

# REEVALUACIÓN COGNITIVA PARA EL ESTRÉS

La respuesta de estrés se activa ante una situación que percibimos como desbordante, donde se produce una valoración descompensada entre las demandas del entorno "Qué necesito hacer" y los recursos para hacerle frente "Qué puedo hacer".

Cuando nos sentimos sobrepasados, es posible que nuestra mente tienda a ver consecuencias negativas, catastróficas e insoportables para nosotros; en ocasiones, podemos llegar a creer que no seremos capaces de enfrentarnos a dichas situaciones.

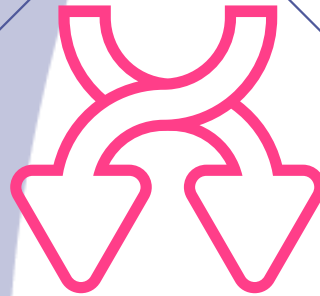
PERCIBIMOS LA SITUACIÓN COMO PELIGROSA DEBIDO A:

## **Catastrofización:**

Tendencia imaginar el peor resultado posible, cuyas consecuencias serán intolerables

## **Minimización:**

Tendencia subestimar nuestras capacidades, habilidades y recursos para enfrentarnos a las situaciones



Para reducir las valoraciones negativas, os proponemos un breve ejercicio para reevaluar las consecuencias que puede tener una situación y ser conscientes de los recursos que tenemos para hacerle frente.

## REEVALUACIÓN COGNITIVA PARA EL ESTRÉS

Cuando sientas que no puedes hacer frente a alguna situación, primero trata de identificarla, y si tu mente comienza a mostrarte los peores resultados posibles, comienza a cuestionar, mediante preguntas, su gravedad a través de la descatastrofización ( como proponemos más abajo).



A veces pensamos que las consecuencias de una situación serán blancas o negras (buenas o malas); para evitarlo, podemos tratar de construir una escala de grises, es decir, graduando los posibles resultados. Por ejemplo pensar en cuál sería la peor resultado posible, una vez descrito, imaginar el resultado más deseable; una vez tengamos descritos ambos, podemos pensar cuál sería el término medio, comparando el peor resultado posible con el más deseable, podemos preguntarnos: *¿Cuál sería el resultado más realista, y por tanto el más probable?*



Una vez descritos los posibles resultados, señalamos TODAS, las habilidades, estrategias y recurso con los que contamos para afrontar la situación temida.



Por último, para que podamos tener una valoración más realista, rellenamos las columnas con cada resultado posible, describiendo en las columnas de abajo los recursos que disponemos en caso de que ocurra cada escenario planteado.

Este ejercicio te permitirá REEVALUAR la situación temida, ajustándola más a la realidad y te permitirá saber que *¡¡Cualquiera que sea el resultado de la situación, tendrás la seguridad de que serás capaz de hacerle frente, y por tanto podrás adaptarte mejor a la situación, reduciendo así los niveles de estrés!!*.

# REEVALUACIÓN COGNITIVA PARA EL ESTRÉS (EJEMPLO)

Identifica la situación que te genera estrés

**Ejemplo:** Trabajo como teleoperador y después de estar en una situación de ERTE, por orden de la empresa debo cambiar mi lugar de trabajo de la oficina a teletrabajar desde casa.

Descatastrofización (Cuestiona la gravedad del Problema)

**PREGUNTAS:**  
¿ Estoy sobreestimando las probabilidades de que ocurra lo que pienso? ¿ Estoy subestimando lo que puedo hacer para hacer frente a la situación? ¿ Qué pasaría si las cosas fueran realmente así?

Graduación de los posibles resultados (peor resultado, resultado probable, resultado deseado)

- **Describe el Peor Resultado Posible**  
**Ej.:** Que me sienta desbordado en casa, no me acuerde (después de la situación de ERTE) de cómo manejarme con algunas tareas, me surjan dudas y pierda o no gane clientes y tenga que atender cuestiones de casa y del trabajo a la vez y al final acabe perdiendo el trabajo.
- **Describe el Resultado Más Deseable:**  
**Ej.:** Que pueda ganar clientes como en la oficina y no me surja ninguna duda, que el ordenador no se estropee y compatibilice desde casa el trabajo y tenga buenos resultados para mantener el trabajo.
- **Describe el Resultado más Probable (más realista):**  
**Ej:** Pues lo más probable será que los primeros días me sienta raro y me surjan dudas pero que al final pueda ir aclarándolas con los medios que tenga a mano, hacer mi trabajo como siempre y mis superiores comprendan que es lo normal en una adaptación a algo nuevo.

