratamiento?

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
Ninguno Poco Moderado Mucho Muchísimo

2. ¿En qué grado la forma de trabajo de las sesiones del programa IMAS contribuyó al logro de sus objetivos personales con esta terapia?

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
Ninguno Poco Moderado Mucho Muchísimo

3. ¿En qué grado los ejercicios, entrenamientos, metáforas y ensayos de conducta le permitieron adquirir las habilidades para el manejo de la ansiedad?

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
Ninguno Poco Moderado Mucho Muchísimo

4. ¿En qué grado las tareas para casa reforzaban su aprendizaje?

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Ninguno Poco Moderado Mucho Muchí-
 simo

5. ¿En qué grado el programa IMAS aumentó su comprensión sobre su problema de ansiedad social?

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Ninguno Poco Moderado Mucho Muchí-
 simo

6. ¿En qué grado el programa IMAS mejoró sus habilidades para manejar su ansiedad y afrontar aquellas situaciones sociales que temía?

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Ninguno Poco Moderado Mucho Muchí-
 simo

7. ¿En qué grado el haber participado en el programa IMAS le ha permitido centrarse en aquellas cuestiones que son valiosas para usted y no renunciar a ellas por su ansiedad?

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Ninguno Poco Moderado Mucho Muchí-
 simo

8. ¿En qué grado el conocimiento y las habilidades del terapeuta le ayudaron en la consecución de sus objetivos?

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Ninguno Poco Moderado Mucho Muchí-
 simo

9. ¿En qué grado los demás participantes y la dinámica del grupo le ayudaron en el logro de sus objetivos?

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Ninguno Poco Moderado Mucho Muchí-
 simo

3.5.17.4. Refuerzo de las habilidades aprendidas

Ejercicio 107 Exposición a las situaciones sociales: generalización del aprendizaje

Durante los próximos tres meses ha de continuar exponiéndose a la mayor cantidad de situaciones sociales para practicar las habilidades aprendidas o reforzadas durante el programa. Como recordará, en las sesiones en las que se trabajó sobre las dimensiones de la ansiedad social se incluían (en figuras) algunas de las situaciones sociales correspondientes a dicha dimensión, retómelas y elija de ellas cuáles se quiere exponer. Empiece a planificar el trabajo de estos próximos tres meses incluyendo en la figura 3.32 las situaciones que piensa le convendría abordar. Describa estas situaciones teniendo

El diagrama muestra cinco categorías de situaciones sociales en la columna izquierda, cada una con tres espacios para escribir en la columna derecha:

- Interacción con desconocidos**: Tres espacios para describir situaciones.
- Interacción con el sexo opuesto**: Tres espacios para describir situaciones.
- Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado**: Tres espacios para describir situaciones.
- Quedar en evidencia/ Hacer el ridículo**: Tres espacios para describir situaciones.
- Hablar en público/ Interacción con personas con autoridad**: Tres espacios para describir situaciones.

Figura 3.32. *Situaciones sociales a las que me expondré en los próximos tres meses.*

do en cuenta los objetivos personales que se trazó a corto y largo plazo en el apartado anterior.

La forma de llevar a cabo la exposición será siguiendo los parámetros e indicaciones utilizados en las sesiones terapéuticas. Cada semana debe elegir una situación asegurándose de ir cambiando de dimensión social. Una vez haya cubierto las cinco dimensiones de la ansiedad social, puede comenzar una nueva ronda eligiendo situaciones diferentes para la exposición, y así sucesivamente. Recuerde que tras cada exposición debe completar el autorregistro de exposición (tabla 3.28).

3.5.17.5. Tareas para casa

1. Asistir a la entrevista individual esta semana. Llevar el libro del paciente.
2. Realizar el ejercicio 105 de definición de los objetivos personales que se propone en el corto y largo plazo.
3. Realizar el ejercicio 106 de valoración personal del programa IMAS (llevar una copia al terapeuta a la entrevista).
4. Realizar el ejercicio 107 de exposición a las situaciones sociales: generalización del aprendizaje. Completar el registro multimodal (tabla 3.28).



3.5.18. Sesión 19. Evaluación posterior al tratamiento (sesión individual)

Sumario

1. Evaluación después del tratamiento (segunda parte):
 - 1.1. Realización de la entrevista clínica.
2. Entrenamiento específico en las dimensiones de la ansiedad social.
3. Tareas para casa.

3.5.18.1. Evaluación después del tratamiento (segunda parte)

3.5.18.1.1. Entrevista clínica

Se lleva a cabo de forma individual, la «Entrevista clínica semiestructurada para la ansiedad social» (ECSAS). El objetivo principal de esta evaluación, inmediatamente posterior a la finalización del tratamiento, es obtener información más detallada sobre su estado actual en lo que respecta al TAS. Recuerde mirar en su calendario (anexo 1) la fecha programada con el terapeuta para dicha entrevista y llevar su libro al paciente y la copia del ejercicio 106.

3.5.18.2. Entrenamiento específico en las dimensiones de la ansiedad social

Ejercicio 108 Situaciones de exposición diseñadas específicamente para mí

Durante los próximos tres meses ha de exponerse a la mayor cantidad de las situaciones que se describen en la figura 3.33 (serán rellenadas durante la entrevista). La forma de llevar a cabo la exposición será siguiendo los parámetros e indicaciones utilizados en las sesiones terapéuticas, recordando utilizar la *desvinculación* de los pensamientos, la *aceptación* de las sensaciones y la *atención plena*. Estas situaciones han sido planificadas especialmente para

Interacción con desconocidos	
Interacción con el sexo opuesto	
Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado	
Quedar en evidencia/ Hacer el ridículo	
Hablar en público/ Interacción con personas con autoridad	

Figura 3.33. *Situaciones sociales diseñadas específicamente para mí.*

usted con el fin de que practique y pueda generalizar su aprendizaje en aquellas situaciones que le están resultando más difíciles.

Si tuvo alguna dificultad durante el ejercicio de exposición, ya sea porque sus niveles de ansiedad fueron muy altos o porque considera que su comportamiento no fue eficaz, lleve a cabo el autorregistro de exposición (tabla 3.28), para comentarlo en la sesión de apoyo.

3.5.18.3. Tareas para casa

1. [Si aún no lo ha hecho] Realizar el ejercicio 105 (sesión 18) sobre la revisión de los logros y planteamiento de nuevos objetivos personales.
2. Realizar el ejercicio 107 de exposición para la generalización del aprendizaje.
3. Realizar el ejercicio 108 de exposición a las situaciones sociales diseñadas específicamente para mí.
4. Asistir a la sesión de apoyo dentro de tres (3) meses. Recuerde mirar la fecha programada en su calendario (anexo 1).



3.5.19. Sesión 20. Sesión de apoyo a los tres meses

Sumario

1. Revisión y refuerzo de las habilidades aprendidas.
2. Preparación de la sesión de seguimiento a los seis meses:
 - 2.1. Planificación de ejercicios para el repaso de logros y dificultades en la próxima sesión (a los seis meses de finalizar el programa).
 - 2.2. Emplazamiento de la sesión de seguimiento a los seis meses.
 - 2.3. Logros y dificultades después de seis meses de haber finalizado el programa IMAS.
3. Tareas para casa.

3.5.19.1. Revisión y refuerzo de las habilidades aprendidas

Con el objetivo de revisar y reforzar las habilidades desarrolladas a lo largo del programa de tratamiento y su mantenimiento en estos tres meses, se revisarán las dificultades y los progresos que haya tenido durante este tiempo. Para ello, se pondrá especial atención en las siguientes áreas:

1. Establecimiento de valores para la vida.
2. Práctica de la desvinculación de los pensamientos disfuncionales.
3. Práctica de la atención plena y la aceptación.
4. Funcionamiento en las cinco dimensiones de la ansiedad social incluidas en el programa, con especial énfasis en la exposición, ayuda-

da por la desvinculación y la atención plena, así como la realización de acciones opuestas. Recuerde que las dimensiones son:

- a) Interacción con desconocidos.
- b) Interacción con el sexo opuesto.
- c) Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado.
- d) Quedar en evidencia/Hacer el ridículo.
- e) Hablar en público/Interacción con personas de autoridad.

