



Una guía para facilitar un grupo de cuatro sesiones, de 50 o 90 minutos cada una, sobre predicciones y experimentos conductuales. Cada sesión tiene su propia hoja para participantes.

Para qué es la serie

A lo largo de cuatro sesiones, cada persona aprende a notar predicciones, a probar algunas pequeñas durante la sesión, a poner a prueba creencias sobre lo que piensan otras personas, a hacer experimentos en su propia vida y a construir una escalera de pasos hacia algo que ha estado evitando.

Cómo se conectan las sesiones

SESIÓN	ENFOQUE	QUÉ PASA
Sesión 1	Predicciones	Qué es una predicción, una prueba aquí mismo y notar predicciones en casa.
Sesión 2	A prueba en la vida real	La encuesta del grupo y un primer experimento en la vida real.
Sesión 3	Los resultados y la escalera	Lo que pasó y una escalera de pasos hacia una meta.
Sesión 4	El siguiente peldaño	Cómo salió el primer peldaño, el siguiente y una mirada atrás.

Cada sesión funciona por sí sola. Empieza cada una con un repaso de dos minutos sobre qué es una predicción y cómo funciona una prueba, para que quien faltó a una sesión pueda participar.

Lo que vas a necesitar

- La hoja de esa sesión para cada persona. La de la sesión 2 tiene tres páginas, y las demás tienen dos cada una.
- Papelitos para la encuesta de la sesión 2.
- Cada sesión se apoya en la anterior, así que pide a las personas que guarden sus hojas, o recógelas y devuélvelas en la siguiente sesión.
- Un pizarrón o rotafolio.

Normas para cada sesión

Dilas en voz alta al inicio de cada sesión, completas la primera vez y en versión corta después.

- **Nadie tiene que compartir ni intentar nada.** Decir “paso” cuenta como participar de lleno. Cada experimento es decisión de cada persona.
- **Nada de retos.** Nadie presiona a nadie a ir más lejos. La tarea del grupo es ayudar a cada persona a encontrar una prueba que se anime a intentar.
- **Nada de “todo va a salir bien”.** Cuando alguien comparte una preocupación, dan ganas de decirle eso. Hay que aguantarse las ganas. Esas palabras pueden hacer el trabajo que le toca al experimento, y entonces no se aprende nada.
- **Lo que se dice aquí se queda aquí.** Dilo de todos modos, y deja claros también los límites. No puedes garantizar lo que otras personas del grupo vayan a repetir, y vas a tener que actuar si la seguridad de alguien está en riesgo.





Dos maneras de participar. Nadie tiene que mostrar su hoja. En la conversación, se puede hablar del proceso, por ejemplo de cómo fue escribir la predicción, sin decir cuál fue. Un ejemplo inventado también sirve.

Sesión 1: Predicciones

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
5	10	Bienvenida y normas	Una ronda de apertura y luego las normas completas.
10	15	Predicciones	Qué es una predicción y el ejemplo.
20	30	Una prueba aquí mismo	Una predicción pequeña, puesta a prueba y comparada.
Se omite	15	Parejas	Cuatro minutos cada quien sobre una predicción de su semana.
10	13	Conversación	Cómo fue poner una a prueba.
5	7	Observar y cerrar	Un registro de predicciones para la próxima vez.

Las parejas son opcionales. También se puede trabajar a solas.

- DI** “Una predicción es un pensamiento sobre lo que va a pasar si hacemos algo. ‘Si hablo, la gente va a pensar que es una pregunta tonta’. ‘Si voy, no voy a poder con eso’. Se sienten como hechos, así que les damos la vuelta. Algunas predicciones se cumplen y otras no, y la única forma de saberlo es comprobarlo. Un experimento conductual es una forma pequeña y planeada de averiguarlo”.
- DI** “Probemos uno aquí mismo. Piensen en algo pequeño que podrían hacer en los próximos minutos, como hacerle una pregunta al grupo o decir algo que notaron hoy. Escriban qué esperan que pase y qué tanta certeza tienen, del 0 al 100. Luego, si se animan, háganlo. Después vamos a comparar. Nadie tiene que participar”.

Revisar lo que pasó. Compara lo que se predijo con lo que pasó, luego pregunta qué significa eso para la creencia y pide que la vuelvan a calificar. Si la predicción se cumplió, también sirve. Pregunta qué tan malo fue en realidad y por cuánto tiempo importó. Muchas veces lo temido resulta más pequeño en la vida real que en la predicción.

