

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLES Y DAÑINAS

Las estrategias para enfrentar situaciones son acciones que realizamos, ya sea de manera consciente o inconsciente, para manejar el estrés, los problemas o las emociones difíciles. Hay dos tipos de estrategias para enfrentar: las saludables y las dañinas. Es fundamental experimentar con diferentes estrategias de afrontamiento, porque cada una de ellas te ayudará a manejar tus emociones de manera distinta. Ten en cuenta que algunas de estas estrategias necesitan tiempo y práctica antes de que las domines.

## estrategias saludables para enfrentar situaciones

Una *estrategia de afrontamiento saludable* es algo que te ayuda a sentirte mejor sin lastimarte ni lastimar a los demás. Es una forma de manejar las cosas que no trae consecuencias negativas. Puedes usar estas estrategias de afrontamiento solo o con alguien en quien confíes. Las estrategias saludables te ayudan a sentirte más fuerte y en control de tus emociones.

### Ejemplos de estrategias saludables para manejar cosas difíciles:

- Usando un diálogo interno optimista
- Respiración profunda y relajante
- Leer tu libro favorito
- Salir a caminar o montar bicicleta
- Voluntariado
- Haciendo actividad física
- Charlando con un amigo
- Practicar un deporte o jugar a un juego
- Pasando tiempo con amigos
- Escuchando música
- Practicando yoga o meditación
- Hacer dibujos o colorear
- Compartiendo tus emociones
- Dedicar un tiempo para uno mismo
- Conversar con un adulto en quien confíes
- Disfrutar de un baño o ducha caliente.
- Solucionando el problema
- Estar al aire libre

## estrategias de afrontamiento poco saludables

Una forma de lidiar que no es muy saludable puede hacer que te sientas mejor en el momento, pero a menudo trae consecuencias y puede ser dañina para ti y para los demás. Usar este tipo de estrategias de afrontamiento de manera habitual suele llevar a tener relaciones complicadas con los demás.

### Ejemplos de estrategias de afrontamiento que no son muy saludables:

- Poner apodosos o hacer bromas.
- Ser agresivo con los demás
- Esparciendo rumores
- Gritando y haciendo ruido
- Actuar como si no te importara nada
- Comportamientos temerarios
- Consumo de drogas o alcohol
- Aislarte o no hablar con nadie
- Comer por emociones
- Echar la culpa a los demás
- Evitando el inconveniente
- Ser pasivo-agresivo.
- Tomando revancha
- Dañar la propiedad
- Dormir en exceso
- Escribir cosas malas en internet
- Hacerte daño a ti mismo

¿Qué fue lo que te puso triste, enojado o nervioso? ¿Qué cosas haces para sentirte mejor cuando estás enojado o triste?

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLES Y DAÑINAS

<b>Describe un problema que estés enfrentando en este momento:</b>

<b>Mis estrategias de afrontamiento no muy saludables:</b>	<b>Consecuencias de usar estrategias de afrontamiento dañinas:</b>
1	
2	

<b>Estrategias de afrontamiento saludables que utilizo o podría utilizar:</b>	<b>Resultados esperados de estrategias para afrontar de manera saludable:</b>	<b>Obstáculos para utilizar estrategias de afrontamiento saludables:</b>
1		
2		
3		

*\*Hoja de trabajo modificada de Therapistaid*