FICHA 136 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis dos preguntas ante el estrés

¿Qué está en juego? ¿Qué puedo hacer?

OBJETIVO

Hacer explícitas las dos evaluaciones del modelo de Lazarus y Folkman (lo que está en juego: pérdida, amenaza o desafío; recursos disponibles) ante una situación estresante, e identificar los recursos olvidados.

PARA QUIÉN

Estrés en el trabajo o en los estudios, transiciones, situaciones que parecen « demasiado » para uno.

DURACIÓN

15-20 min

DESARROLLO

1. Presenta las dos preguntas: « ¿Qué está en juego para mí? » y « ¿Qué puedo hacer, con qué recursos? ».
2. La persona clasifica lo que está en juego: pérdida, amenaza o desafío (puede haber varias respuestas).
3. Enumera sus recursos (personales, sociales, materiales, tiempo, información), también los que olvida.
4. Anota su estrés antes y después de repasar sus recursos.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No minimices lo que realmente está en juego: se trata de evaluar con más justicia, no de « relativizar » a la fuerza.

REFERENCIAS

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 50(5), 992-1003.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 136 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis dos preguntas ante el estrés

Según los psicólogos Lazarus y Folkman, sentimos estrés cuando lo que una situación nos pide parece superar lo que tenemos. Nos hacemos dos preguntas sin darnos cuenta: « ¿Qué está en juego para mí? » y « ¿Qué puedo hacer? ». Escribirlas ayuda a ver más claro.

1. Describe la situación que te estresa.
2. Escribe lo que está en juego para ti, y si es más bien una pérdida, una amenaza o un desafío.
3. Haz la lista de tus recursos: cualidades, personas, tiempo, dinero, información, experiencia.
4. Puntúa tu estrés de 0 a 10 antes y después de hacer la lista.

La situación	Lo que está en juego (pérdida, amenaza, desafío)	Mis recursos	Estrés antes / después (0-10)

Un recurso que había olvidado:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones