

¿Cómo nos enfrentamos a las situaciones?

Estrategias de Afrontamiento



Estrategias de Afrontamiento

Las Estrategias de Afrontamiento son «aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/ o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo»

(Lazarus y Folkman, 1986)

DESARROLLEMOS ESTRATEGIAS

¿Por donde empiezo?

1

Empecemos por ver a los que nos enfrentamos:

¿Cuál es la situación?

Describe con
detalles la situación

¿Qué consecuencias tiene
a corto y a largo plazo?

CORTO PLAZO

LARGO PLAZO

Valora del 0-100 el
nivel de dificultad
que tiene para ti

VALORACIÓN

LAURA
Capriles

2

Ahora que sabemos a que nos enfrentamos,
veamos que alternativas tenemos

Hagamos una lluvia de ideas, no los valores, solo escribe alternativas de todo lo que puedes hacer frente a la situación.



De cada una de esas alternativas, especifica la probabilidad de hacer que ocurra y en qué porcentaje ofrece una resolución efectiva de la situación. No olvides las consecuencias y beneficios que obtendrías al decantarte por cada opción

[illegible]

Las personas nos caracterizamos por responder ante los eventos de determinada manera, esto se llama estilo de afrontamiento y es necesario que conozcamos que estilo tenemos para poder trabajar en ello.

3

En este ejercicio encontrarás las definiciones y características de cada estilo y deberás seleccionar aquel con el cual te sientas identificado/a y explicar por qué, es decir, deberás rellenar un apartado con características propias o ejemplos de actuaciones semejantes a dicho estilo.

Dirigido a la evaluación y formulación de soluciones efectivas para enfrentar la situación problemática. Actuamos en función al problema.

NO PRODUCTIVO

Se trata de la búsqueda de ayuda de otros, como apoyo social, profesional o espiritual.

PRUDUCTIVO

Se basa en la evitación de la situación, se busca evadirla de manera de no enfrentarla, centrando la minimización de la situación y a la espera de su resolución. Incluye la focalización en la emocionalidad como, por ejemplo, sentimientos de culpa y preocupación al igual que ignorar o reservarse.

DIRIGIDO A OTROS

4

Una vez que te has identificado/a con estos estilos, explica por qué te identificas, que características propias son similares y escribe ejemplos de actuaciones semejantes a dicho estilo.

SITUACIÓN	ESTILO DE AFRONTAMIENTO	¿QUÉ SUELO HACER EN SITUACIONES SIMILARES?	CONSECUENCIAS Y BENEFICIOS QUE HE OBTENIDO	¿HE PODIDO ACTUAR DIFERENTE? ¿CÓMO?

¡Importante!

Recuerda que es probable que mantengamos la misma manera de afrontar las situaciones si hemos tenido beneficios de ello. A su vez, lo que vemos como beneficio a corto plazo, puede convertirse en una consecuencia negativa a largo plazo.

Por ejemplo:

Si cada vez que tengo que solicitar la revisión de una factura, le pido a otra persona que lo haga por mi, obtengo el beneficio de que la situación se ha resuelto, no he tenido que buscar soluciones directas, ni me he tenido que enfrentar yo. Pero **también, aprendo que las situaciones se resuelven evitándolas, que necesito de otra persona y que puedo tener beneficios sin hacer nada.**

Adicionalmente, a largo plazo pierdo habilidades resolutivas, genero dependencia, refuerzo mi inseguridad, pierdo habilidades sociales y un largo etc.

Las estrategias de afrontamientos las podemos englobar en dos partes, la primera a nivel emocional y la segunda a nivel de respuesta o conductual.

Recordemos que las emociones son respuestas que emite el organismo ante los eventos, con lo cual debemos trabajar en ellas, para garantizar que las reconocemos, entendemos que significan y a lo que nos impulsan.

Te recomiendo descargar mi guía específica de las emociones

5

¡Hagamos un autorregistro!

SITUACIÓN	¿QUÉ PIENSO?	¿QUÉ SIENTO?? ¿A QUÉ EMOCIÓN CORRESPONDE?	¿QUÉ HAGO??

Consideremos los recursos que tenemos para afrontar esto que me ocurre.

6

¿Qué me puede ayudar a resolverlo?

¿Qué recursos tengo?

RECURSOS

Cuando hablamos de recursos nos referimos a todo aquello que tenemos y que podemos usar para hacerle frente a la situación

INTERNOS

Conocimiento, habilidades, flexibilidad, adaptabilidad, resiliencia, capacidad resolutive, gestión emocional, sentido del humor, sensación de control, autoconcepto positivo, optimismo.

EXTERNOS

Apoyo social percibido, apoyo afectivo, nivel educativo, soporte económico

¿CUÁLES SON LOS TUYOS?

INTERNOS

EXTERNOS

7

Nivel de control que tengo de la situación: qué está en mi mano que pueda ayudar a solventar la situación y qué no.

¿Qué puedo controlar?

¿Qué No puedo controlar?

¡NO OLVIDES!

Todas las situaciones nos dejan un aprendizaje, así que...

8

De esta situación (por la que estés pasando, o cualquiera de las que hemos trabajado a lo largo de esta guía) piensa entre 5 y 10 cosas que te haya enseñado o sencillamente aspectos positivos.

¿Quieres seguir trabajando? ¡Contácta conmigo!