3.5.19.2. Preparación de la sesión de seguimiento a los seis meses

3.5.19.2.1. *Planificación de ejercicios para el repaso de los logros y dificultades en la próxima sesión (a los seis meses de finalizar el programa)*

Con el fin de mantener lo aprendido en las sesiones del programa IMAS, durante los próximos tres meses llevará a cabo los ejercicios 109 y 110, que se describen a continuación.

Ejercicio 109

Situaciones de exposición para generalización del aprendizaje

Se presentan dos situaciones correspondientes a cada una de las dimensiones trabajadas durante este tiempo. Ha de exponerse, una vez por semana, a alguna de estas situaciones durante los próximos tres meses utilizando siempre la *desvinculación* de los pensamientos, la *aceptación* de las sensaciones y la *atención plena*. Además, hay dos espacios en los que incluirá aquellas situaciones que se le ocurran que no estén registradas en el listado que se le ofrece, a las que podría exponerse. Se recomienda incluir otras situaciones en aquellas dimensiones en las que considera debe trabajar más intensamente. ¡Ánimo!

⇒ **Dimensión 1: Interacción con desconocidos:**

- a) Iniciar y mantener una pequeña conversación con una persona desconocida que se encuentra por la calle.
- b) Mantener una pequeña conversación con el dependiente de una tienda.
- c) Además, me voy a exponer a: _____
- d) Además, me voy a exponer a: _____

⇒ **Dimensión 2: Interacción con el sexo opuesto:**

- a) Iniciar una conversación con alguien del sexo opuesto.

- b) Decir a personas que son importantes para mí algo que hayan hecho que me haya agradado.
- c) Además, me voy a exponer a: _____
- d) Además, me voy a exponer a: _____

⇒ **Dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado:**

- a) Escoger una conducta que me desagrada o no me gusta que haya hecho alguien cercano que se haya repetido en el tiempo en algunas ocasiones y expresarle mi malestar utilizando los mensajes en primera persona.
- b) Hacer una petición de cambio de comportamiento a un amigo, familiar o pareja.
- c) Además, me voy a exponer a: _____
- d) Además, me voy a exponer a: _____

⇒ **Dimensión 4: Quedar en evidencia/Hacer el ridículo:**

- a) Entrar en una tienda, probarse ropa y salir sin comprar.
- b) Entrar en una cafetería, preguntar por el lavabo y salir sin consumir.
- c) Además, me voy a exponer a: _____
- d) Además, me voy a exponer a: _____

⇒ **Dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas de autoridad**

- a) Contar una anécdota, un chiste o una noticia en un grupo (familiares, amigos o compañeros de trabajo) captando toda la atención.
- b) Iniciar y mantener una conversación con personas de autoridad (por ejemplo, un profesor, un superior, un médico, un policía, etc.).
- c) Además, me voy a exponer a: _____
- d) Además, me voy a exponer a: _____

⇒ **Dimensión(es) que deseo trabajar más intensamente:**

— Nombre de la dimensión: _____

Por tanto, voy a exponerme adicionalmente a: _____

— Nombre de la dimensión: _____

Por tanto, voy a exponerme adicionalmente a: _____

Para llevar un mejor control sobre su tarea, utilice la tabla 3.55 para señalar con un aspa (X) las veces que se expone cada semana a cada situación que pertenezcan a una de las cinco dimensiones de la ansiedad social. Por ejemplo, si la primera semana del primer mes se ha expuesto tres veces a situaciones de la dimensión Interacción con desconocidos, deberían aparecer tres aspas en la fila correspondiente (semana 1, mes 1). Lo mismo debería suceder con las otras cuatro dimensiones de la ansiedad. Cada fila de cada dimensión debería incluir cada semana el número de aspas que corresponda al número de veces que se ha expuesto a situaciones pertenecientes a la dimensión de que se trate.

TABLA 3.55

Registro semanal de exposición a situaciones sociales

SEMANA 1	MES 1	MES 2	MES 3
1. Interacción con desconocidos			
2. Interacción sexo opuesto			
3. Expresión asertiva de molestia			
4. Quedar en evidencia/Hacer ridículo			
5. Hablar en público/Inter. autoridad			
SEMANA 2			
1. Interacción con desconocidos			
2. Interacción sexo opuesto			
3. Expresión asertiva de molestia			
4. Quedar en evidencia/Hacer ridículo			
5. Hablar en público/Inter. autoridad			

TABLA 3.55 (continuación)

SEMANA 3	MES 1	MES 2	MES 3
1. Interacción con desconocidos			
2. Interacción sexo opuesto			
3. Expresión asertiva de molestia			
4. Quedar en evidencia/Hacer ridículo			
5. Hablar en público/Inter. autoridad			
SEMANA 4			
1. Interacción con desconocidos			
2. Interacción sexo opuesto			
3. Expresión asertiva de molestia			
4. Quedar en evidencia/Hacer ridículo			
5. Hablar en público/Inter. autoridad			
Número total de exposiciones			

Si tuvo alguna dificultad durante los ejercicios de exposición, ya sea porque sus niveles de ansiedad fueron muy altos o porque su comportamiento no fue eficaz, lleve a cabo el autorregistro de exposición (tabla 3.28).

Ejercicio 110 Atención plena: «estar presente en mi rutina»

Con el propósito de reforzar las habilidades de atención plena (dirigir la atención a un propósito, estar presente en la actualidad, actuar como un observador externo, no juzgar y tener una actitud de apertura hacia la experiencia que se les presenta en ese momento), todos los días podrá realizar un ejercicio como el que se describe a continuación. Este ejercicio implica centrarse de forma específica en alguna actuación o en un momento concreto del día, en la vida cotidiana, para atenderlo y vivir plenamente la experiencia.

Instrucciones

1. Elija intencionadamente el momento que va a atender y experimentar plenamente (por ejemplo, me estoy despertando, estoy dándome una ducha, estoy dando un paseo con mi perro, estoy merendando, etcétera).

2. Preste atención a su respiración, sin intentar cambiarla. El único propósito será que su mente se centre en el momento presente. Si observa que empieza a divagar con pensamientos, no se juzgue ni se critique, solo sea consciente de que se distrajo y vuelva a centrar su atención en la respiración.
3. Haga el ejercicio de atención plena. Dese las instrucciones para que su atención se dirija a todos los elementos que componen ese momento presente que va a experimentar plenamente. Recuerde que se trata de involucrarse con todos los sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto) y atender a las sensaciones o a sus reacciones emocionales sin juzgarse —como un observador externo.
4. Registre la experiencia (figura 3.34). En el calendario, indique el mes en que comienza esta nueva fase de ejercicios de atención plena en la vida cotidiana y con un aspa (X) indique cuándo ha hecho el ejercicio. Si hay alguna observación en particular, anótela en la parte inferior del mismo.

Ejemplo de un ejercicio de atención plena en la cotidianidad

Acabo de despertarme. Estoy en mi cama, en medio de las mantas y almohadas... Tengo los ojos cerrados y me centro en las sensaciones que experimento en este momento..., en el roce de mi piel con la ropa de cama..., siento su tibieza..., su suavidad... y cómo se adapta a mi... Estoy bocarriba, apoyando todo el cuerpo sobre la cama..., la cabeza..., la espalda..., las nalgas... y la parte de atrás de las piernas está en pleno contacto con la cama...

Ahora presto atención a mis sensaciones cuando empiezo a moverme lentamente..., me tomo un tiempo para desperezarme... Lentamente, estiro todo el cuerpo..., las piernas..., el tronco..., los brazos...

