

DEPARTAMENTO DE PERSONALIDAD, EVALUACION Y TRATAMIENTO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Tesis Doctoral:

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

Segunda Parte

Autor: **ARTURO BADOS LOPEZ**

Directora: Dra. **CARMINA SALDAÑA GARCIA**

Barcelona, 1986

8. APENDICES.

**APENDICE 1. REPRODUCCION DE LOS CUESTIONARIOS Y OTROS INSTRUMENTOS DE
MEDIDA EMPLEADOS EN LA INVESTIGACION.¹**

¹El nombre con que se presentó cada cuestionario a los sujetos aparece entre paréntesis debajo de la denominación original, caso de ser diferente de esta.

1.1. CUESTIONARIO DE CONFIANZA PARA HABLAR EN PÚBLICO.

Este cuestionario está compuesto de 30 ítems relacionados con tus sentimientos de confianza para hablar en público. Por favor, indica en la HOJA DE RESPUESTA el grado en que cada frase es aplicable a ti, anotando, mediante el número correspondiente, si estás:

- 1 = Completamente de acuerdo.
- 2 = Bastante de acuerdo.
- 3 = Ligeramente de acuerdo.
- 4 = Ligeramente en desacuerdo.
- 5 = Bastante en desacuerdo.
- 6 = Completamente en desacuerdo.

con cada frase. Esta información es totalmente confidencial. Contesta rápidamente y no pierdas mucho tiempo en ninguno de los ítems. Lo importante es tu primera impresión. Adelante, trabaja rápidamente y no te olvides de contestar ningún ítem. No escribas, por favor, en este cuestionario, utiliza la HOJA DE RESPUESTA.

1. Espero con ilusión una oportunidad para hablar en público.
2. Me tiemblan las manos cuando trato de coger algo estando en la tarima.
3. Tengo un miedo constante de olvidar lo que voy a decir.
4. Los auditorios parecen amables cuando me dirijo a ellos.
5. Mientras preparo la charla, estoy en un constante estado de ansiedad.
6. Al final de la charla siento que he tenido una experiencia agradable.
7. Me desagrada utilizar el cuerpo y la voz expresivamente.
8. Cuando hablo delante de un auditorio, los pensamientos se me confunden y mezclan.
9. No tengo miedo de estar enfrente del auditorio.
10. Aunque estoy nervioso(a) justo antes de ponerme de pie, pronto olvido mis temores y disfruto de la experiencia.
11. Afronto con completa confianza la perspectiva de dar una charla.
12. Creo que estoy en completa posesión de mí mismo(a) mientras hablo.
13. Prefiero tener notas a mano por si olvido mi charla.
14. Me gusta observar las reacciones del auditorio ante mi charla.
15. Aunque hablo con fluidez con mis amigos, no encuentro palabras para expresarme en la tarima.
16. Me siento relajado(a) y a gusto mientras hablo.
17. Aunque no me gusta hablar en público, no le tengo particular temor.
18. Siempre que me es posible, evito hablar en público.
19. Las caras del auditorio aparecen desdibujadas cuando las miro.
20. Me siento a disgusto conmigo mismo(a) después de intentar dirigir la palabra o dar una charla a un grupo de personas.
21. Me gusta preparar una charla.
22. Mi mente está clara cuando me encuentro delante de un auditorio.
23. Tengo bastante fluidez verbal.
24. Sudor y temblo antes de levantarme para hablar.
25. Mi postura parece forzada y poco natural.
26. Tengo miedo y estoy tenso(a) todo el tiempo que estoy hablando delante de un grupo de gente.
27. Encuentro ligeramente agradable la perspectiva de hablar en público.
28. Me resulta difícil buscar con calma en mi cabeza las palabras adecuadas para expresar mis pensamientos.
29. Me siento aterrorizado(a) ante la idea de hablar delante de un grupo de personas.
30. Tengo una sensación de atención vigilante al estar enfrente de un auditorio.

1.2. CUESTIONARIO DE AUTOEFICACIA E INQUIETUD EN SITUACIONES DE HABLAR EN PUBLICO.

(CUESTIONARIO DE AUTOEFICACIA).

A continuación aparecen doce actividades que implican intervenir en público. Responde, por favor, en la columna de la izquierda de la HOJA DE RESPUESTA cuán convencido estarías de poder realizar cada una de ellas si se te pidiera que las hicieras ahora. Utiliza para ello los números de la siguiente escala:

- 1 = Claramente, NO podría realizar esta actividad.
- 2 = Casi seguro que NO podría realizar esta actividad.
- 3 = Probablemente, NO podría realizar esta actividad.
- 4 = Probablemente, SI podría realizar esta actividad.
- 5 = Casi seguro que SI podría realizar esta actividad.
- 6 = Claramente, SI podría realizar esta actividad.

Luego vuelve a leer estas actividades y responde en la columna de la derecha de la HOJA DE RESPUESTA cuánta inquietud, miedo, preocupación o desasosiego te produce o te produciría el realizar cada una de ellas. Utiliza para ello los números de la siguiente escala.

- 1 = Nada de inquietud o miedo.
- 2 = Muy poca inquietud o miedo.
- 3 = Algo de inquietud o miedo.
- 4 = Bastante inquietud o miedo.
- 5 = Mucha inquietud o miedo.
- 6 = Muchísima inquietud o miedo.

Contesta, por favor, todos los ítems y hazlo rápidamente; registra justamente tu primera impresión.

NOTA. Es importante que dobles la HOJA DE RESPUESTA por la mitad, a lo largo, antes de empezar a contestar la columna de la derecha, para que así las contestaciones en la primera columna no influyan en las de la segunda.

1. Exponer en clase o en una reunión, ante 30 compañeros y sin notas, un trabajo de 15 minutos previamente preparado.
2. Hacer una pregunta extensa a un conferenciante o ponente ante 100 o más personas desconocidas en su mayor parte.
3. Dar una conferencia o responder ciertas preguntas durante 30 minutos sobre un tema preparado, en un estudio de TV ante el presentador del programa, cuatro o cinco técnicos y el operador de la cámara.
4. Dar una charla improvisada de 15 minutos sobre un tema conocido ante un pequeño número de personas (10 o menos).
5. Leer una conferencia de 50 minutos ante 60 personas, en su mayor parte desconocidas.
6. Hacer un comentario de 2 minutos o más en clase o en una reunión sobre algo dicho por el profesor, por otro compañero o por otra persona.
7. Dar una conferencia preparada de 45 minutos, con notas, ante un auditorio de 50 o más personas desconocidas en su mayor parte y entendidas en la materia.
8. Responder en clase o en una reunión, públicamente, a una pregunta hecha en general por el profesor, por un compañero o por una persona, y cuya respuesta conoces.
9. Presentar una comunicación de 15 minutos, con notas, en un Congreso ante un auditorio de 60 o más personas desconocidas.
10. Expresar tu opinión en clase o en una reunión sobre cierta cuestión debatida, a petición del profesor, de algún compañero o de alguna persona.
11. Dar una charla memorizada ante un auditorio de 20-30 personas desconocidas y entendidas en la materia.
12. Hacer una pregunta en clase o en una reunión al profesor, a un compañero o a una persona sobre algo que no has entendido.

1.3. INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTIMULO-RESPUESTA.

(INVENTARIO DE ACTITUDES HACIA SITUACIONES ESPECIFICAS).

Este inventario trata de estudiar las reacciones y actitudes de las personas hacia diversos tipos de situaciones de hablar en público. En la HOJA DE RESPUESTA se describen cinco situaciones que la mayoría de la gente ha tenido ocasión de experimentar personalmente o a través de la observación de otros o de la información proporcionada por otros. Para cada una de las situaciones se ha confeccionado una lista de ciertos tipos comunes de reacciones y sentimientos personales. Indica, por favor, en las escalas de 5 puntos que se presentan en la HOJA DE RESPUESTA el grado en que manifiestas o manifestarías cada una de estas reacciones y emociones en las situaciones indicadas. He aquí un ejemplo:

Vas a exponer en clase o en una reunión ante 30 compañeros, y sin notas, un trabajo de 15 minutos previamente preparado.

El corazón me late más deprisa	1	2	3	4	5
	Nada				Mucho más deprisa

Si tu corazón late mucho más deprisa en esta situación, rodeas el número 5 en la HOJA DE RESPUESTA en el cuadro en que se cruzan la situación considerada y la reacción correspondiente al corazón. Si tu corazón late algo más deprisa, rodeas el número 4, 3 o 2 según lo rápido que lata. Si en esta situación, tu corazón no late más deprisa nada en absoluto, rodeas el número 1 en la HOJA DE RESPUESTA.

En resumen, pues, indica en la HOJA DE RESPUESTA para cada una de las cinco situaciones el grado en que manifiestas o manifestarías cada una de las reacciones o actitudes siguientes. Contesta, por favor, todos los ítems y hazlo rápidamente; lo importante es tu primera impresión. Responde a cada situación por separado, sin tener en cuenta lo que has contestado en las otras situaciones.

Busco experiencias como esta	1	2	3	4	5
	Muchísimo				Nada
Sudo	1	2	3	4	5
	Nada				Sudo mucho
Me siento inquieto	1	2	3	4	5
	Nada				Muchísimo
Me siento alegre y emocionado	1	2	3	4	5
	Muchísimo				Nada
Se me revuelve el estómago	1	2	3	4	5
	Nada				Muchísimo
Me siento tenso	1	2	3	4	5
	Nada				Muy tenso
Disfruto con estas situaciones	1	2	3	4	5
	Muchísimo				Nada
El corazón me late más deprisa	1	2	3	4	5
	Nada				Mucho más deprisa
Me siento ansioso	1	2	3	4	5
	Nada				Muy ansioso

INVENTARIO DE ACTITUDES HACIA SITUACIONES ESPECIFICAS: HOJA DE RESPUESTA.

