BRITÁNICO

# ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ANTE LAS ADVERSIDADES

TC
TALENTCONSULTING

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

*Cada persona tiene un patrón habitual para enfrentarse a los problemas, lo que llamamos un **estilo de afrontamiento**, lo importante, será aprender a seleccionar el estilo de afrontamiento correcto según el problema del que se trate.*

# ¿QUÉ ES EL AFRONTAMIENTO?

Conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo.

Se puede considerar como una respuesta adaptativa, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar.

La capacidad de afrontar no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino también a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés delante de la situación-problema.

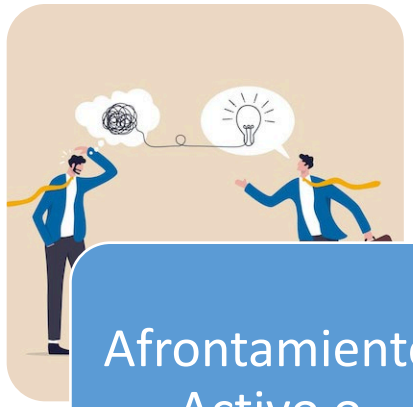
BRITÁNICO

# RECUERDA

AFRONTAMIENTO

Modificar las propias estrategias de afrontamiento para responder con eficacia a los eventos estresantes depende, de la evaluación de los eventos, de analizar nuestras capacidades y buscar ayuda y apoyo social en el contexto donde se vive

# ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento?



Afrontamiento Activo o Centrado en el Problema

Afrontamiento Pasivo o Centrado en la Emoción

Afrontamiento de Evitación

# *1. AFRONTAMIENTO ACTIVO O CENTRADO EN EL PROBLEMA*

- La persona emplea acciones directas que van dirigidas a alterar la situación problemática y minimizar las consecuencias negativas.

- Las estrategias psicológicas utilizadas por estas personas pueden ser: ***buscar información sobre el problema, visualizar diferentes opciones de solución, planificar la estrategia de acción, buscar apoyo en otras personas, etc.***

TALENTCONSULTING

## *2. AFRONTAMIENTO PASIVO O CENTRADO EN LA EMOCIÓN*

- La persona pretende regular las consecuencias emocionales negativas del problema, intentando aminorar su impacto.

- Las estrategias psicológicas utilizadas por estas personas pueden ser: ***buscar apoyo emocional en amigos y familiares (empatía, comprensión), desahogarse, rezar, buscar el lado positivo del problema (¿Qué puedo aprender?), aceptación del problema, etc.***

# *3. AFRONTAMIENTO EVITATIIVO*

- Se refiere a evitar el problema no pensando en él, esperar que el problema se resuelva por sí mismo, atribuir el error a otra persona, distraerse con otras actividades para evitar pensar en el problema.

- Las estrategias psicológicas utilizadas por estas personas pueden ser: *la negación (no ha sucedido nada), evitación de actividades que les recuerde al problema, poner excusas, utilizar el humor para intentar quitarle importancia a la situación, etc.*

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

BRITÁNICO

**El estilo de afrontamiento activo** es más útil en aquellas situaciones en las que la solución está bajo nuestro control.

Habremos obtenido un plan de acción para solucionar el problema, quizás funcione o quizás no, pero al menos lo habremos intentado.

**El estilo de afrontamiento pasivo o centrado en la emoción** es útil con aquellos problemas que escapan de nuestro control, lo más recomendable aquí es buscar apoyo emocional, aceptar que no volveremos a ver a esta persona, pensar que la vida sigue, etc.

TALENTCONSULTING

No hay estilos de afrontamiento adaptativo o desadaptativo a priori, hay estrategias que pueden ser eficaces en una situación, pueden no serlo en otras.

El elemento esencial para una buena adaptación al evento estresante es la flexibilidad en el uso de estrategias de afrontamiento

Hay que tener la capacidad de no utilizar una sola estrategia y cambiarla si nos resulta ineficaz y desadaptativa.

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

# Estrategias de afrontamiento que podemos desarrollar

BRITÁNICO

- Relajarse y analizar la situación desde diferentes perspectivas
- Mantener un control activo en el problema
- Intentar no hacer más dramática la situación
- Confiar en nosotros mismos y en nuestras capacidades
- Admitir nuestros límites, ¡somos personas, no robots!
- Pedir ayuda a las personas más íntimas, cuando reconocemos que necesitamos un apoyo
- Analizar las consecuencias que ha tenido la evitación de determinadas situaciones
- Relativizar el problema y trata de encontrar algo positivo en la situación
- Asumir tu responsabilidad en la situación

TC TALENTCONSULTING

BRITÁNICO

be POSITIVE

# “Plan VIVE SANO”

## Programa de Asistencia Psicológica

989058761

TALENTCONSULTING