Me centro en los brazos..., los estiro y observo cómo logran salirse de las sábanas... Mantengo los brazos estirados por un momento y observo mis sensaciones..., noto el cambio de temperatura..., en la tensión de los músculos... Vuelvo a meter los brazos dentro de las sábanas..., observo de nuevo las sensaciones... ¿son diferentes a cuando tenía los brazos estirados fuera de las sábanas?

Ahora es el turno para mis piernas..., me centro en ellas y lentamente las cambio de posición..., doblo las rodillas apoyando las plantas de los pies completamente sobre la cama, dejándolos ligeramente separados..., observo mis sensaciones en las piernas... A lo mejor noto que mis piernas empiecen a tambalearse un poco..., dejándose ir levemente hacia los lados, observo mis sensaciones... y si me distrae algún pensamiento, tomo conciencia de ello y vuelvo a centrarme en mis piernas..., las estiro de nuevo... y observo de nuevo mis sensaciones: ¿son diferentes a cuando tenía las rodillas dobladas?... Ahora hago un último estiramiento con todo mi cuerpo, llevo las piernas y los brazos lo más apartado de mi cuerpo sin hacerme daño..., me centro en las sensaciones de mi cuerpo..., luego lo vuelvo a su posición original sin tensión... Después de un rato, abro los ojos lentamente... y estoy listo para levantarme de la cama...

MES:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MES:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MES:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MES:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Figura 3.34. Registro diario de la práctica de la atención plena en la vida cotidiana.

Comentarios: _____

[illegible]

3.5.19.2.2. *Emplazamiento de la sesión de seguimiento a los seis meses*

La próxima sesión grupal tendrá lugar dentro de tres meses con el propósito de evaluar sus progresos. Tenga en cuenta que se trata de la sesión de seguimiento a los seis meses de haber finalizado con el programa IMAS. Señale esta fecha en su calendario (anexo 1) y agenda personal para que lo tenga presente.

¡Recuerde que nos vemos en tres (3) meses!

Nos vemos el día _____ a las _____ horas

3.5.19.2.3. *Logros y dificultades después de seis meses de haber finalizado el programa IMAS (a rellenar antes de acudir a la próxima sesión)*

Durante la *semana previa* antes de acudir a la próxima sesión dentro de tres meses, deberá realizar el ejercicio 111, que se muestra seguidamente. Sería el momento de evaluar sus avances desde que empezó con nosotros este programa IMAS, lo que ha aprendido y lo que cree puede mejorar en una serie de áreas. Tómese su tiempo. Recuerde que tiene una semana para ir realizando el ejercicio 111.

Ejercicio 111 Aprendizaje y dificultades

1. Psicoeducación sobre el TAS.

Respecto a este apartado, he aprendido que: _____

Creo que podría mejorar en: _____

2. Técnicas de aceptación de las sensaciones corporales.

Respecto a este apartado, he aprendido que: _____

Creo que podría mejorar en: _____

3. Entrenamiento en atención plena (*mindfulness*).

Respecto a este apartado, he aprendido que: _____

Creo que podría mejorar en: _____

4. Reestructuración cognitiva.

Respecto a este apartado, he aprendido que: _____

Creo que podría mejorar en: _____

5. Desvinculación de los pensamientos.

Respecto a este apartado, he aprendido que: _____

Creo que podría mejorar en: _____

6. Valores y objetivos vitales: identificación de los valores, establecimiento de objetivos en función de los valores, planificación de actividades para alcanzar los objetivos.

Respecto a este apartado, he aprendido que: _____

Creo que podría mejorar en: _____

7. Entrenamiento en habilidades sociales: que son las habilidades sociales, los componentes de las habilidades sociales, los tres estilos de respuesta (asertivo, pasivo y agresivo) y los derechos humanos básicos.

Respecto a este apartado, he aprendido que: _____

Creo que podría mejorar en: _____

8. Dimensión 1: Interacción con desconocidos.

Respecto a este apartado, he aprendido que: _____

Creo que podría mejorar en: _____

9. Dimensión 2: Interacción con el sexo opuesto.

Respecto a este apartado, he aprendido que: _____

Creo que podría mejorar en: _____

10. Dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado.

Respecto a este apartado, he aprendido que: _____

Creo que podría mejorar en: _____

11. Dimensión 4: Quedar en evidencia/Hacer el ridículo.

Respecto a este apartado, he aprendido que: _____

Creo que podría mejorar en: _____

12. Dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas de autoridad.

Respecto a este apartado, he aprendido que: _____

Creo que podría mejorar en: _____

3.5.19.3. Tareas para casa

1. Realizar el ejercicio 109 de exposición a las situaciones sociales diseñadas por mí, recordando utilizar la desvinculación y la atención plena. En el caso de que el comportamiento no sea eficaz, llevar a cabo el auto-registro de exposición (tabla 3.28).
2. Realizar el ejercicio 110 de atención plena: «estar presente en mi rutina». Registrar las prácticas en la figura 3.34.
3. Realizar el ejercicio 111 durante la *semana previa* a la próxima sesión (dentro de tres meses, sesión 21) para revisar el aprendizaje conseguido y las dificultades que permanecen.
4. Asistir a la sesión de seguimiento en grupo dentro de tres meses (seis meses desde la finalización del programa). Recuerde mirar la fecha programada en su calendario (anexo 1).



3.5.20. Sesión 21. Seguimiento a los seis meses

Sumario

1. Evaluación de seguimiento a los seis meses:
 - 1.1. Revisión del aprendizaje conseguido y las dificultades que permanecen.
 - 1.2. Aplicación de los cuestionarios.
2. Emplazamiento de la sesión de seguimiento a los 12 meses.
3. Revisión y aplicación de las habilidades aprendidas.
4. Logros y dificultades después de 12 meses de haber finalizado el programa IMAS (analizar antes de acudir a la próxima sesión).
5. Preparación de la despedida.
6. Tareas para casa.

3.5.20.1. Evaluación de seguimiento a los seis meses

3.5.20.1.1. *Revisión del aprendizaje conseguido y las dificultades que permanecen*

Esta será la oportunidad para compartir con el grupo sus reflexiones sobre los aprendizajes y los cambios observados en su vida a partir de su participación en el programa IMAS. Asimismo, podrá comentar sobre aquello en

lo que cree puede mejorar o le gustaría en los próximos seis meses. Para este momento necesitará mirar sus respuestas al ejercicio 111.

3.5.20.1.2. *Aplicación de los cuestionarios*

El terapeuta le entregará un sobre con los cuestionarios para la evaluación de seguimiento, a los seis meses de haber finalizado el tratamiento. Se trata de los mismos que fueron utilizados antes de participar en el programa IMAS. Antes de empezar a contestarlos, asegúrese de que el sobre está marcado con su nombre para que no haya confusiones o pérdidas de sus cuestionarios. Se estima que puede tardar alrededor de 30 minutos en responder a los mismos.

Contestar sinceramente a los cuestionarios forma parte importante de la evaluación, pues nos permite conocer la valoración cuantitativa que realiza de sus propios progresos así como de las dificultades que se mantienen, a la vez que podemos conocer la eficacia del programa.

3.5.20.2. *Emplazamiento de la sesión de seguimiento a los 12 meses*

La próxima sesión grupal tendrá lugar dentro de seis meses con el propósito de evaluar sus progresos. Tenga en cuenta que se trata de la sesión de seguimiento a los 12 meses de haber finalizado el programa IMAS. Señale esta fecha en su calendario (anexo 1) y agenda personal para que lo tenga presente.

¡Recuerde que nos vemos en seis meses!