Nombre en código:	Fecha:	Grupo:	Edad:	Sexo:				
Situaciones	Reacciones y emociones	Busco experiencias como esta	Me siento alegre y emocionado	Se me revuelve el estomago	Me siento tenso	Disfruto con estas situaciones	El corazón me late más deprisa	Me siento ansioso
1. Vas a hacer una pregunta extensa a un conferenciante o ponente ante 100 o mas personas desconocidas en su mayor parte.		1 Nada 2 3 4 5 Nada	1 Muchísimo 2 3 4 5 Nada	1 Nada 2 3 4 5 Muchísimo	1 Nada 2 3 4 5 Muy tenso	1 Muchísimo 2 3 4 5 Nada	1 Nada 2 3 4 5 Mucho más deprisa	1 Nada 2 3 4 5 Muy ansioso
2. Vas a dar una charla improvisada de 15 minutos sobre un tema conocido ante un pequeño número de personas (10 o menos).		1 Muchísimo 2 3 4 5 Nada	1 Muchísimo 2 3 4 5 Nada	1 Nada 2 3 4 5 Muchísimo	1 Nada 2 3 4 5 Muy tenso	1 Muchísimo 2 3 4 5 Nada	1 Nada 2 3 4 5 Mucho más deprisa	1 Nada 2 3 4 5 Muy ansioso
3. Vas a exponer en clase o en una reunión ante 30 compañeros, y sin notas, un trabajo de 15 minutos previamente preparado.		1 Muchísimo 2 3 4 5 Nada	1 Muchísimo 2 3 4 5 Nada	1 Nada 2 3 4 5 Muchísimo	1 Nada 2 3 4 5 Muy tenso	1 Muchísimo 2 3 4 5 Nada	1 Nada 2 3 4 5 Mucho más deprisa	1 Nada 2 3 4 5 Muy ansioso
4. Vas a hacer un comentario de 2 minutos o más en clase o en una reunión sobre algo dicho por el profesor, por otro compañero o por otra persona.		1 Muchísimo 2 3 4 5 Nada	1 Muchísimo 2 3 4 5 Nada	1 Nada 2 3 4 5 Muchísimo	1 Nada 2 3 4 5 Muy tenso	1 Muchísimo 2 3 4 5 Nada	1 Nada 2 3 4 5 Mucho más deprisa	1 Nada 2 3 4 5 Muy ansioso
5. Vas a dar una conferencia preparada de 45 minutos, con notas, ante un auditorio de 50 o mas personas desconocidas en su mayor parte y entendidas en la materia.		1 Muchísimo 2 3 4 5 Nada	1 Muchísimo 2 3 4 5 Nada	1 Nada 2 3 4 5 Muchísimo	1 Nada 2 3 4 5 Muy tenso	1 Muchísimo 2 3 4 5 Nada	1 Nada 2 3 4 5 Mucho más deprisa	1 Nada 2 3 4 5 Muy ansioso

1.4. CUESTIONARIO PREVIO (utilizado en el estudio piloto).

Con el fin de recoger cierta información útil, te agradeceríamos que contestaras cada una de las siguientes preguntas. Estamos interesados en tus opiniones sinceras, ya sean positivas o negativas. Contesta, por favor, en la HOJA DE RESPUESTA, rodeando el número elegido para cada pregunta, y no hagas ninguna señal en este cuestionario. Salvo para el ítem 3, que requiere una cierta rememoración, contesta rápidamente, registra tu primera impresión. Muchas gracias por tu colaboración.

1. Evito las situaciones de hablar en público

1	2	3	4	5	6	7
Siempre	La mayoría de las veces	Muchas veces	La mitad de las veces	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca

2. ¿En qué medida interfieren tus dificultades para hablar en público en tus actividades académicas, laborales, sociales o en actividades que tú consideras importantes para ti?

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

3. (a) ¿Con qué frecuencia haces una pregunta o expresas una breve opinión en público, por ejemplo en clase o en una reunión o asamblea?
 (b) ¿Con qué frecuencia intervienes hablando en reuniones o discusiones de grupo pequeño (8-10 personas)?
 (c) ¿Con qué frecuencia das una conferencia o expones un tema ante un auditorio?

Emplea la siguiente escala para contestar a las preguntas 3a, 3b y 3c.

1	2	3	4	5	6	7	8
2-3 veces por semana	Una vez por semana	Una vez cada 15 días	Una vez al mes	Una vez cada tres meses	Una vez cada seis meses	Una vez al año	Nunca

4. ¿Cuán perturbador es tu miedo a hablar en público?

1	2	3	4	5
Nada en absoluto	Ligeramente perturbador, pero puedo hacerle frente siempre	Perturbador, pero puedo hacerle frente generalmente	Muy perturbador, aunque no totalmente incapacitante	Severo, me imposibilita actuar

1.5. CUESTIONARIO PREVIO.

Con el fin de recoger información útil para el programa de entrenamiento que estás interesado(a) en realizar, te agradeceríamos que contestaras cada una de las siguientes preguntas. Estamos interesados en tus opiniones sinceras, ya sean positivas o negativas. Contesta, por favor, en la HOJA DE RESPUESTA, rodeando el número elegido para cada pregunta, y no hagas ninguna señal en este cuestionario. Salvo para el ítem 3, que requiere una cierta rememoración, contesta rápidamente, registra tu primera impresión. Muchísimas gracias por tu colaboración.

1. Evito las situaciones de hablar en público

1	2	3	4	5	6	7
Siempre	La mayoría de las veces	Muchas veces	La mitad de las veces	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca

2. ¿En qué medida interfieren tus dificultades para hablar en público en tus actividades académicas, laborales, sociales o en actividades que tú consideras importantes para ti?

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

3. (a) ¿Con qué frecuencia haces una pregunta o expresas una breve opinión en público, por ejemplo en clase o en una reunión o asamblea?
 (b) ¿Con qué frecuencia intervienes hablando en reuniones o discusiones formales de grupo pequeño (8-10 personas)?
 (c) ¿Con qué frecuencia das una conferencia o expones un tema ante un auditorio?

Emplea la siguiente escala para contestar a las preguntas 3a, 3b y 3c.

1	2	3	4	5	6	7
Nunca	Muy pocas de las veces en que tengo ocasión	Pocas de las veces en que tengo ocasión	La mitad de las veces en que tengo ocasión	Bastantes de las veces en que tengo ocasión	La mayor parte de las veces en que tengo ocasión	Siempre que tengo ocasión

4. ¿Cuán perturbador es tu miedo a hablar en público?

1	2	3	4	5
Nada en absoluto	Ligeramente perturbador, pero puedo hacerle frente siempre	Perturbador, pero puedo hacerle frente generalmente	Muy perturbador, aunque no totalmente incapacitante	Severo, me imposibilita actuar

5. ¿Cuál es tu motivación para llevar a cabo un entrenamiento dirigido a tus dificultades para hablar en público?

1	2	3	4	5	6	7
Muy alta	Alta	Ligeramente alta	Moderada	Ligeramente baja	Baja	Muy baja

6. ¿Cuál es tu confianza en superar tus dificultades para hablar en público con un entrenamiento dirigido a ello?

1	2	3	4	5	6	7
Muy alta	Alta	Ligeramente alta	Moderada	Ligeramente baja	Baja	Muy baja

7. ¿Deseas verdaderamente realizar un entrenamiento para superar tus dificultades para hablar en público?

1	2	3	4	5
Realmente no quiero	No quiero, pero mis amigos o conocidos quieren que lo haga	Por una parte quiero, por otra no	Creo que sí quiero	Realmente sí quiero

1.6. INVENTARIO DE ANSIEDAD SOCIAL.

(INVENTARIO DE REACCIONES ANTE SITUACIONES SOCIALES).

Por favor, indica para cada ítem cuánta ansiedad, inquietud o sentimientos afines te produce cada situación. Es importante que distingás entre sentimientos de inquietud o temor y otros tipos de fuertes reacciones emocionales. Por ejemplo, un cierto número de ítems se refieren a situaciones que pueden hacer que te sientas enojado o airado, pero no ansioso en absoluto. En este caso, debes indicar que no sientes ninguna ansiedad o inquietud. Naturalmente, algunas situaciones pueden hacer que te sientas enfadado y ansioso a la vez; en este caso, debes responder teniendo en cuenta sólo el componente de inquietud de tus emociones. Muy frecuentemente, sentimientos que describiríamos con las palabras "perturbación", "desagrado" o "preocupación" están estrechamente relacionados con la inquietud y temor. Normalmente, debes considerar estos sentimientos como una parte de la ansiedad y responder a cada ítem en términos de cuánta inquietud o perturbación te produce. Emplea para ello la siguiente escala:

- 1 = Nada en absoluto.
- 2 = Un poco.
- 3 = Una cantidad moderada.
- 4 = Mucho.
- 5 = Muchísimo.

anotando a la derecha de cada ítem, en la HOJA DE RESPUESTA, el número que corresponde a la respuesta elegida. Contesta, por favor, todos los ítems y hazlo rápidamente; lo importante es tu primera impresión. Recuerda que los datos son confidenciales y que estamos interesados en tus sentimientos sinceros.

No escribas, por favor, en este inventario; utiliza la HOJA DE RESPUESTA.

1. Se te pide que seas el(la) líder o director(a) en un grupo o reunión.
2. Encararse con alguien que ha estado diciendo cosas falsas acerca de tí.
3. Decirle a alguien que realmente te gusta mucho.
4. Ser presentado(a) a un atractivo miembro del sexo opuesto.
5. Acudir a un acontecimiento social para conocer a nueva gente.
6. Uno de tus padres da a entender que estás desatendiéndolos y se muestra herido.
7. Hacer algo que tus padres probablemente no aprobarían.
8. Te encaras airadamente con un(a) amigo(a) que ha roto una promesa y te ha causado inconvenientes.
9. Pedir consejo a un(a) amigo(a) sobre un problema personal perturbador.
10. Ser acariciado(a) por todo el cuerpo por una persona del sexo opuesto. Ambos estáis desnudos.
11. Alguien con quien estás te hace sentirte molesto(a) por su conducta. Te sientes obligado(a) a decir algo acerca de ello.
12. Un(a) amigo(a) elige hacer algo con otra persona en vez de contigo.
13. Pedir a tu jefe(a) o patrón(a) un aumento o algunos privilegios adicionales.
14. Algunas personas estan hablando de un acontecimiento social al que pudiste haber sido invitado(a), pero al que no se te invitó.
15. Alguien te pide consejo sobre un importante problema personal suyo.
16. Felicitar efusivamente a un(a) compañero(a) de faena por un trabajo.
17. Reprendes con enfado a una camarera que ha sido descortés e incompetente.
18. Se te pide tu opinión sobre una cuestión delicada y controvertida.
19. Comunicarle a una persona tus sentimientos personales de afecto hacia ella.
20. Decirle a un(a) colega de trabajo que estás enfadado(a) con él(ella).
21. Levantas la mano para decir algo en una clase o reunión y el(la) profesor(a) o el(la) director(a) de la reunión no te hacen caso.
22. Comunicarle a alguien alguna cualidad personal o talento del cual tú estás muy orgulloso(a).
23. Acariciar a una persona del sexo opuesto por todo el cuerpo. Ambos estáis desnudos.