Observar en casa. Durante la semana, cada persona anota algunas predicciones en la página 2, con la situación, la predicción y lo que pasó. Todavía no tiene que poner nada a prueba. Darse cuenta de qué tan seguido aparecen las predicciones, y de qué tan seguido se cumplen, ya es un primer paso.

Sesión 2: A prueba en la vida real

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
8	10	Repaso y ronda de apertura	Lo que cada quien notó en su registro.
Se omite	20	La encuesta del grupo	Una creencia sobre lo que piensa la gente, puesta a prueba de forma anónima.
25	30	El experimento de la semana	Cada persona planea una prueba en la vida real.
10	20	Parejas o conversación	Revisar en los planes qué se vería y qué se deja de lado.
7	10	Cierre	Los planes dichos en voz alta.

Repaso y ronda de apertura. Pregunta qué notaron en sus registros. ¿Qué tan seguido se cumplió la predicción?





La encuesta del grupo. Quien quiera escribe en un papelito una creencia sobre lo que piensa la mayoría de la gente, como “La mayoría vería mal a alguien que llora en el trabajo”, y lo entrega doblado. Elige uno y léelo en voz alta como una pregunta sobre la opinión de cada quien, como “¿Ustedes verían mal a alguien que llora en el trabajo?”. Nadie dice de quién es. Cada persona responde en un papelito, sí, no o no sé, y tú cuentas los papelitos en voz alta. Quien lo escribió compara el conteo con lo que esperaba, en silencio o en voz alta. Que las creencias sean sobre la gente en general, nunca sobre alguien del grupo. En 50 minutos, omite la encuesta y usa ese tiempo para planear. Las personas se saltan la página 1.

Que la predicción sea específica. “Va a salir mal” no se puede poner a prueba. Pregunta “¿Qué veríamos? ¿Qué haría o diría alguien?”. Una predicción como “Se me va a trabar la lengua y dos personas se van a voltear a ver” se puede comparar con lo que pase en realidad.

Otra posibilidad. Pregunta qué más podría pasar y pide al grupo que también califique esa posibilidad. Una prueba que puede apoyar cualquiera de las dos predicciones enseña más que una que solo puede derribar el miedo.

Conductas de seguridad. Son lo que hacen las personas para evitar que pase lo que temen, como ensayar, hacerlo breve, evitar mirar a los ojos o ir con alguien. Parecen ayudar, pero impiden que la prueba le diga algo a la persona. Si sale bien, se lo atribuye a la conducta de seguridad. Pregunta “¿Qué harías normalmente para asegurarte de que salga bien?” y ayuda a elegir una para dejar de lado.

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 2

- ¿Qué predicción de tu registro te frena más seguido?
- ¿Qué esperarías ver si se cumpliera?
- ¿Qué harías normalmente para asegurarte de que salga bien?

Sesión 3: Los resultados y la escalera

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
10	15	Resultados	Lo que pasó en los experimentos.
20	30	La escalera de pasos	Una meta en lo más alto y peldaños más pequeños debajo.
Se omite	15	Parejas	Revisar la escalera de la otra persona.
12	20	El primer peldaño	Un plan para el peldaño más bajo.
8	10	Cierre	Los peldaños dichos en voz alta.

Revisar lo que pasó. Compara lo que se predijo con lo que pasó, luego pregunta qué significa eso para la creencia y pide que la vuelvan a calificar. Si la predicción se cumplió, también sirve. Pregunta qué tan malo fue en realidad y por cuánto tiempo importó. Muchas veces lo temido resulta más pequeño en la vida real que en la predicción. Si un experimento no se hizo, pregunta qué se interpuso. Muchas veces es otra predicción. Las parejas son opcionales. También se puede trabajar a solas.

La escalera de pasos. Cada persona escribe la meta en lo más alto, lo que haría si la predicción no se interpusiera. Luego anota abajo peldaños más pequeños, cada uno un poco más difícil que el anterior, y califica del 0 al 100 el malestar que le daría cada uno. En una buena escalera, los peldaños quedan cerca unos de otros. Si un salto se ve demasiado grande, agrega un peldaño intermedio. Un peldaño se vuelve más difícil al cambiar quién está, cuánto dura, dónde pasa o qué se deja de lado.

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 3

- ¿Qué te dijo el experimento?





- ¿Qué hay en lo más alto de tu escalera?
- ¿Dónde está el salto más grande, y qué podría ir en medio?