Concretamente, nos vemos el día _____ a las _____ horas

3.5.20.3. *Revisión y aplicación de las habilidades aprendidas (en los próximos seis meses)*

A continuación se van a presentar distintas situaciones cuyo objetivo es que aplique las habilidades vistas a lo largo del programa de tratamiento a situaciones concretas en los próximos seis meses. Primero, imagine la situación (afrentamiento encubierto) y conteste a las preguntas de cada ejercicio. Luego, intente llevarla a cabo (exposición) en su vida real siguiendo sus respuestas a las preguntas planteadas. Recuerde que tiene seis meses para llevar a cabo los ejercicios 112 a 119. Independientemente de estos ejercicios, intente aplicar en las diferentes situaciones de la vida real todo lo aprendido en el programa IMAS.

Ejercicio 112 Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de dar una charla

Va a dar una charla ante todos sus compañeros de trabajo/estudios. ¿Qué pensamientos automáticos disfuncionales podrían activársele? _____

¿Cómo cuestionaría tales pensamientos? _____

¿Cómo haría para desvincularse de tales pensamientos y lograr su objetivo de dar la charla? _____

¿Cómo utilizaría la atención plena en el momento de dar la charla? _____

Ejercicio 113 Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de devolver un objeto defectuoso

Ha comprado un artículo, pero está defectuoso. Va a devolverlo, pero el dependiente se niega a hacerlo aunque esté en la fecha de garantía. ¿Cómo se expresaría haciendo uso del estilo asertivo? _____

¿Qué pensamientos automáticos disfuncionales podrían activársele? _____

¿Cómo cuestionaría tales pensamientos? _____

¿Cómo haría para desvincularse de tales pensamientos y lograr su objetivo de devolver el objeto? _____

¿Cómo utilizaría la atención plena en el momento de devolver el objeto? _____

Ejercicio 114 Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de conocer a su vecino

Imagínese que coincide con un vecino al que solo conoce de vista, ¿qué le diría para iniciar una conversación? _____

¿Qué pensamientos automáticos disfuncionales podrían activársele? _____

¿Cómo cuestionaría tales pensamientos? _____

¿Cómo haría para desvincularse de tales pensamientos y lograr su objetivo de hablar con su vecino? _____

¿Qué señales de escucha emplearía activamente durante la conversación?
Señales no verbales de escucha: _____

Señales verbales: _____

¿Cómo utilizaría la atención plena en el momento de charlar con su vecino? _____

¿Cómo finalizaría la conversación? _____

Ejercicio 115 Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de expresión de afecto/agrado

Piense en una conducta que haya hecho alguien a quien usted aprecie, ¿cómo le expresaría sus sentimientos de agrado y/o afecto al respecto? _____

¿Qué pensamientos automáticos disfuncionales podrían activársele? _____

¿Cómo cuestionaría tales pensamientos? _____

¿Cómo haría para desvincularse de tales pensamientos y lograr su objetivo? _____

¿Cómo utilizaría la atención plena en esta situación? _____

Ejercicio 116 Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de expresión de molestia o disgusto

Piense en alguna conducta que tenga alguien de su entorno que le disguste y escríbala _____

Indique cómo le hace sentir _____

¿Qué pensamientos automáticos disfuncionales podrían activársele? _____

¿Cómo cuestionaría tales pensamientos? _____

¿Cómo haría para desvincularse de tales pensamientos y lograr su objetivo? _____

¿Cómo utilizaría la atención plena en el momento? _____

Imagine que tiene delante a esa persona; exprese sus sentimientos y especifique la conducta que le molesta. Utilice para ello los mensajes en primera persona, la desvinculación de los pensamientos y la atención plena _____

Ejercicio 117 Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de solicitar un cambio de comportamiento

Vamos a elaborar una petición de cambio de comportamiento siguiendo el guion DEEC. Para ello, piense en una conducta que tiene alguien de su entorno que le genera malestar. Recuerde que ha de ser una conducta que merezca la pena criticar y se ha repetido en el tiempo:

¿Qué pensamientos automáticos disfuncionales podrían activársele? _____

¿Cómo cuestionaría tales pensamientos? _____

¿Cómo haría para desvincularse de tales pensamientos y lograr su objetivo? _____

Con atención plena y desvinculándose de sus pensamientos, aplique los siguientes cuatro pasos:

1. Describa dicha conducta. Inicie diciendo: «Cuando... _____».
2. Exprese cómo le hace sentir dicha conducta. Utilice mensajes en primera persona. «Me siento... _____».
3. Especifique la conducta alternativa que propone. Inicie diciendo: «Me gustaría...» o «prefiero...»: _____

- _____».
4. Exprese las consecuencias positivas que tendrían lugar de darse el cambio, para usted o para la otra persona: _____

Y a largo plazo: _____

Ejercicio 118 Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de afrontar una crítica

Un amigo, su pareja, un familiar o su compañero de piso le hacen una crítica. Si fuera este último, la crítica podría ser: «eres un desconsiderado, solo miras por ti, tendrías que haber fregado y los platos llevan dos días sin lavar» (cambie esta crítica por otra que sea adecuada a la persona con la que se relaciona usted):

¿Qué pensamientos automáticos disfuncionales podrían activársele? _____

¿Cómo cuestionaría tales pensamientos? _____

¿Cómo haría para desvincularse de tales pensamientos y lograr su objetivo? _____

Con atención plena y desvinculándose de sus pensamientos, ¿cómo respondería de manera adecuada a la crítica sabiendo que son ciertos los hechos que le critica? _____

Ejercicio 119 Afrontamiento encubierto y exposición ante la situación de dar una opinión a su jefe/su profesor/una figura de autoridad ante una crítica

Su jefe/profesor le echa la culpa del retraso en la entrega de un trabajo. Es cierto que el trabajo lo entregó fuera de la fecha acordada en un principio, pero esto se lo comunicó a su jefe/profesor desde el principio y estuvo de acuerdo.

¿Qué pensamientos automáticos disfuncionales podrían activársele? _____

¿Cómo cuestionaría tales pensamientos? _____

¿Cómo haría para desvincularse de tales pensamientos y lograr su objetivo? _____

Con atención plena y desvinculándose de sus pensamientos, ¿cómo expresaría su opinión al respecto? _____

3.5.20.4. Logros y dificultades después de 12 meses de finalizar el programa IMAS (a realizar la semana previa antes de acudir a la próxima sesión)

Han pasado 12 meses desde que finalizó el programa IMAS y seis desde la última vez que se reunió el grupo. Es importante conocer cómo le ha ido en este tiempo y si continúa observando progresos o ha visto un cambio importante en su vida tras su participación en este programa de tratamiento para la ansiedad social. Para este ejercicio será útil repasar lo que incluyó en el ejercicio 111. ¡Vamos a hacer balance! Por favor, realice el siguiente ejercicio *durante la semana previa a la próxima sesión*.

Ejercicio 120 Evaluando cómo han ido mis planes de mejora

1. Psicoeducación sobre el TAS.

¿Ha mejorado en aquello que se propuso hace seis meses? Descríbanos cómo lo ha hecho y cuál es su estado actual respecto a esta cuestión _____

¿Hay alguna cuestión más que sigue estando pendiente por mejorar en este tema?, ¿cuál? _____

2. Aceptación de las sensaciones corporales.

¿Ha mejorado en aquello que se propuso hace seis meses? Descríbanos cómo lo ha hecho y cuál es su estado actual respecto a esta cuestión _____

¿Hay alguna cuestión más que sigue estando pendiente por mejorar en este tema?, ¿cuál? _____

3. Entrenamiento en atención plena (*mindfulness*).

¿Ha mejorado en aquello que se propuso hace seis meses? Descríbanos cómo lo ha hecho y cuál es su estado actual respecto a esta cuestión _____

¿Hay alguna cuestión más que sigue estando pendiente por mejorar en este tema?, ¿cuál? _____

4. Reestructuración cognitiva.

¿Ha mejorado en aquello que se propuso hace seis meses? Descríbanos cómo lo ha hecho y cuál es su estado actual respecto a esta cuestión _____

¿Hay alguna cuestión más que sigue estando pendiente por mejorar en este tema?, ¿cuál? _____

5. Desvinculación de los pensamientos.

¿Ha mejorado en aquello que se propuso hace seis meses? Descríbanos cómo lo ha hecho y cuál es su estado actual respecto a esta cuestión _____

¿Hay alguna cuestión más que sigue estando pendiente por mejorar en este tema?, ¿cuál? _____

6. Valores y objetivos vitales: identificación de los valores, establecimiento de objetivos en función de los valores, planificación de actividades para alcanzar los objetivos.