24. Insistir en que un(a) amigo(a) o conocido(a) deje de hacer algo que te molesta.
25. Uno de los dos, tu madre o tu padre, se enfada contigo y te critica abiertamente.
26. En una fiesta, tu pareja o cónyuge comienza una cálida y cordial conversación con una persona del sexo opuesto.
27. Tus padres te comparan desfavorablemente con uno de tus hermanos o hermanas.
28. Un(a) buen(a) amigo(a) se pone de parte de otro en una disputa o desacuerdo.
29. Pedir a alguien que te haga un gran favor personal.
30. Uno de tus padres dice o hace algo que hace que te sientas muy enfadado(a) con él.
31. Tienes que decidir para un trabajo entre dos personas cuyas cualificaciones son iguales.
32. Realizar el coito con una persona del sexo opuesto.
33. Alguien critica tu código personal de conducta.
34. Ser entrevistado(a) para un trabajo.
35. Un(a) amigo(a) te dice que quiere hacerte una crítica constructiva sobre un asunto personal.
36. Alguien se comporta como si tú hubieras herido sus sentimientos.
37. Estar en presencia de alguien que tiene una posición muy elevada, esto es, que tiene superior rango, honor o experiencia.
38. Decirle a alguien que tiene autoridad -profesor, policía, supervisor, etc.- que estás enojado(a) con él(ella).
39. Recuerdas a alguien que haga algo y él(ella) reacciona con enojo hacia ti.
40. Contarle a alguien algo personalmente perturbador que te sucedió hace poco.
41. Preocuparte sobre si te has vestido apropiadamente o no para un acontecimiento social.
42. Alguien con quien trabajas se enfada y te insulta de un modo muy violento.
43. Acariciarse, abrazarse y besarse eroticamente, estando totalmente vestido, con una persona del sexo opuesto por quien te sientes atraído(a).
44. Ser el(la) anfitrión(a) en una fiesta o reunión social.
45. Observar una disputa entre miembros de tu familia.
46. Decir "no" a un(a) amigo(a) que te pide un favor.
47. Una persona que tiene autoridad -profesor, supervisor, padres- se comporta como si te reprobara.
48. Saber que una cierta persona te tiene realmente antipatía.
49. Sabes que alguien te está mintiendo y tienes que encararte con él(ella).
50. Alguien es muy cortante o áspero contigo.
51. Alguien dice que le gustaría llegar a conocerte como persona.
52. Un(a) amigo(a) te dice que esta muy deprimido y que quiere hablar contigo sobre algunos problemas.
53. Una persona del sexo opuesto (no la pareja o cónyuge) a la que empiezas a conocer te dice que le gustaría realizar el coito contigo.
54. Tu madre o tu padre se comporta contigo con frialdad.
55. La gente levanta la vista para ver quién es cuando llegas a un grupo.
56. Decirle a alguien que te irritó algo que hizo.
57. Rehusar una invitación para una cita o fiesta.
58. Alguien califica de "estúpido" algo que tú has dicho o hecho.
59. Una persona a la que tú respetas señala un punto válido con el que tú estás de acuerdo. El punto es luego rechazado por otros miembros del grupo.
60. En una discusión de grupo haces una pregunta y el grupo no hace caso a esta.
61. Un(a) amigo(a) se enfada contigo y te critica airadamente.
62. Se espera que expliques tu parte de un trabajo a un visitante a quien el jefe quiere impresionar.
63. No ser aceptado(a) para un trabajo por un(a) entrevistador(a).
64. Un(a) buen(a) amigo(a) hace o dice algo que hiere tus sentimientos.
65. Bailar con y abrazar a alguien del sexo opuesto, totalmente vestidos.
66. Hacer alguna cosa de tipo social impulsivamente, de improviso.
67. Discutir con alguien sobre una cuestión social o política respecto a la cual estás firmemente en desacuerdo.
68. Tu padre o tu madre te dice algo que viene a significar: "realmente no me quieres".
69. Tener pensamientos de perder a la pareja o cónyuge.

70. Tener sentimientos de inferioridad o de incompetencia cuando eres comparado con otra gente con la que estás.
71. Decirle a alguien que ha herido tus sentimientos.
72. Preguntar a un(a) amigo(a) si puedes ayudarle(a) en alguna dificultad o problema personal.
73. Hacer frente a alguien a quien supervisas en un problema con su trabajo.
74. Alguien critica duramente a un(a) amigo(a) tuyo(a).
75. Eres amable con alguien y él(ella) te trata con frialdad.
76. Decirle a tu madre o a tu padre que no estás de acuerdo con ella(él).
77. Llegan visitas y tu casa o apartamento está algo desordenado.
78. Saludas a alguien conocido y él(ella) parece no hacerte caso.
79. Hablar claramente en una reunión o asamblea para oponerte a alguien que estás seguro de que no tiene razón.
80. Alguien se comporta como si te tuviera antipatía.
81. Alguien te dice que tu jefe(a) o supervisor(a) quiere verte.
82. Te acercas a una persona del sexo opuesto en una fiesta y dices algo como: "si no estás ocupado(a), ¿por qué no nos sentamos y hablamos un momento?"
83. Te quejas de algo y alguien dice: "tú mismo(a) te lo has buscado".
84. Expresar una opinión discutible en una reunión o grupo.
85. Compras un regalo para alguien y este(a) te dice que no le gusta.
86. Te apartas de tu camino para ser amable con alguien y este(a) no parece apreciarlo mucho.
87. Varios amigos te piden que tomes una decisión importante.
88. Quejarse a un camarero o camarera sobre la baja calidad de los alimentos en un restaurante.
89. Alguien dice: "lo podías haber hecho mejor".
90. Dar una charla ante un grupo de personas relativamente desconocidas.
91. No saber lo que se espera de ti en una situación social.
92. Ser criticado(a) por una opinión impopular.
93. Hablar a alguien que tiene autoridad.
94. Dar una breve charla preparada ante un grupo o clase pequeña del que eres miembro.
95. Hacer una crítica constructiva a un(a) amigo(a) o colega.
96. Alguien actúa como si le gustaras mucho tras un breve conocimiento.
97. Sentirte como que eres el centro de la atención.
98. Tu pareja/cónyuge mira fijamente a una persona del sexo opuesto que parece bastante atractiva.
99. Comenzar una conversación con una persona desconocida en un tren o avión.
100. Alguien a quien admiras y respetas dice una mentira o hace algo fraudulento.
101. Alguien te elogia de un modo muy afectuoso y personal por algo que dijiste o hiciste.
102. En una reunión, alguien que normalmente está de tu parte te critica enérgicamente.
103. Decirle a alguien que te gustaría llegar a conocerle como persona.
104. Tu trabajo es inspeccionado por un(a) experto(a) o supervisor(a).
105. Tu cónyuge o pareja alaba a otra persona que tiene más éxito que tú en algo.

SUBESCALAS DEL INVENTARIO DE ANSIEDAD SOCIAL.

El Inventario de Ansiedad Social tiene siete subescalas. A continuación se indica el nombre de estas y el número identificador de los ítems que las componen.

<u>Subescala</u>	<u>Items</u>
1. Desaprobación o crítica por parte de otros	14, 36, 39, 41, 42, 47, 48, 50, 58, 59, 60, 61, 63, 70, 74, 75, 77, 78, 80, 83, 85, 86, 89, 92, 102.
2. Aserción social y visibilidad	1, 4, 5, 13, 18, 22, 34, 37, 38, 44, 55, 62, 73, 79, 81, 82, 84, 87, 90, 91, 93, 94, 97, 99, 104.
3. Enfrentamiento con otros y expresión de ira	2, 8, 11, 17, 20, 24, 31, 46, 49, 56, 57, 67, 71, 88, 95.
4. Contacto heterosexual	10, 23, 32, 43, 53, 65, 66, 96.
5. Intimidad y calidez interpersonal	3, 9, 15, 16, 19, 29, 35, 40, 51, 52, 72, 101, 103.
6. Conflicto con los padres o rechazo por parte de estos	6, 7, 25, 27, 30, 33, 45, 54, 68, 76, 100.
7. Pérdida interpersonal	12, 21, 26, 28, 64, 69, 98, 105.

1.7. CUESTIONARIO DE PERCEPCION SOMATICA.

A continuación se presenta una lista de 22 ítems relacionados con sensaciones corporales que tú has podido experimentar antes, durante o después de la charla que acabas de dar. Lee cada ítem, con la escala de 10 puntos que lleva asociada, e indica en la HOJA DE RESPUESTA, mediante el número correspondiente, el grado en que has percibido cada una de esas sensaciones antes, durante o después de la charla. No olvides contestar ningún ítem. No escribas, por favor, en este cuestionario; utiliza la HOJA DE RESPUESTA. Gracias por tu colaboración.

1. Conciencia de muchas reacciones corporales.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Poquísimas											Muchísimas
2. Frecuencia de la conciencia de esas reacciones.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nunca											Siempre
3. Cara poniéndose caliente.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sin cambio											Muy caliente
4. Manos quedándose frías.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sin cambio											Muy frías
5. Sudoración.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
En absoluto											Una gran cantidad
6. Boca quedándose seca.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nunca											Siempre
7. Músculos poniéndose tensos.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nada											En gran medida
8. Dolor de cabeza.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nunca											Siempre
9. Cambios en la actividad del corazón.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nunca											Siempre
10. Incrementos en la velocidad de los latidos del corazón.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sin cambio											Gran aceleración
11. Incrementos en la intensidad de los latidos del corazón.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sin cambio											Incrementos hasta una palpitation extrema

12. Cambios en la respiración.
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Nunca Siempre
13. Respiración volviéndose más rápida.
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Sin cambio Muy rápida
14. Respiración volviéndose más profunda.
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Sin cambio Mucho más profunda
15. Respiración volviéndose más superficial.
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Sin cambio Mucho más superficial
16. Sangre afluyendo rápidamente a la cabeza.
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Nunca Siempre
17. Nudo en la garganta.
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Nunca Siempre
18. Estómago poniéndose trastornado o dolorido.
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 En absoluto Muy trastornado
19. Senasaciones de desasosiego u opresión en el estómago.
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Nunca Siempre
20. Dificultad para hablar.
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Nunca Siempre
21. Reacciones corporales siendo molestas, preocupantes o interferidoras.
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 En absoluto Muy molestas,
 preocupantes o
 interferidoras
22. Reacciones corporales siendo facilitadoras o energetizadoras para la charla.
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 En absoluto Muy facilitadoras o
 energetizadoras

1.9. TERMOMETRO DE MIEDO ANTICIPATORIO.

(AUTOCALIFICACION DE SENTIMIENTOS).

Nombre en código:Fecha:

A continuación se presenta una escala de 10 puntos en la que 1 significa "ausencia de miedo o ansiedad, tranquilidad completa" y 10, "miedo o ansiedad extremos". Se define el miedo o ansiedad como sentimientos de inquietud, preocupación, desasosiego, tensión, nerviosismo. Rodea en esta escala el número que mejor corresponda a como te sientes en este momento.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ausencia de miedo o ansiedad											Miedo o ansiedad extremos

1.11. INVENTARIO DE ESTADO DE ANSIEDAD.

(CUESTIONARIO DE AUTOOBSERVACION).

