



La pregunta es, entonces: ¿nos es útil reaccionar así siempre?

En algunas ocasiones sí y en otras no. Cuando nuestra vida está en peligro es importante reaccionar de manera instintiva como lo hizo Enrique, pero cuando no es así y son situaciones que sólo pensamos como amenazantes, entonces podemos cambiar nuestra reacción. Evaluar cognitivamente si una situación es realmente amenaza o no es la clave para trabajar con el estrés y evitarlo cuando no nos ayuda. Identifiquemos aquellas cosas que evaluamos como amenazantes y que no ponen en real peligro nuestra vida.

**Actividad 2.** Lee el siguiente listado y marca con una “X” las situaciones que te generen estrés.

Exploremos qué es eso que percibimos como “amenaza” y que no necesariamente pone en peligro nuestra vida. Es decir, estos “tigres” que no son reales, pero que disparan reacciones fisiológicas como sudoración en las manos, aceleración del ritmo cardiaco, tensión muscular, entre otras, porque los consideramos como amenazas y nos generan lo que llamamos estrés.

Tigres falsos que generan reacciones estrés.	Marca con una X
Examen final	
Exponer frente a la clase	
Hablar en público	
Llegar tarde a la escuela	
Regaño de tu profesor(a)	
Acercarte a la persona que te gusta	
Tráfico	
Pedir lo que necesitas a tu maestro	
Preguntar una duda de la clase	
Pensar qué harás en el futuro	
Otro	

**Actividad 3.** Argumenta en parejas las siguientes preguntas.

I. ¿En qué situación no me ha ayudado el estrés? Escribe un ejemplo.

---



---



---

II. ¿En qué situaciones sí me ha ayudado el estrés? Escribe un ejemplo.

---



---



---

III. Después de identificar este “tigre” falso ¿cómo consideras que puedes enfrentarlo desde una perspectiva objetiva?

---



---



---

### Reafirmo y ordeno

El estrés tiene una función evolutiva, nos ayuda a sobrevivir cuando nuestra vida está en peligro. La evaluación que cognitivamente hacemos de “amenaza” es el disparador de una serie de respuestas fisiológicas en nuestro cuerpo que nos ayudan a reaccionar frente el peligro. El problema es que nuestro cuerpo no discrimina entre amenazas de peligro real y problemas cotidianos, por lo que reacciona de la misma manera. Usar una estrategia de cambio cognitivo por medio de las habilidades de pensamiento como el análisis, donde diferenciamos las amenazas reales y las que no lo son, es el primer paso para regular nuestro estrés.

En esta variación identificaste algunas situaciones que percibes como amenaza y te causan estrés. Revalorar las situaciones de manera objetiva es una estrategia de cambio cognitivo que te permite regular las emociones. Familiarízate con esta manera imparcial de percibir y lograrás enfrentar de formas más adecuadas el estrés.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección




---



---



---



---



---



---

### Para tu vida diaria

Exploremos nuestros “tigres” falsos.

Identifica un momento de estrés que hayas tenido hoy y escribe:

1. ¿Cuál fue la amenaza?

---



---



---

2. ¿En verdad ponía mi vida en peligro?

---



---



---

3. ¿Mi reacción fue de acuerdo con lo que sucedió?

---



---



---

### ¿Quieres saber más?

Un ejemplo de un tigre falso o una amenaza falsa es cuando tenemos la creencia de que algo malo sucederá y nuestro cuerpo reacciona preparándose para luchar o huir. En el siguiente video encontrarás un ejemplo del estrés contemporáneo, una película creada por tu cerebro. Puedes encontrarlo como “Miedo al Despido - Una película de tu cerebro (Estrés)” o entrando a la siguiente dirección:

<https://www.youtube.com/watch?v=ulr7qzrA2k>

### Concepto clave.

Estrés. “El estrés se produce cuando la persona se encuentra en un contexto determinado y valora lo que sucede como algo que supera sus recursos personales de enfrentamiento considerando que pone en peligro su bienestar personal. Cuando se presenta el estrés, ocurren en el cuerpo cambios fisiológicos que lo alertan, como la sudoración, escalofrío o aumento del ritmo cardíaco”.