¿Ha mejorado en aquello que se propuso hace seis meses? Descríbanos cómo lo ha hecho y cuál es su estado actual respecto a esta cuestión _____

¿Hay alguna cuestión más que sigue estando pendiente por mejorar en este tema?, ¿cuál? _____

7. Entrenamiento en habilidades sociales: qué son las habilidades sociales, los componentes de las habilidades sociales, los tres estilos de respuesta (asertivo, pasivo y agresivo) y los derechos humanos básicos. ¿Ha mejorado en aquello que se propuso hace seis meses? Descríbanos cómo lo ha hecho y cuál es su estado actual respecto a esta cuestión _____

¿Hay alguna cuestión más que sigue estando pendiente por mejorar en este tema?, ¿cuál? _____

8. Dimensión 1: Interacción con desconocidos. ¿Ha mejorado en aquello que se propuso hace seis meses? Descríbanos cómo lo ha hecho y cuál es su estado actual respecto a esta cuestión _____

¿Hay alguna cuestión más que sigue estando pendiente por mejorar en este tema?, ¿cuál? _____

9. Dimensión 2: Interacción con el sexo opuesto. ¿Ha mejorado en aquello que se propuso hace seis meses? Descríbanos cómo lo ha hecho y cuál es su estado actual respecto a esta cuestión _____

¿Hay alguna cuestión más que sigue estando pendiente por mejorar en este tema?, ¿cuál? _____

10. Dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado.
¿Ha mejorado en aquello que se propuso hace seis meses? Descríbanos cómo lo ha hecho y cuál es su estado actual respecto a esta cuestión _____
-
-

¿Hay alguna cuestión más que sigue estando pendiente por mejorar en este tema?, ¿cuál? _____

11. Dimensión 4: Quedar en evidencia/Hacer el ridículo.
¿Ha mejorado en aquello que se propuso hace seis meses? Descríbanos cómo lo ha hecho y cuál es su estado actual respecto a esta cuestión _____
-
-

¿Hay alguna cuestión más que sigue estando pendiente por mejorar en este tema?, ¿cuál? _____

12. Dimensión 5: Hablar en público/Interacción con personas de autoridad.
¿Ha mejorado en aquello que se propuso hace seis meses? Descríbanos cómo lo ha hecho y cuál es su estado actual respecto a esta cuestión _____
-
-

¿Hay alguna cuestión más que sigue estando pendiente por mejorar en este tema?, ¿cuál? _____

3.5.20.5. Preparación de la despedida (a traer en la próxima sesión)

La próxima sesión será la última vez que se reúna con el grupo que ha participado en el programa IMAS. Constituye la finalización de un proceso que comenzó hace ya varios meses. Son muchos los ejercicios, las situaciones y las habilidades que ha desarrollado y que ha enfrentado. Por todo esto, le damos la enhorabuena, por haber sido valiente y haber afrontado sus miedos, y le agradecemos haber compartido este camino con nosotros. Esperamos que la ansiedad social no vuelva a apartarle de sus objetivos personales y disfrute de estos nuevos logros en su vida. Vamos a pedirle que prepare su despedida del grupo, que comparta con todos nosotros lo que ha significado esta experiencia terapéutica y cómo han impactado en su vida todos aquellos cambios que ha logrado en este tiempo. Por favor, realice el ejercicio que le proponemos a continuación durante la *semana previa* a la próxima cita con el grupo, dentro de seis meses (sesión 22 y última).

Ejercicio 121 Mi despedida

Va a preparar su despedida del grupo poniendo en marcha, una vez más, lo aprendido. Prepare un pequeño discurso (de no más de un minuto) para compartir con los demás lo que ha significado esta experiencia terapéutica. Puede seguir la siguiente guía:

1. ¿Cuál es el tema del que quiero hablar? _____

2. ¿A quién va dirigido mi discurso? _____

3. ¿Cuál es mi objetivo (compartir mi aprendizaje, agradecer, etc.)? _____

4. ¿Cómo introduciría mi participación? _____

5. ¿A qué hechos, vivencias o acontecimientos me gustaría referirme? _____

6. ¿En qué situación se encuentra actualmente el tema del que voy a hablar? _____

7. ¿Cómo me siento con este estado de las cosas? _____

-
-
8. ¿Cómo terminaría mi discurso (señalar los proyectos que tengo, algunas consecuencias que espero conseguir al seguir trabajando por mis objetivos personales, etc.)? _____
-
-
-

3.5.20.6. Tareas para casa

1. Realizar el ejercicio 112, el ejercicio 113, el ejercicio 114, el ejercicio 115, el ejercicio 116, el ejercicio 117, el ejercicio 118 y el ejercicio 119 para practicar las habilidades entrenadas.
2. Realizar el ejercicio 120 para evaluar sus planes de mejora, durante la *semana previa* al próximo encuentro del grupo (la sesión 22).
3. A lo largo de la *semana previa* a la próxima sesión, realizar el ejercicio 121 de preparación de la despedida de los demás miembros del grupo terapéutico.
4. Asistir a la sesión de seguimiento en grupo dentro de seis meses (12 meses desde la finalización del programa). Recuerde mirar la fecha señalada en su calendario (anexo 1).



3.5.21. Sesión 22. Seguimiento a los 12 meses

Sumario

1. Evaluación de seguimiento a los 12 meses:
 - 1.1. Revisión del aprendizaje conseguido y las dificultades que permanecen.
 - 1.2. Aplicación de los cuestionarios.
2. Despedida y conclusión del grupo terapéutico.

3.5.21.1. Evaluación de seguimiento a los 12 meses

3.5.21.1.1. *Revisión del aprendizaje conseguido y las dificultades que permanecen*

Han pasado seis meses desde la última vez que se reunió el grupo y es importante evaluar cómo les ha ido a los participantes en este tiempo y si con-

tinúan observando progresos o han visto un cambio importante en sus vidas tras su participación en el programa IMAS. Es el momento de hacer balance; para ello, necesitará mirar sus respuestas al ejercicio 120.

3.5.21.1.2. *Aplicación de los cuestionarios*

El terapeuta le entregará un sobre con los cuestionarios para la evaluación de seguimiento a los 12 meses. Se trata de los mismos que hemos utilizado a lo largo del programa IMAS. Antes de empezar a contestarlos, asegúrese de que el sobre está marcado con su nombre para que no haya confusiones o pérdidas de sus cuestionarios. Se estima que puede tardar alrededor de 30 minutos en responder a los cuestionarios.

Contestar sinceramente a los cuestionarios forma parte importante de la evaluación, pues nos permite conocer la valoración cuantitativa que realiza de sus propios progresos así como de las dificultades que se mantienen, a la vez que podemos conocer la eficacia del programa.

3.5.21.2. *Despedida y conclusión del grupo terapéutico*

Este es el momento para realizar aquel discurso que se ha preparado para expresar al grupo sus sentimientos y opiniones al haber participado en el programa IMAS. Se trata de compartir el significado de esta experiencia terapéutica en su vida. Recuerde que es libre de elegir lo que quiera decir, puede hacer un recuento de lo que ha aprendido, de agradecer o de señalar acontecimientos o momentos concretos..., así que *¡adelante, le escuchamos!* (recuerde que puede mirar el ejercicio 121 para recordar los aspectos básicos de su discurso).

