FICHA 139 · PARA EL PSICÓLOGO

¿Amenaza o desafío?

Mirar una misma situación desde otro ángulo

OBJETIVO

Entrenar la reevaluación de una situación vivida como amenaza hacia una lectura más equilibrada que incluya el desafío (lo que es posible, lo que se puede aprender), apoyándose en los recursos reales.

PARA QUIÉN

Ansiedad de rendimiento (exámenes, entrevistas, hablar en público), cambios profesionales, expatriación.

DURACIÓN

15 min

DESARROLLO

1. Presenta la distinción de Lazarus y Folkman: una misma situación puede verse como amenaza (lo que puedo perder) o como desafío (lo que puedo ganar o aprender).
2. La persona describe la situación tal como la vive como amenaza.
3. Después busca lo que la convertiría también en un desafío, y los recursos en los que apoyarse.
4. Comparad el estrés sentido con las dos lecturas.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No se trata de negar los riesgos ni de forzar una visión positiva: las dos lecturas pueden convivir. Evítalo en situaciones de pérdida reciente (duelo), que primero necesitan ser acogidas.

REFERENCIAS

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

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. European Journal of Personality, 1(3), 141-169.

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 139 · HOJA PARA ENTREGAR

¿Amenaza o desafío?

Una misma situación puede vivirse como una amenaza (« puedo fracasar ») o como un desafío (« es difícil, pero puedo aprender o ganar algo »). Las dos miradas pueden existir a la vez. La segunda suele dejar más espacio para actuar.

1. Describe la situación tal como la vives.
2. Escribe lo que la convierte en una amenaza para ti.
3. Escribe lo que podría convertirla también en un desafío: lo que puedes ganar, aprender, demostrar.
4. Anota los recursos que te ayudan a vivirla como un desafío.

La situación	Vista como amenaza	Vista también como desafío	Mis recursos

Lo que siento cuando mantengo las dos miradas a la vez:

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