A continuación se presentan un cierto número de expresiones que las personas utilizan para describir sus emociones y sentimientos acerca de hablar en público. Lee cada frase cuidadosamente y anota a la derecha de cada ítem, en la HOJA DE RESPUESTA, el número que mejor indique cómo te has sentido durante la charla; no cómo te sientes ahora, sino cómo te has sentido mientras dabas la charla. No hay respuestas buenas o malas. No dediques mucho tiempo a cada frase, pero da la respuesta que parezca describir mejor el cómo te has sentido en ese momento. No olvides ningún ítem y, por favor, no escribas en este cuestionario; utiliza la HOJA DE RESPUESTA.

	En absoluto	Algo	Bastante	Mucho
1. Me he sentido tranquilo(a).	1	2	3	4
2. Me he sentido seguro(a).	1	2	3	4
3. He estado tenso(a).	1	2	3	4
4. Me he sentido pesaroso(a)	1	2	3	4
5. Me he encontrado a gusto.	1	2	3	4
6. Me he sentido alterado(a).	1	2	3	4
7. He estado preocupado(a) por posibles contratiempos.	1	2	3	4
8. Me he sentido descansado(a).	1	2	3	4
9. Me he sentido ansioso(a).	1	2	3	4
10. Me he sentido cómodo(a).	1	2	3	4
11. Me he sentido con confianza en mí mismo(a).	1	2	3	4
12. Me he sentido nervioso(a).	1	2	3	4
13. Me he sentido agitado(a).	1	2	3	4
14. Me he sentido inquieto(a).	1	2	3	4
15. Me he sentido relajado(a).	1	2	3	4
16. Me he sentido contento(a).	1	2	3	4
17. He estado preocupado(a).	1	2	3	4
18. Me he sentido sobreexcitado(a) y turbado(a).	1	2	3	4
19. Me he sentido alegre.	1	2	3	4
20. Me he sentido bien.	1	2	3	4

1.12. LISTADO DE PENSAMIENTOS (utilizado en el estudio piloto).

Este listado tiene por finalidad el que indiques todo aquello que estuviste pensando antes, durante y después de la charla que acabas de dar. Por favor, haz una lista de estos pensamientos ya fueran acerca de ti mismo, de otras personas, de la situación, de la tarea que acabas de realizar o de otra materia, ya fueran positivos, negativos o neutrales. Cualquier caso es válido; simplemente enumera lo que estuviste pensando antes, durante y después de la charla. En la Hoja de Respuesta aparece el modelo para que registres tus pensamientos e ideas. Simplemente escribe el primer pensamiento o idea en el primer recuadro, el segundo pensamiento en el segundo recuadro, etc., anotándolos en uno de los tres bloques correspondientes según ocurrieran antes, durante o después de la charla. Por favor, escribe sólo una idea o pensamiento en cada recuadro. Expresa tus pensamientos e ideas tan concisamente como te sea posible. No tengas en cuenta la ortografía, la gramática y la puntuación. Tendrás 6 minutos para escribir tus pensamientos. Si el espacio proporcionado es mayor del que necesitas, no te preocupes; simplemente deja en blanco los recuadros que no te hagan falta. Si, por el contrario, necesitaras más sitio, haz una señal (-->) y sigue por detrás de la hoja, haciendo que cada pensamiento sea precedido por un guión. Por favor, sé completamente franco; tus respuestas son totalmente confidenciales. Recuerda, haz una lista de todos los pensamientos, uno por recuadro, que has tenido antes, durante y después de la charla.

Una vez que hayas terminado de escribir tus pensamientos, a lo cual te pedimos que dediques un máximo de 6 minutos para que no se convierta en una tarea excesivamente larga, lee cada pensamiento (incluidos los que hayas podido poner detrás de la hoja) y anota a su izquierda la frecuencia con que ha ocurrido, utilizando los números de la siguiente escala:

1	2	3	4	5
Una sola vez	Raramente	A veces	Frecuentemente	Muy frecuentemente

A continuación, vuelve a leer cada pensamiento e indica a su derecha el grado en que has creído realmente en él cuando lo has tenido. Por ejemplo, alguien ha podido pensar: "Puedo dar esta charla perfectamente" o bien "Esto es lo peor del mundo", pero haber creído muy poco en ello. Las personas puede que no crean nada en algunas de las cosas que piensan, mientras que pueden creer más o menos completamente en otras. Por ello, para valorar el grado en que has creído en cada uno de los pensamientos enumerados, utiliza los números de la siguiente escala:

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

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

Muchas gracias por tu colaboración.

1.13. INSTRUCCIONES PARA LOS CALIFICADORES DE PENSAMIENTOS.

Tu labor consiste en leer pensamientos que ciertas personas tienen antes, durante o después de dar una charla en público, y calificar, mediante la letra apropiada (P, N, X), cada pensamiento como positivo (P), negativo (N) o neutral (X).

Pensamientos positivos son los que sirven al sujeto de ayuda directa o indirecta para la consecución actual o gradual de su objetivo (hablar en público sin ansiedad perturbadora). Son aquellos que indican emoción positiva, conducta de aproximación a la situación, anticipación o mención de consecuencias favorables, enfrentamiento a la situación, evaluaciones positivas sobre uno mismo por parte de otros o de sí mismo, concentración o dedicación a la tarea, capacidad de manejar la situación o las propias emociones, reinterpretación de los aspectos de la tarea o de la situación como no amenazantes, atención a los aspectos favorables o benignos de la situación o de la tarea, visión de la situación como favorable o destacando sus aspectos positivos, control del estado de ánimo, enfoque de la tarea de forma realista y operativa, etc.

Ejemplos: "Esta es una situación difícil, pero puedo hacerle frente". "Me está saliendo verdaderamente bien". "No es tan malo como pensaba".

Pensamientos negativos son los que suponen al sujeto un freno u obstáculo directo o indirecto para la consecución actual o gradual de su objetivo antes mencionado. Son aquellos que indican emoción negativa, evitación o escape de la tarea o de la situación, catastrofismo, focalización en los referentes conductuales o somáticos de la ansiedad, evaluaciones negativas sobre uno mismo por parte de otros o de sí mismo, dudas acerca de la propia capacidad, visión de la situación como amenazante o indeseable, anticipación o mención de consecuencias desfavorables, petición de ayuda, presencia de sensaciones extrañas o sentido de desorientación, preocupación negativa respecto a actuaciones futuras, evaluación negativa de la tarea o de la situación, enfoque de la tarea de forma irreal, exagerada o no operativa, etc.

Ejemplos: "Esta es una situación difícil, no tengo nada que hacer". (Fíjate en que la primera parte de este pensamiento es idéntica a la del primer pensamiento positivo mencionado arriba, pero mientras este pensamiento negativo indica renuncia, aquel indica enfrentamiento). "Me van a temblar las piernas y voy a quedar en ridículo". "Ya sabía yo que me saldría fatal, soy un desastre".

Pensamientos neutrales son todos los restantes, aquellos que están al margen de la tarea y de la situación o que se centran en aspectos irrelevantes de la situación.

Ejemplos: "Espero que haga buen tiempo este fin de semana". "Qué luminosa que es esta sala". "Mañana he de enviar por fin esa dichosa carta".

Muchas gracias por tu colaboración.

1.14. LISTADO DE PENSAMIENTOS.

Este listado tiene por finalidad el que indiques todo aquello que estuviste pensando (ya fuera verbalmente o en imágenes) antes, durante y después de la charla que acabas de dar. Haz una lista de estos pensamientos ya fueran acerca de tí mismo, de otras personas, de la situación, de la charla o de otra materia, ya fueran positivos, negativos o neutrales. Cualquier caso es válido; simplemente enumera lo que estuviste pensando en los pocos minutos antes de la charla, durante la charla y después de la charla. En la Hoja de Respuesta aparece el modelo para que registres tus pensamientos. Simplemente escribe el primer pensamiento en el primer recuadro, el segundo pensamiento en el segundo recuadro, etc., anotándolos en uno de los tres bloques correspondientes según ocurrieran antes, durante o después de la charla. Por favor, escribe sólo un pensamiento en cada recuadro. No prestes atención a la ortografía, la gramática o la puntuación, pero escribe, por favor, con letra clara.

Dado que el enumerar pensamientos podría llegar a ser una tarea desmesuradamente larga, te pedimos que dediques un máximo de 8 minutos a dicha enumeración para evitar esfuerzos excesivos. Si el espacio proporcionado es mayor del que necesitas, no te preocupes; simplemente deja en blanco los recuadros que no te hagan falta. Si, por el contrario, necesitaras más recuadros, haz una señal (-->) y sigue por detrás de la hoja haciendo que cada pensamiento sea precedido por un guión. Por favor, sé completamente franco; tus respuestas son totalmente confidenciales.

Es importante que anotes no sobre lo que estuviste pensando, sino los pensamientos verbales concretos. Así, en vez de escribir, por ejemplo: "Pensé en lo que podría seguir diciendo" como si estuvieras contándole a alguien lo que pensaste, escribirías: "¿Qué puedo decir a continuación?", lo cual es una reproducción más precisa del pensamiento tenido. En el caso de las imágenes, pon: "Imagen de" y seguidamente una breve descripción de la imagen.

Es importante también que, aunque concisamente, escribas cada pensamiento de forma completa, ya que esto hace aparecer más claro el significado del pensamiento. Por ejemplo, el pensamiento "Lo he hecho fatal" tiene un significado muy diferente según el pensamiento completo sea "Lo he hecho fatal, nunca lo conseguiré" o sea "Lo he hecho fatal, la próxima vez tengo que prepararme mejor". Igualmente, el significado del pensamiento "El corazón me va a mil" varía según el pensamiento completo sea "El corazón me va a mil, esto es un desastre" o sea "El corazón me va a mil, voy a intentar tranquilizarme".

Una vez que hayas terminado de escribir tus pensamientos, recuerda el tope de los 8 minutos, lee cada pensamiento (incluidos los que hayas podido poner detrás de la hoja) e indica a su derecha el grado en que has creído realmente en él cuando lo has tenido. Por ejemplo, alguien ha podido pensar: "Puedo dar esta charla perfectamente" o bien "Esto es lo peor del mundo", pero haber creído muy poco en ello. Las personas puede que no crean nada en algunas de las cosas que piensan, mientras que pueden creer más o menos completamente en otras. Por ello, para valorar el grado en que has creído en cada uno de los pensamientos enumerados, utiliza los números de la siguiente escala:

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

Muchas gracias por tu colaboración.

1.15. CUESTIONARIO DE RECONOCIMIENTO DE PENSAMIENTOS.

Es obvio que las personas piensan una variedad de cosas cuando se encuentran en diversas situaciones sociales. Aquí abajo se presenta una lista de cosas que tú puedes haber pensado en algún momento antes, durante o después de la charla que has dado. Lee cada ítem y decide con qué frecuencia has podido estar pensando una cosa similar antes, durante o después de la charla. Utiliza la siguiente escala y anota a la izquierda de cada ítem, en la HOJA DE RESPUESTA, el número que corresponde a la respuesta elegida.