ANEXOS

ANEXO 1. Calendario del programa multidimensional IMAS

Evaluación inicial individual	Sesión 1	Sesión 2		
Programa en grupo	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
	Sesión 7	Sesión 8	Sesión 9	Sesión 10
	Sesión 11	Sesión 12	Sesión 13	Sesión 14
	Sesión 15	Sesión 16	Sesión 17	
Evaluación final en grupo e individual	Sesión 18	Sesión 19		
Sesión de apoyo en grupo a los 3 meses	Sesión 20			
Seguimiento a los 6 y 12 meses	Sesión 21	Sesión 22		

**ANEXO 2. Cuestionario de valores para la vida
(basado en Ciarrochi y Bailey, 2008)**

Por favor, anote el grado en que cada valor es importante para usted. Considere únicamente lo que usted piensa que es importante, no lo que piensen otras personas.

1	2	3	4	5	6	7
Nada importante para mí	Muy poco importante para mí	Poco importante para mí	Moderadamente importante para mí	Bastante importante para mí	Moderadamente importante para mí	Importantísimo para mí

VALORES	NIVEL DE IMPORTANCIA						
1. Ser honesto y sincero.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ser competente y eficaz.	1	2	3	4	5	6	7
3. Estar en conexión con la naturaleza.	1	2	3	4	5	6	7
4. Estar sano física y mentalmente.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tener muchos amigos y una importante red social de apoyo.	1	2	3	4	5	6	7
6. Tener una vida excitante.	1	2	3	4	5	6	7
7. Obtener sabiduría y un conocimiento profundo de la vida.	1	2	3	4	5	6	7
8. Ser sexualmente deseable.	1	2	3	4	5	6	7
9. Llevar una alimentación saludable.	1	2	3	4	5	6	7
10. Mostrar respeto a las tradiciones.	1	2	3	4	5	6	7
11. Trabajar por el bienestar de los demás.	1	2	3	4	5	6	7
12. Ser ambicioso y trabajador.	1	2	3	4	5	6	7
13. Tener una buena salud.	1	2	3	4	5	6	7
14. Crear belleza en esta vida.	1	2	3	4	5	6	7
15. Disminuir el sufrimiento de los más débiles.	1	2	3	4	5	6	7

VALORES	NIVEL DE IMPORTANCIA						
16. Fomentar la justicia y el cuidado del débil.	1	2	3	4	5	6	7
17. Realizar actividades deportivas.	1	2	3	4	5	6	7
18. Ser leal a los amigos, a la familia y a mi grupo.	1	2	3	4	5	6	7
19. Comportarme en consonancia con mi fe y creencias religiosas.	1	2	3	4	5	6	7
20. Ser físicamente atractivo.	1	2	3	4	5	6	7
21. Llevarme bien con todo el mundo.	1	2	3	4	5	6	7
22. Mostrar respeto a mis padres y personas mayores.	1	2	3	4	5	6	7
23. Tener amigos íntimos y verdaderos.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tener una vida llena de novedades y cambios.	1	2	3	4	5	6	7
25. Ser uno solo con Dios o el universo.	1	2	3	4	5	6	7
26. Cumplir con mis deberes y obligaciones.	1	2	3	4	5	6	7
27. Disfrutar de la comida y la bebida.	1	2	3	4	5	6	7
28. Aprender a ser cada día una mejor persona.	1	2	3	4	5	6	7
29. Estar a salvo del peligro.	1	2	3	4	5	6	7
30. Tener muchas relaciones que incluyan amor y afecto.	1	2	3	4	5	6	7
31. Lograr objetivos importantes y dejar contribuciones duraderas.	1	2	3	4	5	6	7
32. Tener una vida llena de aventuras.	1	2	3	4	5	6	7
33. Ser creativo.	1	2	3	4	5	6	7
34. Ser auténtico en cada área de mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
35. Disfrutar de la vida.	1	2	3	4	5	6	7
36. Obtener reconocimiento por mis éxitos.	1	2	3	4	5	6	7
37. Devolver los favores y no deber nada a nadie.	1	2	3	4	5	6	7

VALORES	NIVEL DE IMPORTANCIA						
38. Entender las cosas y solucionar problemas.	1	2	3	4	5	6	7
39. Mostrar respeto por la tradición.	1	2	3	4	5	6	7
40. Ser disciplinado conmigo mismo y resistir las tentaciones.	1	2	3	4	5	6	7
41. Tener muchas relaciones sentimentales.	1	2	3	4	5	6	7
42. Ser líder, dirigir el destino de muchas personas.	1	2	3	4	5	6	7
43. Trabajar en algo que me apasione.	1	2	3	4	5	6	7
44. Tener un estado de ánimo positivo.	1	2	3	4	5	6	7
45. Diseñar y construir cosas nuevas.	1	2	3	4	5	6	7
46. Tener una vida segura y libre de peligros.	1	2	3	4	5	6	7
47. Ser muy activo sexualmente.	1	2	3	4	5	6	7
48. Ser curioso, investigar y descubrir cosas.	1	2	3	4	5	6	7
49. Sentirme bien conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6	7
50. Tener una vida llena de placeres y sin obligaciones.	1	2	3	4	5	6	7
51. Enseñar cosas a los demás.	1	2	3	4	5	6	7
52. Ser rico y famoso.	1	2	3	4	5	6	7
53. Formar una familia, tener hijos e incluso nietos.	1	2	3	4	5	6	7
54. Vivir sin agobios ni estrés excesivo.	1	2	3	4	5	6	7
55. Ser padre/madre y tener hijos.	1	2	3	4	5	6	7
56. Divertirme y pasarlo bien.	1	2	3	4	5	6	7
57. Ser libre para pensar, sentir y hacer.	1	2	3	4	5	6	7
58. Ser un profesional competente.	1	2	3	4	5	6	7
59. Vivir la vida con pasión.	1	2	3	4	5	6	7
60. Amar y ser amado.	1	2	3	4	5	6	7

VALORES	NIVEL DE IMPORTANCIA						
61. Mantener mi cuerpo en buena forma física.	1	2	3	4	5	6	7
62. Descubrir el significado de la vida.	1	2	3	4	5	6	7
63. Hacer el bien para que sea recompensado en la otra vida.	1	2	3	4	5	6	7
64. Disfrutar de la naturaleza y de los animales.	1	2	3	4	5	6	7
65. Ser autosuficiente.	1	2	3	4	5	6	7
66. Respetar a los demás y que me respeten a mí.	1	2	3	4	5	6	7
67. Ser responsable en todas las facetas de mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
68. Compartir mi vida con los demás.	1	2	3	4	5	6	7
69. Llegar a sentirme orgulloso de mis logros.	1	2	3	4	5	6	7
70. Ser humilde y modesto.	1	2	3	4	5	6	7
71. Tomarme la vida con humor.	1	2	3	4	5	6	7
72. Conseguir mis objetivos.	1	2	3	4	5	6	7
73. Ser independiente.	1	2	3	4	5	6	7
74. Tener una buena reputación.	1	2	3	4	5	6	7
75. Mantener la seguridad de mis seres queridos.	1	2	3	4	5	6	7
76. Vivir cada momento de mi vida como si fuera el último.	1	2	3	4	5	6	7
77. Trascender a esta vida, que mis logros permanezcan más allá.	1	2	3	4	5	6	7
78. Ser valiente en todas mis acciones.	1	2	3	4	5	6	7
79. Conservar el entorno y la naturaleza.	1	2	3	4	5	6	7
80. Conseguir ser perfecto en lo que hago.	1	2	3	4	5	6	7
81. Estar en paz conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6	7
82. Conseguir todos los bienes materiales que deseo.	1	2	3	4	5	6	7