Búsqueda de recursos, estrategias, habilidades para afrontar la situación

- **Señala TODAS tus estrategias, habilidades y recursos que puedan ayudarte a hacer frente a la situación:**  
*Fuí capaz de amoldarme al trabajo cuando entré nuevo en la empresa, ahora va a ser un cambio pero lo que yo sé hacer no lo he olvidado, solo será refrescar ideas.*  
*Soy capaz de ponerme al día antes del primer día de teletrabajo para empezar más tranquilo. Puedo crear un grupo de whatsapp para poder estar conectados con los compañeros de trabajo y en los descansos hablar de cómo va el día, dudas entre nosotros y así mantener la conexión del ambiente de trabajo normal.*  
*Puedo Adaptar mi entorno de casa al teletrabajo, acomodándolo todo lo que pueda y renovándolo para poder trabajar cómodo y con tiempo de descanso.*  
*Puedo hablar con mi familia que entiendan que estoy teletrabajando y tengo un horario de trabajo y descansos igual a los de la oficina y por tanto que no se me interrumpa y pueda hacer mi trabajo con la comprensión de mi familia.*

## REEVALUACIÓN COGNITIVA PARA EL ESTRÉS (EJEMPLO)

Ahora completa el siguiente esquema con la información recogida anteriormente, seleccionando las estrategias y recursos que puedas aplicar en cada uno de los posibles resultados

**El Peor Resultado Posible es:**

*Que no recuerde cómo hacer las tareas, que me surjan dudas o se estropee el ordenador y pierda clientes, que tenga que hacer tareas de la casa y trabaje a la vez, y que acabe perdiendo el trabajo.*

**El Resultado más Deseable es:**

*Que gane clientes igual que en oficina, que no me surjan dudas, que el ordenador no se estropee, y que siga manteniendo buenos resultados en el trabajo*

**El resultado más Probable es:**

*Que los primeros días me sienta raro y me surjan dudas pero que al final pueda ir aclarándolas con los medios que tenga a mano, hacer mi trabajo como siempre y que mis superiores comprendan que es lo normal que es nuevo para mí. Me costará un poco compaginar trabajo y casa.*

**Recursos, estrategias y habilidades para afrontar el peor resultado posible:**

*Soy capaz de adaptarme, ya lo hice cuando comencé siendo nuevo en la empresa; es un cambio pero no por eso se me olvidará hacer mi trabajo; puedo ponerme al día en teletrabajo. Puedo contar con mi familia para que me ayuden con la organización de casa.*

**Recursos, estrategias y habilidades para afrontar el resultado más deseable:**

*Cuento con buenas habilidades de comunicación para ganar clientes, y soy bueno usando la tecnología.*

**Recursos, estrategias y habilidades para afrontar el resultado más probable:**

*Si me surgen dudas, puedo crear un grupo de WhatsApp con mis compañeros de trabajo y hablar con ellos para que me enseñen a manejar aplicaciones nuevas. Puedo adaptar mi casa para trabajar, y hablar con mi familia para que respete mis horarios.*

# REEVALUACIÓN COGNITIVA PARA EL ESTRÉS

Identifica la situación que te genera estrés



Descatastrofización  
(Cuestionar la gravedad del Problema)



## PREGUNTAS:

¿ Estoy sobreestimando las probabilidad de que ocurra lo que pienso? ¿ Estoy subestimando lo que puedo hacer para hacer frente a la situación? ¿ Qué pasaría si las cosas fueran realmente así?

Graduación de los posibles resultados (peor resultado, resultado probable, resultado deseado)



- Describe el Peor Resultado Posible
- Describe el Resultado Más Deseable:
- Describe el Resultado más Probable (más realista):

Búsqueda de recursos, estrategias, habilidades para afrontar la situación



- Señala TODAS tus estrategias, habilidades y recursos que puedan ayudarte a hacer frente a la situación.

# REEVALUACIÓN COGNITIVA PARA EL ESTRÉS

Ahora completa el siguiente esquema con la información recogida anteriormente, seleccionando las estrategias y recursos que puedas aplicar en cada uno de los posibles resultados

**El Peor Resultado Posible es:**

**El Resultado más Deseable es:**

**El Resultado más Probable es:**

**Recursos, estrategias y habilidades para afrontar el peor resultado posible:**

**Recursos, estrategias y habilidades para afrontar el resultado más deseable:**

**Recursos, estrategias y habilidades para afrontar el resultado más probable:**