**Plática de víctima y plática de sobreviviente**

A continuación se presentan dos perspectivas distintas que pueden adoptarse al enfrentar una situación percibida como estresante.





|  |  |
| --- | --- |
| **Una víctima preguntaría…** | **Un sobreviviente preguntaría…** |
| ¿Por qué la vida es tan injusta? | ¿Qué es lo que está sucediendo en realidad? |
| ¿Por qué nadie me escucha? | ¿Qué puedo hacer? |
| ¿Por qué a mí? | ¿Qué oportunidades tengo? |
| ¿De quién es la culpa? | ¿Qué tengo que aprender de esto? |
| ¿Cuándo va a terminar todo esto? | ¿Dónde quiero estar dentro de una semana, un mes o un año? |

La recomendación general, es que a través de la revisión de estas perspectivas puedas identificar la diferencia que existe entre las distintas actitudes que puedes adoptar frente a un mismo acontecimiento. Lo ideal es que si tú identificas que generalmente adoptas una postura de víctima frente a tus estresores, puedas cambiarla por una postura de sobreviviente, lo que te permitirá generar pensamientos más positivos, y así lidiar más adecuadamente con tu propio estrés.

***Fuente***:

Clayton, M. (2013). *Tips efectivos para manejar el estrés en cualquier situación*. México: Editorial Trillas.

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.