- 1 = Nunca he tenido este pensamiento.
- 2 = Raramente he tenido este pensamiento.
- 3 = A veces he tenido este pensamiento.
- 4 = Frecuentemente he tenido este pensamiento.
- 5 = Muy frecuentemente he tenido este pensamiento.

A continuación, vuelve a leer cada pensamiento e indica el grado en que has creído realmente en él cuando lo has tenido. Utiliza para ello la siguiente escala y anota a la derecha de cada ítem, en la HOJA DE RESPUESTA, el número que corresponde a la respuesta elegida.

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

Naturalmente, no podrás calificar tu grado de creencia en aquellos pensamientos que no has tenido (aquellos que has calificado con un "1" en la escala de frecuencia). Contesta, por favor, todos los ítems y hazlo lo más francamente que puedas.

NOTA. Una vez que comiences a contestar este cuestionario, no vuelvas a la hoja de Listado de Pensamientos para añadir, eliminar o modificar algo.

1. No se me ocurre nada que decir, me estoy poniendo muy inquieto.
2. Generalmente, puedo hablar en público bastante bien.
3. Espero no ponerme en ridículo.
4. Empiezo a sentirme más tranquilo.
5. Realmente, tengo miedo de lo que el auditorio pueda pensar de mí.
6. Nada de preocupaciones, nada de miedos, nada de inquietudes.
7. Estoy muerto de miedo.
8. Probablemente, no van a estar interesados en lo que diga.
9. Voy a concentrarme en cómo desarrollar la charla.
10. En vez de preocuparme, puedo pensar en la manera en que mejor puedo hacerlo.
11. No estoy demasiado tranquilo cuando tengo que hablar en público, así que las cosas seguro que irán mal.
12. Qué demonios, lo peor que puede suceder es que no les guste mi charla.
13. Pueden estar verdaderamente interesados en escucharme.
14. Esta será una buena oportunidad.
15. Si desaprovecho esta charla, perderé mi confianza.
16. Lo que yo diga probablemente parecerá tonto.
17. ¿Qué tengo que perder? Merece la pena el intento.
18. Esta es una situación difícil, pero puedo manejarla.
19. ¡Uf! no quiero hacer esto.
20. Sería una humillación si el auditorio no se mostrara atento.
21. He de causar buena impresión o me sentiré fatal.
22. ¡Soy un imbécil tan inhibido!
23. Probablemente, fallaré desastrosamente de algún modo.
24. Puedo hacer frente a cualquier cosa.
25. Incluso si las cosas no salen bien, no es una catástrofe.
26. Me siento desconcertado y estúpido; ellos tienen que darse cuenta.
27. Bien, en realidad, no ha sido tan malo como pensaba.
28. Probablemente, las cosas saldrán realmente bien.
29. Deseo poder abandonar y evitar toda la situación.
30. ¡Ah! Dejémosnos de prudencias.

1.17. REGISTRO DE PERTURBACIONES DEL HABLA.

Se definen como perturbaciones del habla las siguientes categorías:

1. Ah. Cualquier ocurrencia del sonido "ah" o variantes como "eh", "uh", "uhm", etc. Ejemplo: **Bien...uhm...como ya he dicho antes...**

2. Corrección o cambio de frase. Una corrección en la forma o contenido de la expresión mientras ocurre la progresión de palabra a palabra. Para ser puntuados, estos cambios deben ser percibidos por el oyente como una interrupción en el flujo de la frase. Ejemplos: a) **Esto ocurrió hace...hará dos años en el otoño.** b) **Bien, ella está...ya está sola.**

3. Frase incompleta. Una expresión es interrumpida, dejada claramente incompleta, y la comunicación procede sin corrección. Ejemplos: a) **No es que tenga nada contra sus padres ni contra sus...lo que sucede...** b) **Aquello que pasó fue verdaderamente...En fin, para qué hablar.** c) **Lo siento, no pude venir la semana anterior, de modo que...uhm...tuve que atender unos asuntos urgentes.**

4. Repetición. La repetición consecutiva superflua de una o más palabras, generalmente de una o dos palabras. Ejemplos: a) **Es por esto que ella...ella no quiere verse conmigo.** b) **La cuestión...la cuestión es cómo obtener el dinero.** Esto último se cuenta también como una repetición, aunque se repiten dos palabras.

5. Tartamudeo. La repetición consecutiva superflua de sílabas. Ejemplo: **El siguiente punto es fun.fun.fundamental.** Esto se contaría como dos tartamudeos.

6. Sonido ininteligible entrometido. Un sonido que es absolutamente ininteligible (como palabra) para el oyente. Se entromete sin alterar la forma de la expresión y no puede ser concebido claramente como un tartamudeo, omisión o lapsus linguae (aunque en realidad puede ser algo de esto). Ejemplo: **Cuando conozco a una persona que me gusta, den...me pongo muy alterado.**

7. Lapsus linguae. Esta categoría incluye neologismos, la transposición de palabras de su posición serial correcta en la frase y la substitución de una palabra deseada por otra involuntaria. Ejemplos: a) **La razón por la que yo no la quiero...quería es que...** b) **El nació en un hospic(io)...hospital.**

8. Omisión. Partes de palabras o, raramente, palabras enteras pueden ser omitidas. Se excluyen las contracciones. La mayoría de las omisiones afectan a la penúltima y/o última parte de palabras y están asociadas con corrección de frase y repetición. Ejemplos: a) **Ella lle...estuvo llevando luto durante dos años.** b) **Su aniversario ca...su aniversario de boda cae el próximo domingo.**

1.18. REGISTRO DE CONDUCTAS AL INICIO Y FINAL DE LA CHARLA.

Se entiende por conductas al inicio y final de la charla las siguientes acciones:

1. **Barrido ocular al inicio de la charla.** El sujeto mira a los componentes del auditorio, durante al menos 2 segundos, mientras permanece en silencio.

2. **Referencia expresa al público al inicio de la charla.** El sujeto se dirige expresamente a los miembros del auditorio con comentarios que expresan saludo, agradecimiento, cumplido, disculpa, consejo o referencia a los intereses o disposición de ánimo del auditorio.

3. **Enunciado del tema de la charla.** El sujeto menciona el tema de la charla al comienzo de la misma.

4. **Presentación del esquema o de la idea central de la charla.** El sujeto avanza bien los puntos o apartados en base a los que va a desarrollar el tema bien la idea central.

5. **Resumen de la charla.** El sujeto extrae las conclusiones más importantes, expresando o reafirmando la idea central, sintetizando los puntos principales y/o indicando al público las acciones que sería conveniente hacer.

6. **Barrido ocular al final de la charla.** El sujeto mira a los miembros del auditorio, durante al menos 2 segundos, una vez que ha terminado de desarrollar su tema y mientras permanece en silencio.

7. **Referencia expresa al público al final de la charla.** El sujeto se dirige expresamente a los miembros del auditorio con comentarios que expresan saludo, agradecimiento, cumplido, disculpa, consejo, solicitud de preguntas o referencia a los intereses o disposición de ánimo del auditorio.

El barrido ocular puede bien preceder bien seguir a la referencia expresa al público, tanto al inicio como al final de la charla.

El periodo de inicio de la charla se define como el intervalo que va desde la señal de comienzo de la charla ("Puedes comenzar cuando quieras") hasta que el sujeto empieza a desarrollar el tema. El periodo final de la charla se define como el intervalo que transcurre desde el fin de la presentación de las conclusiones (o desde la conclusión del desarrollo del tema, si no hay conclusiones) hasta que se da la señal de terminación de la charla ("Bien, gracias por tu colaboración").

1.19. INSTRUCCIONES PARA LOS CALIFICADORES DE ASPECTOS VOCALES.

Vas a escuchar una serie de charlas dadas por diversas personas ante un auditorio. Califica a cada sujeto en los siguientes aspectos vocales, anotando en la Hoja de Registro el número que, según tú, mejor corresponda. Fijate en que las escalas utilizar son de 6 puntos y, por tanto, no hay punto medio. Apunta igualmente en la Hoja de Registro una calificación global de los aspectos vocales considerados en conjunto, utilizando también una escala de 6 puntos donde el 6 corresponde a la impresión más favorable.

1. VOLUMEN	1	2	3	4	5	6
Inapropiado por alto o por bajo						Apropiado a la situación
2. CLARIDAD	1	2	3	4	5	6
Pronunciación oscura, incorrecta o exagerada						Pronunciación apropiada
3. ENTONACION	1	2	3	4	5	6
Voz inexpressiva, apagada, tediosa o monótona						Voz expresiva y modulada
4. VELOCIDAD	1	2	3	4	5	6
Inapropiada por rápida o por lenta						Apropiada a la situación
5. FLUIDEZ	1	2	3	4	5	6
Disfluencias notables						Ausencia de disfluencias
6. TONO	1	2	3	4	5	6
Voz vacilante o temblorosa						Voz firme y segura

Se entiende por disfluencias las siguientes categorías: repeticiones de palabras, omisiones de parte de palabras o de palabras enteras, sonidos ininteligibles, frases incompletas, correcciones de frases, tartamudeo, vacilaciones, silencios largos y sonidos como "ah", "eh", "uhm" y similares.

1.20. INSTRUCCIONES PARA LOS CALIFICADORES DE ASPECTOS NO VERBALES.

Vas a escuchar una serie de charlas dadas por diversas personas ante un auditorio. Califica a cada sujeto en los siguientes aspectos no verbales, anotando en la Hoja de Registro el número que, según tú, mejor corresponda. Fíjate en que las escalas a utilizar son de 6 puntos y, por tanto, no hay punto medio. Apunta igualmente en la Hoja de Registro una calificación global de los aspectos no verbales considerados en conjunto, utilizando también una escala de 6 puntos donde el 6 corresponde a la impresión más favorable.

1. MIRADA	1	2	3	4	5	6
Inapropiada por defecto o exceso						Apropiada a la situación
2. GESTICULACION MANUAL	1	2	3	4	5	6
Limitada en frecuencia o gama o bien exagerada o afectada						Apropiada en cantidad y variedad, natural
3. GESTICULACION FACIAL	1	2	3	4	5	6
Cara inexpresiva o con expresión negativa o bien gestos faciales exagerados						Expresión facial apropiada
4. APARIENCIA	1	2	3	4	5	6
Poco atractiva o desagradable						Apropiada a la situación
5. POSTURA	1	2	3	4	5	6
Caída, reclinada o bien rígida o constrenida						Apropiada a la situación
6. GESTOS AUTOMANIPULATIVOS	1	2	3	4	5	6
Frecuentes y molestos						Prácticamente imperceptibles

Una mirada es inapropiada por defecto cuando el sujeto evita o tiende a evitar el mirar al público, y es inapropiada por exceso cuando, por ejemplo, el sujeto mira o tiende a mirar fija o permanentemente a una persona del auditorio. En cambio, no se considera excesivo, sino apropiado, el repartir la mirada entre los miembros del auditorio.

