

10.2

Las serpientes del estrés

“El cuerpo humano es el carruaje; el yo, el hombre que lo conduce; el pensamiento son las riendas, y los sentimientos los caballos”.

Platón.

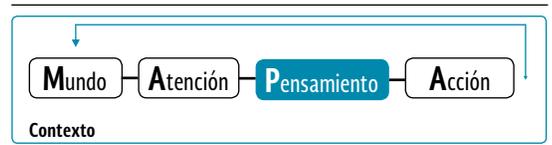
Mariano se pone nervioso cuando tiene examen de Historia y antes de comenzar a estudiar, se dice a sí mismo: “la Historia es muy difícil y no la puedo entender”. Esta actitud no le favorece y, de hecho, se ha convertido en un obstáculo para su aprendizaje.

Cuando llega el día del examen, antes de comenzar, se repite la misma frase varias veces lo que lo hace sentir inseguro y estresado. Esta situación se refleja en sus calificaciones que no suelen ser sobresalientes.

¿Te ha pasado algo similar? ¿Consideras que es importante que Mariano evite tener ese tipo de pensamientos antes de estudiar y de presentar sus exámenes?

El reto es que aprendas a reconocer pensamientos disfuncionales asociados a situaciones estresantes para desarticularlos.

Actividad 1. De forma individual, lee algunos ejemplos de pensamientos disfuncionales y complementa las afirmaciones.



- Los **pensamientos disfuncionales**. Se trata de ideas, juicios o reflexiones que distorsionan la realidad, haciéndonos ver las cosas de forma exagerada. Es común que dichos pensamientos proliferen cuando nuestra mente se encuentre dominada por alguna emoción.

	Ejemplo:	En su caso, describe:
	<p>Dudar acerca de ti mismo:</p> <p>No tendré la capacidad de lograr mi meta.</p> <p>Mi gusto para vestir no es agradable y por eso no le agrado a nadie.</p>	<p>Otras dudas que tengas sobre ti:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
	<p>Tener miedo constante de lo que dicen los demás sobre ti:</p> <p>No le caigo bien a la gente.</p> <p>Si bromeo, nadie nunca se ríe, porque no tengo gracia.</p>	<p>Otros miedos que tengas cuando convives con otras personas:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
	<p>Sentir inseguridad ante tu desempeño académico:</p> <p>No soy lo suficientemente inteligente para aprender este tema.</p> <p>Nunca seré capaz de pasar este examen.</p>	<p>Otras inseguridades que sientas mientras estudias:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Actividad 2. En parejas, aquí o en su cuaderno realicen lo siguiente:

a. ¿Qué características tienen los pensamientos disfuncionales?

b. Escriban un pensamiento disfuncional que tenga cada uno y les provoque estrés. Al lado pongan un pensamiento por el que lo pueden sustituir cada vez que les venga a la mente.

	Pensamiento disfuncional	Cada vez que me venga a la mente, lo puedo cambiar por:	Pensamiento funcional
Ejemplo:	[La Historia es muy difícil y no la puedo entender]		[Soy capaz de aprender cualquier tema, incluido Historia]
Estudiante 1			
Estudiante 2			

Reafirmo y ordeno

Los pensamientos generan emociones y por tanto, los pensamientos disfuncionales generan dificultades y malestar. La excelente noticia es que puedes aprender a evaluar tus propios pensamientos para identificar los disfuncionales, sesgados y exagerados, y así estar en la posibilidad de interpretar las situaciones con objetividad. Esto te ayudará a tener mayor claridad mental para desarticular los pensamientos disfuncionales, evitando así, generar situaciones estresantes. Por el contrario, podrás transformarlos en pensamientos positivos y optimistas que te generen mayor bienestar.



Para tu vida diaria

En familia, cada uno puede ubicar dos pensamientos disfuncionales que constantemente tengan y que les provoquen estrés para después pensar por cuáles pueden sustituirlos cada vez que les vengan a la mente.

¿Quieres saber más?

Para conocer claves sencillas para cambiar los pensamientos disfuncionales, se te recomienda ver el video “Cómo cambiar los Pensamientos Negativos”. Para ello, haz click en: <https://www.youtube.com/watch?v=G7YvPI0J3UY>

CONCEPTO CLAVE

Situación estresante:
Es un acontecimiento que nos provoca estrés porque implica novedad, es impredecible, se percibe como algo en lo que no tenemos control y porque representa una amenaza ¹

¹ Barreda David, Situaciones estresantes. Recuperado de: <http://www.procesosyaprendizaje.es/situaciones-estresantes/> Fecha y hora de consulta: 26/03/18 a las 10 am