Sesión 4: El siguiente peldaño

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
12	20	El peldaño que intenté	Lo que pasó y el malestar esperado frente al que se sintió.
14	25	El siguiente peldaño	Un plan para el siguiente paso hacia arriba.
14	25	Una mirada atrás	Lo que cada quien aprendió sobre sus predicciones.
10	20	Ronda de cierre	Una cosa que cada persona se lleva.

El peldaño que intenté. Cada persona compara el malestar que esperaba con el que tuvo. Muchas veces es menor, y suele bajar todavía más con la práctica.

Una mirada atrás. Cada persona escribe lo que aprendió sobre sus predicciones, una que cree menos que antes y lo que va a hacer la próxima vez que una predicción le impida avanzar.

DI “Una última cosa. El grupo termina hoy, pero la escalera no. Sigán subiendo un peldaño a la vez, a su propio ritmo. Cuando una predicción les impida avanzar, escríbanla, califíquela y busquen una forma pequeña de ponerla a prueba. Ese es todo el método”.

Cómo intervenir

Cómo respondes a lo que dice el grupo importa más que las preguntas que elijas. Estas cuatro maneras cubren casi todo.

1. Pregunta qué se vería

Convierte cada predicción vaga en algo que se pueda observar. “¿Qué haría o diría alguien si saliera como temes?”.

2. Pregunta por la conducta de seguridad

“¿Qué harías normalmente para asegurarte de que salga bien?”. Luego ayuda a la persona a decidir cuál dejar de lado esta vez.

3. Revisa con curiosidad

Pregunta qué pasó antes de preguntar qué significa. Luego pregunta qué significa para la creencia y qué tanto la cree ahora. Deja que la persona saque la conclusión.

4. Que sea pequeño y voluntario

Si un plan suena demasiado grande, pide la versión más pequeña que todavía le diga algo a la persona. Una prueba pequeña que sí se hace vale más que una grande que no se hace.

A qué poner atención

- **Experimentos que se vuelven retos.** La presión del grupo, o la tuya, convierte un experimento en una actuación para el grupo. Que cada prueba sea voluntaria y pequeña.





- **Buscar tranquilidad en el grupo.** Alguien puede preguntarle al grupo si su plan va a salir bien. Lleva la conversación de vuelta al experimento con algo como “Para eso es la prueba”.
- **Restarle valor al resultado.** “Solo salió bien porque fueron amables conmigo”. Pregunta qué resultado sí contaría y planea con la persona la siguiente prueba para comprobarlo.
- **Creencias que no corresponden aquí.** Evita predicciones sobre un recuerdo traumático, un riesgo médico real, hacerse daño o un peligro real, como encarar a alguien que le hizo daño a la persona. Eso corresponde al trabajo individual en terapia.
- **Señales de riesgo.** Si alguien menciona el suicidio o hacerse daño, o si eso aparece escrito en una hoja, responde con calma, no explores los detalles en el grupo, habla en privado con esa persona justo después y sigue el protocolo de riesgo de tu institución. En Estados Unidos, la línea 988 atiende a cualquier hora. Para hablar en español, se llama al 988 y se marca 2, o se envía AYUDA por mensaje de texto al 988.

Notas según el entorno

- **Unidades de hospitalización.** Que los experimentos se hagan dentro de la unidad, como hacerle una pregunta al personal o unirse a una actividad de grupo. La prueba durante la sesión y la encuesta funcionan bien. No dependas de tareas para la casa, y cuenta con que habrá personas que entran y salen.
- **Programas intensivos ambulatorios y de hospitalización parcial.** Cuando las sesiones son en días seguidos, procura que cada experimento sea lo bastante pequeño para intentarlo antes de la siguiente sesión.
- **Tratamiento de adicciones.** Las predicciones sobre pasar un momento difícil sin consumir son comunes y vale la pena ponerlas a prueba, pero mantén los experimentos lejos de lugares, personas y situaciones con riesgo de consumo.
- **Grupos ambulatorios.** Hay tiempo para hacer experimentos entre sesiones, así que la revisión de lo que pasó pesa más aquí.

Fuentes

Los experimentos siguen la Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy de J. Bennett-Levy y colaboradores, Oxford University Press, 2004. La escalera de pasos sigue el enfoque gradual de los módulos sobre ansiedad del Centre for Clinical Interventions. Los planes de Si y Entonces se basan en P. M. Gollwitzer y P. Sheeran, Advances in Experimental Social Psychology, 2006. Los formatos de estas hojas se escribieron para Everyday Insight.