Se definen los gestos automanipulativos como cualquier movimiento de una parte del cuerpo en contacto con otra o con la indumentaria (vestido, adornos, gafas, etc.), ya sea directamente o a través de un instrumento. En otras palabras, cualquier movimiento en el que una parte del cuerpo realiza directa o indirectamente algo con o sobre otra parte del cuerpo o de la indumentaria. Ejemplos son acariciarse, rascarse, frotarse, hurgarse la nariz, morderse las uñas, retorcer las manos, lamerse o morderse los labios, darse golpecitos en el brazo o pierna con un dedo o bolígrafo, mover una pierna sobre otra, "jugar" con un botón de la chaqueta, ropa, collar, pulsera, gafas, etc.

No se consideran gestos automanipulativos aquellos en que una parte del cuerpo hace un movimiento con o sobre otra parte para ilustrar o ejemplificar lo que se está diciendo verbalmente (por ejemplo, hacer una cruz con los dos dedos índices para indicar la mitad de algo, frotarse las manos para indicar alegría, frotar los dedos índices y pulgar para indicar dinero, etc.).

**1.21. INSTRUCCIONES PARA LOS CALIFICADORES DEL CONTENIDO
Y ORGANIZACION DE LA CHARLA.**

Vas a escuchar una serie de charlas dadas por diversas personas ante un auditorio. Califica a cada sujeto en los siguientes aspectos del contenido y organización de la charla, anotando en la Hoja de Registro el número que, según tu, mejor corresponda. Fíjate en que las escalas a utilizar son de 6 puntos y, por tanto, no hay punto medio. Apunta igualmente en la Hoja de Registro una calificación global de los aspectos de contenido y organización de la charla considerados en conjunto, utilizando también una escala de 6 puntos donde el 6 corresponde a la impresión más favorable.

1. IDEA CENTRAL		1	2	3	4	5	6
	Mal definida u oscura						Bien definida y clara
2. CLARIDAD DE IDEAS		1	2	3	4	5	6
	Ideas poco claras						Ideas claras
3. COHERENCIA DE IDEAS		1	2	3	4	5	6
	Ideas incoherentes, inconexas						Ideas coherentes
4. PERTINENCIA DEL CONTENIDO		1	2	3	4	5	6
	Contenido inapropiado al tema de la charla						Contenido ajustado al tema de la charla
5. INTERES DEL CONTENIDO		1	2	3	4	5	6
	Contenido aburrido						Contenido interesante
6. ORGANIZACION DEL TEMA		1	2	3	4	5	6
	Tema mal organizado						Tema bien organizado

Un tema bien organizado es aquel que consta de:

- Una introducción, en la que como mínimo se presenta el tema de la charla.
- Un cuerpo, en el que se exponen coherentemente varios puntos o ideas principales que vienen a expresar y a sostener la idea central. Estos puntos principales se desarrollan mediante ejemplos, analogías, citas, argumentos, testimonios, explicaciones, estadísticas o ayudas visuales.
- Una conclusión, en la que o bien se expresa o reafirma la idea central o bien se sintetizan los puntos principales o bien se invita al auditorio a la acción.

1.22. INSTRUCCIONES PARA LOS CALIFICADORES DE MIEDO Y ACTUACION.

Vas a escuchar una serie de charlas dadas por diversas personas ante un auditorio. Califica el miedo o ansiedad manifestado por el sujeto al hablar en público. Puedes considerar para ello aspectos tales como temblor, movimientos de nerviosismo e inquietud, tartamudeo, silencios prolongados, interrupciones y equivocaciones en la charla, evitación de la mirada, rigidez, inmovilismo, sudoración, palidez, rubor, tensión muscular, estremecimiento de la voz y gestos automanipulativos.*

Para calificar el miedo o ansiedad manifestado, emplearás la siguiente escala:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ausencia de miedo o ansiedad											Miedo o ansiedad extremos

Califica la actuación o ejecución global del sujeto durante la charla empleando la siguiente escala:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Actuación extremadamente mala o pobre											Actuación excelente

Fíjate en que el 5 no es el punto medio de las dos escalas a utilizar. No hay punto medio.

* Se definen los gestos automanipulativos como cualquier movimiento de una parte del cuerpo en contacto con otra o con la indumentaria -vestido, adornos, gafas...- ya sea directamente o a través de un instrumento. En otras palabras, cualquier movimiento en el que una parte del cuerpo realiza algo con o sobre otra parte del cuerpo o de la indumentaria ya sea directa o indirectamente. Por ejemplo, acariciarse, rascarse, retorcer las manos, mover una pierna sobre otra, "jugar" con la ropa, collar, gafas, etc.

No se consideran gestos automanipulativos aquellos en que una parte del cuerpo hace un movimiento con o sobre otra parte para ilustrar o ejemplificar lo que se está diciendo verbalmente (por ejemplo, hacer una cruz con los dos dedos índices para indicar la mitad de algo, frotarse las manos para indicar alegría, frotar los dedos índices y pulgar para indicar dinero, etc.).

1.23. CUESTIONARIO DE SATISFACCION RESPECTO A LOS SERVICIOS RECIBIDOS.

(CUESTIONARIO SOBRE LOS SERVICIOS RECIBIDOS).

Por favor, ayúdanos a mejorar nuestro programa contestando algunas preguntas acerca de los servicios que has recibido. Estamos interesados en tus opiniones sinceras, ya sean positivas o negativas. Por favor, contesta todas las preguntas anotando a la derecha de cada ítem, en la HOJA DE RESPUESTA, el número que corresponda a la respuesta elegida. Además de las preguntas enumeradas en este cuestionario, en la HOJA DE RESPUESTA aparecen otras cuatro preguntas de carácter abierto para las que rogamos tu contestación. Cualesquiera otros comentarios y sugerencias que quieras hacer serán bien recibidos. Muchísimas gracias, apreciamos verdaderamente tu ayuda.

1. ¿Cómo calificarías la calidad del servicio que has recibido?

4	3	2	1
Excelente	Buena	Regular	Mala

2. ¿Encontraste la clase de servicio que buscabas?

1	2	3	4
No, categóricamente no	No, realmente no	Sí, en general	Sí, categóricamente

3. ¿En qué medida nuestro programa ha satisfecho tus necesidades?

4	3	2	1
Casi todas mis necesidades han sido satisfechas	La mayor parte de mis necesidades ha sido satisfecha	Sólo unas pocas de mis necesidades han sido satisfechas	Ninguna de mis necesidades ha sido satisfecha

4. Si un amigo necesitara una ayuda similar, ¿le recomendarías nuestro programa?

1	2	3	4
No, claramente no	No, pienso que no	Sí, pienso que sí	Sí, claramente

5. ¿Cuán satisfecho estás con la cantidad de ayuda recibida?

1	2	3	4
Bastante insatisfecho	Indiferente o ligeramente insatisfecho	Generalmente satisfecho	Muy satisfecho

6. ¿Te han ayudado los servicios que has recibido a hacer frente más eficazmente a tus problemas?

4	3	2	1
Sí, me han ayudado mucho	Sí, me han ayudado algo	No, realmente no me han ayudado	No, realmente han parecido empeorar las cosas

7. En conjunto, ¿cuán satisfecho estás con el servicio recibido?

4	3	2	1
Muy satisfecho	Generalmente satisfecho	Indiferente o ligeramente insatisfecho	Bastante insatisfecho

8. Si tuvieras que buscar ayuda otra vez, ¿volverías a nuestro programa?

1	2	3	4
No, claramente no	No, pienso que no	Sí, pienso que sí	Sí, claramente

9. ¿Cuán provechoso consideras cada uno de los siguientes componentes del entrenamiento que has seguido? Utiliza los números de la siguiente escala para responder en la HOJA DE RESPUESTA.

1	2	3	4	5	6
Nada	Muy poco	Poco	Algo	Bastante	Muy
provechoso	provechoso	provechoso	provechoso	provechoso	provechoso

- 9a. Sesión inicial en que se conceptualizó el problema y se describió y se justificó el tipo de entrenamiento a seguir.
- 9b. Entrenamiento en relajación.
- 9c. Entrenamiento en identificar y evaluar pensamientos inadecuados y en sustituirlos por pensamientos apropiados.
- 9d. Práctica en aplicar relajación mientras se hablaba en público ante el grupo.
- 9e. Práctica en aplicar sustitución de pensamientos inadecuados por apropiados mientras se hablaba en público ante el grupo.
- 9f. Entrenamiento de aspectos conductuales apropiados a la hora de hablar en público, el cual consistió en explicación y demostración de dichos aspectos, práctica de ellos e información posterior sobre lo bien que se había hecho.
- 9g. Práctica graduada de hablar en público por sí misma.
- 9h. Actividades entre sesiones.

CUESTIONARIO SOBRE LOS SERVICIOS RECIBIDOS: HOJA DE RESPUESTA.Nombre en código:Fecha:

1. _____	5. _____	9a. _____	9e. _____
2. _____	6. _____	9b. _____	9f. _____
3. _____	7. _____	9c. _____	9g. _____
4. _____	8. _____	9d. _____	9h. _____

¿Cuáles son las cosas que no te han gustado o las que menos te han gustado del entrenamiento?

¿Cuáles son las cosas que más te han gustado del entrenamiento?

¿Qué has echado a faltar en el entrenamiento?

¿Qué ha sobrado para ti en el entrenamiento?

Escribe aquí debajo cualesquiera otros comentarios o sugerencias que quieras hacer. Gracias.

1.24. CUESTIONARIO ADICIONAL.

Finalmente, te agradeceríamos que contestaras cada una de las siguientes preguntas, lo cual nos ayudará a perfeccionar nuestro programa de entrenamiento en aplicaciones posteriores. Estamos interesados en tus opiniones sinceras, ya sean positivas o negativas. Contesta, por favor, en la HOJA DE RESPUESTA, no hagas ninguna señal en este cuadernillo. No olvides contestar a todos los ítems. Muchas gracias por tu colaboración.

1. ¿Crees que sería necesario un entrenamiento adicional para terminar de superar tus dificultades para hablar en público? Contesta sinceramente, por favor; recuerda, los datos son confidenciales y tu respuesta no te compromete a nada.

