

Estrategias de afrontamiento saludables y no saludables

Las **estrategias de afrontamiento** son las acciones que tomamos de manera consciente o inconsciente para enfrentar el estrés, los problemas o las emociones incómodas. Las estrategias de afrontamiento no saludables suelen sentirse bien en el momento, pero tienen consecuencias negativas a largo plazo. Es posible que las estrategias de afrontamiento saludables no proporcionen una gratificación instantánea, pero conducen a resultados positivos duraderos.

Ejemplos de estrategias de afrontamiento no saludables:	Ejemplos de estrategias de afrontamiento saludables:
<ul style="list-style-type: none">• Uso de drogas o alcohol• Comer en exceso• Postergar las cosas• Dormir demasiado o muy poco• Aislamiento social• Autolesiones• Agresión	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicio• Hablar sobre los problemas• Comer saludablemente• Obtener ayuda profesional• Técnicas de relajación (p. ej. respiración profunda)• Uso de apoyos sociales• Técnicas para resolver los problemas

Ejemplos de situaciones

Noelle tiene que entregar un trabajo de investigación para una clase. Debido a que el trabajo requiere de mucho trabajo, Noelle se siente ansiosa cada vez que piensa en ello. Cuando Noelle se distrae con otras actividades, se siente mejor. Noelle utiliza la postergación como estrategia de afrontamiento para evitar la ansiedad. Esto le ayuda a sentirse mejor, pero le causará problemas a largo plazo.

Juan se siente celoso cada vez que su esposa pasa tiempo con sus amigos. Para controlar la situación, Juan usa insultos para menospreciar a los amigos de su esposa y exige que ella se quede en casa. Cuando la esposa de Juan cede a sus exigencias, él siente una sensación de alivio. Juan utiliza la agresión como estrategia de afrontamiento para evitar la incomodidad de los celos.

Rebecca está enojada porque no la promovieron en su trabajo. En vez de hablar con su jefe sobre la situación y tratar de mejorar su desempeño laboral, ella se aferra a su ira. Rebecca ha aprendido a manejar su ira bebiendo alcohol. El alcohol reprime temporalmente la ira de Rebecca, pero los problemas en el trabajo siguen sin resolverse.

Preguntas para comentar

- ¿Qué consecuencias podría tener la estrategia de afrontamiento no saludable de esta persona?
- ¿Qué estrategias de afrontamiento saludables podrían ser útiles para la persona?
- ¿Qué barreras podrían impedir que la persona utilice estrategias de afrontamiento saludables?

Estrategias de afrontamiento saludables y no saludables

Describe un problema con el que usted esté lidiando actualmente:

Mis estrategias de afrontamiento no saludables:	Consecuencias de mis estrategias de afrontamiento no saludables:
1	
2	

Estrategias de afrontamiento saludables que utilizo o podría utilizar:	Resultados esperados de las estrategias de afrontamiento saludables:	Barreras que me impiden utilizar las estrategias de afrontamiento saludables:
1		
2		
3		