

glosario DE TÉRMINOS

MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO

ESTRATEGIAS QUE HEMOS DESARROLLADO CONSCIENTE/INCONSCIENTEMENTE PARA LIDIAR CON EXPERIENCIAS O SENTIMIENTOS NEGATIVOS.

EJEMPLOS: HUMOR, TERAPIA, RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, REACCIONES FÍSICAS, NEGACIÓN, CULPA, DESAHOGO.

MECANISMOS DE ADAPTACIÓN ADAPTATIVOS

LA CAPACIDAD DE ELEGIR Y UTILIZAR EL MECANISMO DE ADAPTACIÓN CORRECTO PARA OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS A LARGO PLAZO.

EJEMPLO: TERAPIA, BUSCAR APOYO, AJUSTAR LOS HÁBITOS DE DORMIR PARA SER MÁS SALUDABLE.

AFRONTAMIENTO DESADAPTATIVO

ELEGIR REPETIDAMENTE EL USO INCORRECTO O REPETIDO DEL MISMO MECANISMO DE AFRONTAMIENTO QUE BLOQUEA EL ÉXITO A LARGO PLAZO.

EJEMPLO: ADICCIÓN, DORMIR DEMASIADO O POCO, AUTOLESIONES

“

ES IMPORTANTE RECORDAR QUE EL AFRONTAMIENTO ADAPTATIVO SE TRATA DE PODER CRECER Y CAMBIAR, NO DE ENCONTRAR LO QUE SIEMPRE FUNCIONARÁ A LA PERFECCIÓN. LA PRINCIPAL DIFERENCIA ENTRE ADAPTATIVO Y DESADAPTATIVO ES CÓMO Y CUÁNDO UTILIZA SUS MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO.

Indicaciones para EL PENSAMIENTO

¿MI MECANISMO DE AFRONTAMIENTO ME ESTÁ AYUDANDO A PROCESAR MIS EMOCIONES PARA LIDIAR CON ESTE PROBLEMA?

O, SE USA PARA EVITAR LIDIAR CON LAS EMOCIONES Y EL PROBLEMA?

¿CON QUÉ PROBLEMAS O EMOCIONES ME ENCUENTRO LUCHANDO MÁS?

¿DÓNDE PODRÍA OBTENER ALGUNAS IDEAS SOBRE NUEVOS MECANISMOS / HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO?

traído a usted por



healthy pour
helping you pour from a full cup