1	2	3	4	5	6	7
En absoluto	Muy poco necesario	Poco necesario	Algo necesario	Bastante necesario	Muy necesario	Completamente necesario

Sea cual sea tu respuesta en la escala anterior, responde, por favor, lo siguiente:

- 1a. Es necesaria una mayor duración del entrenamiento que he seguido. SI NO
(Para contestar este tipo de preguntas, rodea el SI o el NO en la HOJA DE RESPUESTA).
- 1b. Es necesario el tipo de entrenamiento que he seguido, pero con algunas modificaciones. SI NO
(Si tu respuesta es afirmativa, ¿puedes decir qué modificaciones? Utiliza el espacio en blanco de esta pregunta en la HOJA DE RESPUESTA.
- 1c. Es necesario un entrenamiento o intervención de otro tipo distinto. SI NO
Si tu respuesta es afirmativa, ¿puedes especificar qué tipo de intervención?
2. ¿Has estado recibiendo durante estos dos últimos meses algún tipo de ayuda o tratamiento psicológico, sin considerar el tratamiento que has seguido aquí? SI NO
Si la respuesta es afirmativa, indica el tipo de problema, tipo de tratamiento, si aun está en curso y resultados.
3. ¿Has estado tomando durante estos dos últimos meses algún tipo de fármaco psicoactivo (antidepresivos, estimulantes, tranquilizantes...)? SI NO
Si la respuesta es afirmativa, indica el tipo de fármaco, dosis, tiempo durante el que lo has tomado o llevas tomando, motivo de la toma y resultados.
4. En la HOJA DE RESPUESTA aparecen varios tipos de acontecimientos favorables que te han podido ocurrir en los dos últimos meses. Señala para cada uno de ellos si te ha sucedido (rodeas el SI) o no (rodeas el NO). Luego, indica, por favor, según la siguiente escala, en qué medida te han afectado positivamente en conjunto.
- | | | | | | | |
|------|----------|------|------|----------|-------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Nada | Muy poco | Poco | Algo | Bastante | Mucho | Muchísimo |
5. En la HOJA DE RESPUESTA aparecen varios tipos de acontecimientos desfavorables que te han podido ocurrir en los dos últimos meses. Señala para cada uno de ellos si te ha sucedido (rodeas el SI) o no (rodeas el NO). Luego, indica, por favor, según la siguiente escala, en qué medida te han afectado negativamente en conjunto.
- | | | | | | | |
|------|----------|------|------|----------|-------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Nada | Muy poco | Poco | Algo | Bastante | Mucho | Muchísimo |

CUESTIONARIO ADICIONAL: HOJA DE RESPUESTA:

Nombre en código:

Fecha:

1. _____
- 1a. SI NO
- 1b. SI NO
- 1c. SI NO
4. a) Curación de un ser querido..... SI NO
b) Establecimiento de nuevas amistades o mejora de relaciones con la familia cercana o amigos..... SI NO
c) Establecimiento de relaciones formales o informales de pareja, mejora de relaciones con la pareja o separación o divorcio deseados..... SI NO
d) Embarazo o nacimiento deseado, ya sea propio, en la pareja o en la familia cercana..... SI NO
e) Curación o recuperación personal..... SI NO
f) Consecución de un trabajo o de un trabajo mejor, resolución de problemas laborales o de problemas en los estudios, o buena racha en los estudios..... SI NO
g) Mejoras económicas..... SI NO
h) Resolución o mejora de problemas psicológicos propios o en la familia cercana o en la pareja..... SI NO

2. SI NO

IMPACTO POSITIVO EN CONJUNTO

Tipo de problema
Tipo de tratamiento
¿Está el tratamiento en curso?
Resultados

3. SI NO

Tipo de fármaco y dosis
Tiempo durante el que lo has tomado o llevas tomando
Motivo de la toma
Resultados

5. a) Enfermedad o muerte de un ser querido..... SI NO
b) Conflictos con la familia cercana o amigos..... SI NO
c) Conflictos con la pareja o divorcio o separación no deseados..... SI NO
d) Embarazo o nacimiento no deseado, ya sea propio, en la pareja o en la familia cercana..... SI NO
e) Enfermedad o accidente personal..... SI NO
f) Problemas laborales o problemas en los estudios..... SI NO
g) Problemas económicos..... SI NO
h) Problemas psicológicos propios o en la familia cercana o en la pareja..... SI NO

IMPACTO NEGATIVO EN CONJUNTO

1.25. AUTORREGISTRO TRAS EL COMENTARIO EN CLASE.

Nombre en código:

Fecha:

Hasta el momento, las dos charlas que has dado durante las sesiones de evaluación han tenido lugar en un medio un tanto artificial: la sala de audiovisuales. Debido a esto, deseáramos que los datos obtenidos hasta el momento quedaran complementados con otros extraídos en una situación más natural. Por ello, te pedimos, por favor, que **en el plazo de dos semanas, a partir de ahora, hagas un comentario en público, de por lo menos 15 segundos de duración, en la clase que desees**, y que lo más inmediatamente que puedas registres con completa franqueza todos los datos que se citan a continuación. Finalmente, entrégnanos estas hojas de autorregistro tan pronto puedas.

1. Califica el miedo o ansiedad que has experimentado justo antes de hacer el comentario y durante este, empleando una escala de 1 (ausencia de miedo o ansiedad, tranquilidad completa) a 10 (miedo o ansiedad extremos).

- Miedo o ansiedad justo antes de hacer el comentario _____
- Miedo o ansiedad mientras hacías el comentario _____

2. Califica tu actuación o ejecución al hacer el comentario según una escala de 1 (actuación extremadamente mala o pobre) a 10 (actuación excelente) _____

3. Califica según una escala de 1 (nada en absoluto) a 10 (muchísimo) los siguientes ítems relacionados con sensaciones corporales que tú has podido experimentar antes, durante o después del comentario que acabas de hacer.

Corazón acelerado	_____	Sonrojamiento	_____
Temblor	_____	Tensión muscular	_____
Sudoración	_____	Estómago revuelto	_____
Sequedad de boca	_____	Nudo en la garganta	_____
Voz temblorosa o entrecortada	_____	Reacciones corporales siendo molestas o preocupantes	_____
Respiración entrecortada o difícil	_____	Reacciones corporales siendo facilitadoras o energizadoras	_____

4. Enumera en la hoja adjunta, uno por recuadro, los pensamientos que has tenido en los pocos minutos antes de hacer el comentario, durante el comentario y después de este. Una vez hayas escrito tus pensamientos de forma clara y completa, lee cada pensamiento e indica a su derecha el grado en que has creído realmente en él cuando lo has tenido. Emplea para ello la siguiente escala:

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

5. Finalmente, entrega tan pronto puedas los dos sobres adjuntos a dos compañeros tuyos, que no pertenezcan a tu grupo de entrenamiento para que podamos recoger su opinión sobre como te has desenvuelto al hacer el comentario en clase, y pídeles que te los devuelvan cerrados con los datos cumplimentados.

Muchas gracias por tu colaboración.

1.26. EVALUACION POR COMPAÑEROS RELATIVA AL COMENTARIO EN CLASE.

Hola, soy el profesor Arturo Bados de 5º de Psicología. Nos sería de gran utilidad conocer tus opiniones completamente sinceras sobre cómo se ha desenvuelto tu compañero en el comentario que acaba de hacer en clase. Estas opiniones son totalmente anónimas, ya que tú las devolverás a tu compañero en sobre cerrado y tu compañero nos lo entregará así, junto con las opiniones de otro compañero más, también en sobre cerrado. Estos sobres sólo serán abiertos por nosotros en ausencia de tu compañero.

Te rogamos que a partir de este momento, y hasta que tu compañero haga en clase el comentario de al menos 15 segundos, (a) lleves siempre encima este sobre y esta hoja y (b) te coloques en clase varias filas por delante de tu compañero para que así puedas observarle cuando haga el comentario y puedas registrar todos los datos siguientes lo más inmediatamente que puedas tras el comentario.

1. Nombre, sin apellidos, de tu compañero:..... Fecha:.....

2. ¿Ha durado el comentario al menos 15 segundos? SI NO
Si la respuesta es no, indica el tiempo aproximado en segundos

3. Evalúa los siguientes aspectos de la actuación de tu compañero según una escala de 1 (inapropiado, impresión poco favorable) a 6 (apropiado, impresión muy favorable).

Volumen de la voz	_____	Claridad de las ideas	_____
Entonación	_____	expuestas	_____
Fluidez	_____	Coherencia de las ideas	_____
Contacto visual	_____	expuestas	_____
con el profesor	_____	Interés del comentario	_____
Gestos manuales	_____		
Expresión facial	_____		

4. Evalúa el miedo o ansiedad manifestado por tu compañero al hacer el comentario. Puedes considerar para ello aspectos tales como temblor, movimientos de nerviosismo e inquietud, tartamudeo, silencios prolongados, interrupciones y equivocaciones, evitación de la mirada, rigidez, inmovilismo, sudoración, palidez, rubor, tensión muscular, estremecimiento de la voz y gestos automanipulativos (acariciarse, rascarse, retorcer las manos, "jugar" con la ropa, collar, gafas, etc.). Para hacer esta evaluación, emplea la siguiente escala:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ausencia de miedo o ansiedad											Miedo o ansiedad extremos

5. Evalúa la actuación o ejecución global de tu compañero al hacer el comentario, empleando la siguiente escala:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Actuación extremadamente mala o pobre											Actuación excelente

Finalizado el registro, mete esta hoja en el sobre, ciérralo y entrégalo a tu compañero.

Muchas gracias por tu colaboración.

1.27. CUESTIONARIO DE CREDIBILIDAD EN EL TRATAMIENTO Y EXPECTATIVAS DE MEJORA.

(CUESTIONARIO SOBRE EL ENTRENAMIENTO).

Este cuestionario tiene por objeto recoger las opiniones que tienes en estos momentos acerca del entrenamiento que sigues. Contesta a cada pregunta rodeando, en la HOJA DE RESPUESTA, el número que corresponda a la respuesta elegida. No hagas, por favor, ninguna señal en este cuestionario. Responde rápidamente, registra tu primera impresión. Por favor, no olvides ninguna pregunta. Recuerda que estamos interesados en tus opiniones sinceras, ya sean positivas o negativas. Muchas gracias por tu colaboración.

1. ¿Cuán lógico te parece este tipo de entrenamiento?

1	2	3	4	5	6	7
Nada lógico	Muy poco lógico	Poco lógico	Moderadamente lógico	Bastante lógico	Muy lógico	Perfectamente lógico

2. ¿Qué grado de confianza tienes en que este entrenamiento tendrá éxito en eliminar tus dificultades para hablar en público?

1	2	3	4	5	6	7
Muy bajo	Bastante bajo	Ligeramente bajo	Moderado	Ligeramente alto	Bastante alto	Muy alto

3. ¿Qué grado de confianza tendrías en recomendar este entrenamiento a un amigo que tuviera grandes dificultades para hablar en público?