VALORES	NIVEL DE IMPORTANCIA						
83. Disfrutar del sexo y los placeres de la vida.	1	2	3	4	5	6	7
84. Conseguir la paz en el mundo.	1	2	3	4	5	6	7
85. Luchar contra las injusticias y las desigualdades.	1	2	3	4	5	6	7
86. Defender a mi país.	1	2	3	4	5	6	7
87. Apoyar y ayudar a mis seres queridos.	1	2	3	4	5	6	7
88. Ser solidario y ayudar a personas desfavorecidas.	1	2	3	4	5	6	7
89. Respetar las normas de civismo y convivencia ciudadana.	1	2	3	4	5	6	7
90. Cuidar el medio ambiente (ser un activista).	1	2	3	4	5	6	7
91. Mediar o ayudar en la solución de los conflictos.	1	2	3	4	5	6	7
92. Tener la admiración de mi familia y amigos.	1	2	3	4	5	6	7
93. Destacar en mi trabajo o profesión.	1	2	3	4	5	6	7
94. Defender y proteger a los animales.	1	2	3	4	5	6	7
95. Practicar algún deporte como disciplina.	1	2	3	4	5	6	7
96. Ser un guía o un modelo espiritual.	1	2	3	4	5	6	7
97. Ocupar el tiempo en actividades productivas (no perder tiempo).	1	2	3	4	5	6	7
98. Controlar mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
99. Visitar museos, galerías, asistir a obras de teatro, baile, etc.	1	2	3	4	5	6	7
100. Estar al día en cultura general (política, economía, arte...).	1	2	3	4	5	6	7
Otros valores no incluidos en esta lista							
	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7

REFERENCIAS

- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-IV-TR* (4.^a ed. rev.). Washington, DC: Autor.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. DSM-5*. Arlington, VA: Autor.
- Antony, M. M. y Swinson, R. P. (2000). *The shyness & social anxiety workbook*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Aron, E. N. (1999). *The highly sensitive person*. Londres: HarperCollins.
- Babor, T. F., Higgins-Biddle, J. C., Saunders, J. B. y Monteiro, M. G. (2001). *AUDIT. Cuestionario de identificación de los trastornos debidos al consumo de alcohol. Pautas para su utilización en Atención Primaria (Documento WHO/MSD/MSB/01.6.ª)*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Beck, A. T. y Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias*. Nueva York: Basic Books.
- Beck, A. T., Steer, R. A. y Brown, G. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Bower, S. A. y Bower, G. H. (1976). *Asserting yourself: A practical guide for positive change*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Caballo, V. E. (1997). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* (2.^a ed.). Madrid: Siglo XXI.
- Caballo, V. E., Arias, B., Salazar, I. C., Calderero, M., Irurtia, M. J. y Ollendick, T. H. (2012). A new self-report assessment measure of social phobia/anxiety in children: The Social Anxiety Questionnaire for Children (SAQ-C24). *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20, 485-503.
- Caballo, V. E., Arias, B., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Hofmann, S. G. y CISO-A Research Team. (2015). Psychometric properties of an innovative self-report measure: The Social Anxiety Questionnaire for Adults. *Psychological Assessment*, 27, 997-1012.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Arias, B., Calderero, M., Irurtia, M. J., Ollendick, T. H. y CISO-A Research Team (2016). The Social Anxiety Questionnaire for Children: cross-cultural assessment with a new self-report measure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 695-709.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Arias, B., Irurtia, M. J., Calderero, M. y Equipo de Investigación CISO-A España (2010). Validación del «Cuestionario de ansiedad social para adultos» (CASO-A30) en universitarios españoles: similitudes y diferencias entre comunidades y carreras universitarias. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 18, 5-34.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C. y Equipo de Investigación CISO-A España (2017). Desarrollo y validación de un nuevo instrumento para la evaluación de las habilidades sociales: el «Cuestionario de habilidades sociales» (CHASO). *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 25(1), 5-24.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., García-López, L. J., Irurtia, M. J. y Arias, B. (2014). Trastorno de ansiedad social (fobia social): características clínicas y diagnósticas. En V. E. Caballo, I. C. Salazar y J. A. Carrobbles (dirs.), *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos* (2.^a ed.) (pp. 183-217). Madrid: Pirámide.

- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Garrido, L. e Iurrtia, M. J. (2012). Fobia social. En M. A. Vallejo (dir.), *Manual de terapia de conducta* (tomo 1, 2.ª ed.) (pp. 335-401). Madrid: Dykinson.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Iurrtia, M. J., Arias, B., Hofmann, S. G. y CISO-A Research Team (2012). The multidimensional nature and multicultural validity of a new measure of social anxiety: The Social Anxiety Questionnaire for Adults (SAQ-A30). *Behavior Therapy*, 43, 313-328.
- Calderón de la Barca, P. (1987). *La vida es sueño*. Madrid: Espasa Calpe.
- Cela, C. J. (1991). *Viaje a la Alcarria*. Madrid: Espasa Calpe.
- Ciarrochi, J. V. y Bailey, A. (2008). *A CBT practitioner's guide to ACT*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Ertekin, E., Çelebi, F., Koyuncu, A., Uysal, Ö., Demir, E. Y. y Rükeli, R. (2015). Predictors of early or late treatment seeking in patients with social anxiety disorder. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27, 236-241.
- Fleming, J. E. y Kocovski, N. L. (2013). *The mindfulness and acceptance workbook for social anxiety and shyness. Using acceptance and commitment treatment therapy to free yourself from fear and reclaim your life*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Garner, A. (1981). *Con conversationally speaking*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Haro, J. M., Alonso, J., Pinto-Meza, A., Vilagut Saiz, G., Fernández, A., Codony, M., Martínez, M., Domingo, A., Torres, J. V., Almansa, J., Ochoa, S. y Autonell, J. (2008). The epidemiology of mental disorders in the general population of Spain. En R. C. Kessler y T. B. Üstün (dirs.), *The WHO Mental Health Surveys: Global perspectives on the epidemiology of mental disorders* (pp. 406-430). Nueva York, NY: Cambridge University.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes, S. C. y Smith, S. (2005). *Get out of your mind & into your life: the new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. y Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy* (2.ª ed.). Nueva York, NY: Guilford.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*. Barcelona: Paidós Ibérica (orig.: 1994).
- Kessler, R. C. y Üstün, T. B. (dirs.) (2008). *The WHO Mental Health Surveys: Global perspectives on the epidemiology of mental disorders*. Nueva York, NY: Cambridge University.
- Lega, L. I., Caballo, V. E. y Ellis, A. (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual* (2.ª ed.). Madrid: Siglo XXI.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2.ª ed.). Nueva York: Guilford.
- Marshall, J. R. (1994). *Social phobia: from shyness to stage fright*. Nueva York: Basic Books.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L. y Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 487-495.
- Posada-Villa, J., Rodríguez, M., Duque, P., Garzón, A., Aguilar-Gaxiola, S. y Breslau, J. (2008). Mental disorders in Colombia: Results from the World Mental Health Survey. En R. C. Kessler y T. B. Üstün (dirs.), *The WHO Mental Health Surveys: Global perspectives on the epidemiology of mental disorders* (pp. 131-143). Nueva York, NY: Cambridge University.
- Ruiz, E., Caballo, V. E. y Salazar, I. C. (2008). *Evaluación de los aspectos cognitivos implicados en la fobia social*. Comunicación presentada en el II Symposium Internacional sobre Psicología Clínica y de la Salud, Granada.
- Smith, M. J. (1977). *Cuando digo NO me siento culpable*. Barcelona: Grijalbo (orig.: 1975).

- Stevens, J. O. (1977). *El darse cuenta* (2.^a ed.). Chile: Cuatro Vientos (orig.: 1971).
- Stoddard, J. A. y Afari, N. (2014). *The big book of ACT metaphors*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Studer, J. (1996). *Oratoria: el arte de hablar, disertar, convencer*. Madrid: El Drac (orig.: 1994).
- Turner, S. M., Beidel, D. C. y Townsley, R. M. (1990). Social phobia: Relationship to shyness. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 497-505.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. y Kabat-Zinn, J. (2011). *Vencer la depresión, descubre el poder del mindfulness*. Barcelona: Paidós (orig.: 2007).

