DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Reaccionar en caliente: seis reflejos que el estrés dispara

Módulo adaptativo · ~20 min

Un reproche en plena reunión, un correo incendiario, y la reflexión se cortocircuita: el cuerpo reacciona como si la vida estuviera en juego. Este módulo hace comprensibles esos momentos. Nombra los seis reflejos que toman el mando, de la parálisis al ataque, y explica la química del secuestro amigdalar descrito por Goleman. Su clave va contra la intuición: bajo estrés, razonar con uno mismo no sirve de nada; primero hay que calmar el cuerpo.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Comprender, con la metáfora de los tres sistemas y apoyándose en la química, por qué el estrés cortocircuita la reflexión.

02 Reconocer las tres reacciones de supervivencia —parálisis, destrucción, agitación— en uno mismo y en los demás.

03 Identificar los tres reflejos del cerebro emocional cuando la relación está en juego: seducir, atacar, huir.

04 Retomar el control sin culparse: calmar primero el cuerpo, nombrar la emoción, aplazar la respuesta.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que quiera conservar su capacidad de diálogo en los momentos de tensión y entenderse mejor bajo estrés.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1 **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.

2 **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.

3 **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.

4 **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.

5 **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- Reacciones de supervivencia (parálisis/destrucción/agitación) y reflejos emocionales (seducir/atacar/huir): método Afthonios, en la línea de los marcos de MacLean y Goleman
- Secuestro de la amígdala (amygdala hijack): Daniel Goleman, «Inteligencia emocional» (1995)
- Cerebro triuno (supervivencia/emocional/reflexión): Paul MacLean, modelo utilizado como metáfora pedagógica

FUENTES Y REFERENCIAS

- Daniel Goleman, «Inteligencia emocional» (1995): populariza el concepto de secuestro de la amígdala (amygdala hijack)
- Paul MacLean: modelo del «cerebro triuno» (reptiliano/límbico/neocórtex, décadas de 1960 y 1970), hoy metáfora pedagógica muy utilizada
- Arnsten, Nature Reviews Neuroscience (2009): efectos del estrés en las funciones prefrontales
- McEwen, Physiological Reviews (2007): respuestas al estrés, adaptación y papel del cerebro

- Módulo creado por Afthonios.com.
- Contenido verificado el 13 de octubre de 2026