

Tarea CARTA ALTA

Antes de iniciar la dinámica, queremos concretar a qué nos referimos con estrés: podríamos decir que el estrés es el espacio que media entre como nosotros idealizamos una situación, como creemos que debería ser y como es en realidad, cuanto mayor sea la distancia entre ambos extremos, mayor será nuestra carga de estrés.

Como me gustaría que fuera mi vida
Estrés
Como es en realidad

Por ejemplo: si... pudiera controlar la situación, si no existieran conflictos, si pudiera agrandar a todo el mundo, los demás me hicieran caso... yo estaría bien.

Ahora imagina que llega el cartero a casa con cuatro paquetes:

Rechazo y dificultades	Crítica y humillación (ridículo)
Estrés y dolor	Falta de sentido y poca importancia

Tú no has pedido nada pero el cartero insiste en que tienes que quedártelos, pero te permite librarte de uno, ¿cuál es el que no quieres tener bajo ningún concepto? Pero como ve tu cara de agobio, te permite que rechaces un segundo paquete.

Anótalos. Trabajaremos al respecto el próximo día. Si no puedes decidir reflexiona sobre cuál de ellos es lo que menos te gustaría tener en una situación de estrés. No hay una respuesta correcta, ya veréis por qué.