TÍTULOS PUBLICADOS

- 50 TÉCNICAS PSICOTERAPÉUTICAS, *L. Nomen*.
- ABORDAJE TERAPÉUTICO GRUPAL EN SALUD MENTAL, *I. Gómez Jiménez (Dir. y Ed.) y L. Moya Albiol (Ed.)*.
- AMANDO SIN DOLOR, DISFRUTAR AMANDO, *F. Gállego Estévez*.
- ANSIEDAD SOCIAL, *M.^a N. Vera Guerrero y G. M.^a Roldán Maldonado*.
- APOYO PSICOLÓGICO EN SITUACIONES DE EMERGENCIA, *J. M. Fernández Millán*.
- BULIMIA NERVIOSA, *I. Dúo, M.^a P. López, J. Pastor y A. R. Sepúlveda*.
- BULLYING, CIBERBULLYING Y SEXTING, *J. A. Molina del Peral y P. Vecina Navarro*.
- LOS CONFLICTOS, *J. M. Fernández Millán, y M.^a del M. Ortiz Gómez*.
- CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR EN LA VEJEZ, *M.^a del M. Ferradás y C. Freire*.
- CLAVES PARA APRENDER EN UN AMBIENTE POSITIVO Y DIVERTIDO, *B. García Larrauri (dir.)*.
- CÓMO POTENCIAR LAS EMOCIONES POSITIVAS Y AFRONTAR LAS NEGATIVAS, *C. Maganto Mateo y J. M.^a Maganto Mateo*.
- CÓMO SOBREPONERSE A LA ANSIEDAD, *I. Zych*.
- COMPRENDER LA ANSIEDAD, LAS FOBIAS Y EL ESTRÉS, *J. Rojo Moreno*.
- CONSUMIR SIN CONSUMIRSE, *J. M.^a Arana y D. de Castro*.
- LA COMUNICACIÓN PARA PAREJAS INTELIGENTES, *R. Roche Olivar*.
- DEJE DE SUFRIR POR TODO Y POR NADA, *R. Ladouceur, É. Léger y L. Bélanger*.
- DEJA ATRÁS LA DEPRESIÓN Y ALCANZA LA FELICIDAD, *F. L. Vázquez, P. Otero, Á. J. Torres y M. Arrojo*.
- DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN LA EMPRESA, *A. de la Herrán Gascón y D. Izuzquiza Gasset*.
- EL DUELO Y LA MUERTE, *L. Nomen Martín*.
- EDUCACIÓN SOCIAL Y ATENCIÓN A LA INFANCIA, *M. Fernández Navas, J. M. Fernández Millán y A. Hamido Mohamed*.
- EDUCACIÓN VOCAL, *M.^a J. Fiuza Asorey*.
- EMOCIÓNATE, *A. Soldevila*.
- ENSEÑAR EN LA UNIVERSIDAD, *M. Brauer*.
- EL ESTRÉS EN CUIDADORES DE MAYORES DEPENDIENTES, *M.^a Crespo y J. López*.
- FORMACIÓN DE FORMADORES, *P. del Pozo*.
- GESTIÓN DE EMOCIONES EN EL DÍA A DÍA, *J. M. Mestre, J. M. Gutiérrez-Trigo, Cristina Guerrero y R. Guil*.
- GUÍA PRÁCTICA PARA EL MANEJO DE LA ESQUIZOFRENIA, *E. Aznar y Á. Berlanga*.
- GUÍA PRÁCTICA DE DETECCIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL, *B. Ausin y M. Muñoz*.
- GUÍA DE TÉCNICAS DE TERAPIA DE CONDUCTA, *A. Gavino Lázaro*.
- HABILIDADES DEL TERAPEUTA DE NIÑOS Y ADOLESCENTES, *A. Fernández-Zúñiga*.
- INICIATIVA PERSONAL, *A. Lisbona y M. Frese*.
- LA INFERTILIDAD, *Y. Gómez, R. Antequera, C. Moreno, C. Jenaro, A. Ávila y B. Hurtado*.
- INFERTILIDAD Y REPRODUCCIÓN ASISTIDA, *Y. Gómez, F. J. de Castro, R. Antequera, C. Moreno, C. Jenaro y A. Ávila*.
- LA PAREJA EN LA VEJEZ, *M.^a H. Felíu*.
- LIBERARSE DE LAS APARIENCIAS, *M.^a Calado*.
- MANUAL DE LA ENTREVISTA PSICOLÓGICA, *C. Perpiñá (coord.)*.
- MENTE ACTIVA, *M. Fernández, A. da C. Soares, M.^a Lens y J. M. Mayán*.
- MI PAREJA NO ME ESCUCHA, *J. A. Delgado*.
- MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA, *F. J. Labrador, P. de Luis, R. Fernández-Velasco y P. Paz Rincón*.
- PEQUEÑO TRATADO DE MANIPULACIÓN PARA GENTE DE BIEN, *J.-L. Beauvois y R.-V. Joule*.
- LA PERSUASIÓN, *J. Borg*.
- PLAN ESTRATÉGICO PERSONAL, *M. Á. Mañas*.
- ¿POR QUÉ VÍCTIMA ES FEMENINO Y AGRESOR MASCULINO?, *E. Echeburúa y S. Redondo*.
- PROGRAMA DE INTERVENCIÓN MULTIDIMENSIONAL PARA LA ANSIEDAD SOCIAL (IMAS). Libro del terapeuta, *V. E. Caballo, I. C. Salazar, L. Garrido, M.^a J. Iruña y S. G. Hofmann*.
- PROGRAMA DE INTERVENCIÓN MULTIDIMENSIONAL PARA LA ANSIEDAD SOCIAL (IMAS). Libro del paciente, *V. E. Caballo, I. C. Salazar y L. Garrido*.
- PROCEDIMIENTOS TERAPÉUTICOS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES, *J. M. Ortigosa Quiles, F. X. Méndez Carrillo y A. Riquelme Marín*.
- PROGRAMA PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS, *M.^a I. Peralta Ramírez y H. Robles Ortega*.
- PROGRAMA PARA MEJORAR EL SENTIDO DEL HUMOR, *B. García Larrauri*.
- ¿QUÉ ES EL ANSIA POR LA COMIDA?, *S. Moreno, S. Rodríguez y M.^a del C. Fernández-Santaella*.
- ¿QUÉ ES EL PARKINSON?, *M.^a J. Fiuza y J. M. Mayán*.
- QUÉ FÁCIL GANARLO, QUÉ DIFÍCIL PERDERLO, *M. Costa y E. López*.
- ¿QUIÉN QUEDA EN EL ARMARIO?, *D. Di Marco, L. Munduate, A. Arenas y H. Hoel*.
- LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES, *J. M. Mestre*.
- SER GORDO, SENTIRSE GORDO, *I. Amigo Vázquez*.
- SER PADRES, ACTUAR COMO PADRES, *J. Olivares, A. I. Rosa Alcázar y P. J. Olivares Olivares*.
- SI LA VIDA NOS DA LIMONES, HAGAMOS LIMONADA, *E. López y M. Costa*.
- SITUACIONES DIFÍCILES EN TERAPIA, *F. J. Labrador Encinas*.
- SOY ESTUDIANTE, *J. Gallego Codes*.
- SUPERAR UN TRAUMA, *E. Echeburúa Odriozola*.
- EL TDAH, *R. Lavigne y J. F. Romero*.
- TÓCAME OTRA VEZ, *M. Costa y E. López*.
- EL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO, *A. Gavino*.
- TRASTORNOS ALIMENTARIOS, *M.^a Calado Otero*.
- TRATAMIENTO DEL TOC EN NIÑOS Y ADOLESCENTES, *A. Gavino, R. Nogueira y A. Godoy*.