1	2	3	4	5	6	7
Muy bajo	Bastante bajo	Ligeramente bajo	Moderado	Ligeramente alto	Bastante alto	Muy alto

4. ¿Cuán plausible o lógico te parece este entrenamiento para reducir otros tipos de dificultades, tales como las dificultades para relacionarse con otros en reuniones sociales?

1	2	3	4	5	6	7
Nada lógico	Muy poco lógico	Algo lógico	Moderadamente lógico	Bastante lógico	Muy lógico	Perfectamente lógico

5. ¿Qué grado de confianza tienes en que este entrenamiento fuera exitoso en reducir otros tipos de dificultades, tales como las dificultades para relacionarse con otros en reuniones sociales?

1	2	3	4	5	6	7
Muy bajo	Bastante bajo	Ligeramente bajo	Moderado	Ligeramente alto	Bastante alto	Muy alto

1.28. CUESTIONARIO SOBRE LOS ENTRENADORES.

A continuación aparecen varios ítems sobre tus impresiones generales acerca de los entrenadores. Este cuestionario es totalmente anónimo, es decir, no tendrás que poner tu nombre en código ni, naturalmente, tu nombre verdadero. Estamos interesados en tus opiniones sinceras, ya sean positivas o negativas. No olvides ningún ítem y responde rápidamente; registra justamente tu primera impresión rodeando en las HOJAS DE RESPUESTA los números que correspondan a las respuestas elegidas. Existen tres HOJAS DE RESPUESTA: dos por un lado, una sobre cada uno de los dos entrenadores, y una tercera en la que debes contestar a los ítems del cuestionario considerando a ambos entrenadores en conjunto. Contesta, por favor, cada Hoja de Respuesta por separado, sin consultar lo que has contestado en las otras. Muchas gracias por tu colaboración.

1. Indica, según la siguiente escala, el grado de competencia del entrenador.

1	2	3	4	5	6
Muy incompetente	Bastante incompetente	Ligeramente incompetente	Ligeramente competente	Bastante competente	Muy competente

2. Indica cuán agradable te resulta el entrenador.

1	2	3	4	5	6
Muy desagradable	Bastante desagradable	Ligeramente desagradable	Ligeramente agradable	Bastante agradable	Muy agradable

3. Señala el grado de interés que pone el entrenador durante las sesiones.

1	2	3	4	5	6
Muy bajo	Bastante bajo	Ligeramente bajo	Ligeramente alto	Bastante alto	Muy alto

4. Indica tu grado de confianza en el entrenador.

1	2	3	4	5	6
Muy bajo	Bastante bajo	Ligeramente bajo	Ligeramente alto	Bastante alto	Muy alto

5. Indica tu grado de satisfacción con el entrenador.

1	2	3	4	5	6
Muy bajo	Bastante bajo	Ligeramente bajo	Ligeramente alto	Bastante alto	Muy alto

**1.29. CUESTIONARIO DE CREDIBILIDAD Y EXPECTATIVAS DE LOS TERAPEUTAS
ACERCA DE LOS TRATAMIENTOS APLICADOS.**

(CUESTIONARIO SOBRE LOS ENTRENAMIENTOS).

Este cuestionario tiene por objeto recoger las opiniones que tienes en estos momentos acerca de los entrenamientos que aplicas. Para cada entrenamiento, contesta cada una de las preguntas rodeando el número apropiado en la HOJA DE RESPUESTA; no hagas, por favor, ninguna señal en este cuestionario. Contesta para cada entrenamiento por separado, sin consultar lo que has contestado para los otros entrenamientos. Estamos interesados en tus opiniones sinceras, ya sean positivas o negativas. Responde rápidamente, registra tu primera impresión. No olvides, por favor, ninguna pregunta. Gracias por tu colaboración.

1. ¿Cuán lógico te parece este tipo de entrenamiento?

1	2	3	4	5	6	7
Nada lógico	Muy poco lógico	Poco lógico	Moderadamente lógico	Bastante lógico	Muy lógico	Perfectamente lógico

2. ¿Qué grado de confianza tienes en que este entrenamiento tendrá éxito en eliminar las dificultades para hablar en público?

1	2	3	4	5	6	7
Muy bajo	Bastante bajo	Ligeramente bajo	Moderado	Ligeramente alto	Bastante alto	Muy alto

3. ¿Qué grado de confianza tendrías en recomendar este entrenamiento a un amigo que tuviera grandes dificultades para hablar en público?

1	2	3	4	5	6	7
Muy bajo	Bastante bajo	Ligeramente bajo	Moderado	Ligeramente alto	Bastante alto	Muy alto

4. ¿Cuán plausible o lógico te parece este entrenamiento para reducir otros tipos de dificultades, tales como las dificultades para relacionarse con otros en reuniones sociales?

1	2	3	4	5	6	7
Nada lógico	Muy poco lógico	Poco lógico	Moderadamente lógico	Bastante lógico	Muy lógico	Perfectamente lógico

5. ¿Qué grado de confianza tienes en que este entrenamiento fuera exitoso en reducir otros tipos de dificultades, tales como las dificultades para relacionarse con otros en reuniones sociales?

1	2	3	4	5	6	7
Muy bajo	Bastante bajo	Ligeramente bajo	Moderado	Ligeramente alto	Bastante alto	Muy alto

1.30. CUESTIONARIO SOBRE TEMAS PARA HABLAR EN PUBLICO.

A continuación se presenta una serie de temas sobre los que puede darse una charla en público. Dado que tuvieras varios días par preparar el tema y 3 minutos para exponerlo, califica cada tema en la HOJA DE RESPUESTA según el grado de dificultad para hablar de él. Para hacer esta calificación, utiliza la siguiente escala.

1	2	3	4	5	6	7
Muy fácil	Bastante fácil	Más bien fácil	Dificultad intermedia	Más bien difícil	Bastante difícil	Muy difícil

1. Despenalización del uso de la marihuana.
2. El aborto.
3. Violencia y sexo en la televisión y en el cine.
4. Valor de la Universidad y de la educación universitaria.
5. Los problemas de la sobrepoblación.
6. Control de la polución.
7. La pena de muerte.
8. La eutanasia: derecho a elegir una muerte sin sufrimiento.
9. ¿Es necesario el Ejército?
10. Cambios y mejoras necesarios en la Universidad.
11. La objeción de conciencia.
12. Papel del psicólogo en la sociedad.
13. Cambios y mejoras necesarios en la carrera de psicología.
14. Psicólogos y psiquiatras.
15. Servicio militar: ¿libre u obligatorio?
16. La homosexualidad.
17. La educación sexual en la escuela.
18. Prevención y tratamiento de la delincuencia.
19. La integración de los retardados mentales en las escuelas normales.
20. La prostitución.
21. La enseñanza de la religión en la escuela.
22. Cómo hacer interesantes las clases en la Universidad.
23. El castigo físico en casa y en la escuela.
24. URSS y EEUU: ventajas e inconvenientes de ambos sistemas de vida.
25. Las sectas religiosas.
26. La Iglesia católica y los anticonceptivos.
27. La incidencia de la televisión en la comunicación familiar.
28. La publicidad.
29. Despenalización de las drogas duras y de las drogas blandas.
30. La marginación de la mujer en la sociedad actual: ¿mito o realidad?
31. Las revistas del corazón.
32. El Barça como fenómeno social.
33. La normalización lingüística en Cataluña y el bilingüismo.
34. Las relaciones prematrimoniales y extramatrimoniales.
35. El problema gitano.
36. Drogas legales de la sociedad occidental: alcohol, tabaco y fármacos.
37. La delincuencia.
38. Los movimientos pacifistas.
39. Los movimientos ecologistas.
40. Droga y delincuencia.
41. El racismo.
42. Los derechos del consumidor.
43. Los problemas de las grandes ciudades.
44. El matrimonio y otras formas de convivencia.
45. El consumo de fármacos: ¿necesidad o negocio?
46. Los viajes espaciales.
47. Los gastos militares.
48. Los impuestos.
49. Exámenes y oposiciones.

50. Los métodos anticonceptivos.
51. Las religiones en el mundo.
52. La mujer en el mundo islámico y en el mundo occidental.
53. La tercera edad.
54. La fiesta nacional: los toros.
55. Apocalipsis ABQ: la guerra atómica, biológica y química.
56. La vida en una gran ciudad y la vida en el medio rural.
57. Psicología y medicina.
58. El fútbol y el vandalismo.
59. Los deportes arriesgados.
60. La jubilación y sus consecuencias.
61. El fracaso escolar.
62. Medios de viajar: avión/barco/coche/tren/otros.
63. Los zoológicos, las reservas naturales y la libertad de los animales.
64. El suicidio.
65. Métodos de ejecución a lo largo de la historia.
66. La triple C mortal: cáncer, corazón y carretera.
67. Las drogas.
68. El turismo y los viajes de placer.

CUESTIONARIO SOBRE TEMAS PARA HABLAR EN PUBLICO.

Medias y desviaciones típicas (DT) del grado de dificultad de cada tema, según las respuestas dadas por 94 alumnos de 3^{er} curso de Psicología.

<u>Tema</u>	<u>Media</u>	<u>DT</u>	<u>Tema</u>	<u>Media</u>	<u>DT</u>	<u>Tema</u>	<u>Media</u>	<u>DT</u>
1	3,96	1,37	24	4,28	1,59	47	4,24	1,78
2	3,28	1,48	25	4,66	1,37	48	4,54	1,62
3	2,85	1,13	26	3,61	1,61	49	3,74	1,53
4	4,01	1,34	27	3,11	1,53	50	2,91	1,36
5	3,81	1,44	28	3,07	1,31	51	3,74	1,59
6	4,30	1,51	29	4,40	1,38	52	4,19	1,50
7	4,00	1,62	30	3,66	1,58	53	3,57	1,35
8	4,18	1,59	31	2,32	1,20	54	3,44	1,77
9	3,38	1,42	32	3,19	1,50	55	5,10	1,56
10	3,74	1,55	33	3,89	1,60	56	3,07	1,26
11	3,82	1,54	34	3,47	1,33	57	3,91	1,32
12	3,63	1,42	35	4,49	1,29	58	3,60	1,45
13	3,96	1,62	36	3,62	1,37	59	3,47	1,29
14	4,22	1,52	37	4,14	1,35	60	3,78	1,34
15	2,97	1,34	38	4,04	1,35	61	4,08	1,60
16	3,73	1,34	39	3,97	1,39	62	2,24	1,28
17	3,02	1,21	40	3,88	1,30	63	3,17	1,38
18	4,65	1,35	41	3,90	1,35	64	4,54	1,53
19	4,71	1,25	42	3,67	1,45	65	3,95	1,62
20	3,91	1,19	43	3,32	1,47	66	3,99	1,43
21	3,23	1,19	44	3,54	1,35	67	3,84	1,50
22	4,13	1,49	45	4,13	1,35	68	2,45	1,21
23	3,30	1,37	46	4,20	1,56			