

# Habilidades de Afrontamiento Positivas

Abril 2021 | Elizabeth Yepez Asociado Registrado CSW | Modelo de Consulta Conductual (MCC) Clinica

## Beneficios de las Habilidades de Afrontamiento

- Manejo del estrés
- Sentirse mejor física y psicológicamente
- Tolerar y minimizar situaciones estresantes

## Habilidades de Afrontamiento Poco Saludables

- Consumo de alcohol / drogas
  - Comer en exceso
  - Dormir demasiado
  - Gastos excesivo
- Ventilación negativa
  - Evitación

Sources

verywellmind.com

## Diferentes Estilos de Habilidades de Afrontamiento

### Centrado en las Emociones

- ✓ Cuida los sentimientos
- ✓ Es beneficiario cuando las cosas se sienten fuera de su control

### Habilidades Para Usar

- ✓ Ejercicio
- ✓ Tómame un baño
- ✓ Meditar
- ✓ Charla con alguien
- ✓ Colorear
- ✓ Escuchar música

### Enfocate en el Problema

- ✓ Necesito cambiar la situación
  - ✓ Eliminar personas / cosas estresantes de la vida
- ### Habilidades Para Usar
- ✓ Toma tu tiempo
  - ✓ Pide apoyo
  - ✓ Establecer límites saludables
  - ✓ Crear una lista de tareas pendientes
  - ✓ Alejarse

## Estilos y Habilidades de Afrontamiento Adicionales

<p><b>Self-Soothing</b> (Comforting yourself through your five senses)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Something to touch (ex: stuffed animal, stress ball)</li><li>2. Something to hear (ex: music, meditation guides)</li><li>3. Something to see (ex: snowglobe, happy pictures)</li><li>4. Something to taste (ex: mints, tea, sour candy)</li><li>5. Something to smell (ex: lotion, candles, perfume)</li></ol>	<p><b>Distraction</b> (Taking your mind off the problem for a while)</p> <p><b>Examples:</b> Puzzles, books, artwork, crafts, knitting, crocheting, sewing, crossword puzzles, sudoku, positive websites, music, movies, etc.</p>	<p><b>Opposite Action</b> (Doing something the opposite of your impulse that's consistent with a more positive emotion)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Affirmations and Inspiration</b> (ex: looking at or drawing motivational statements or images)</li><li>2. <b>Something funny or cheering</b> (ex: funny movies / TV / books)</li></ol>
<p><b>Emotional Awareness</b> (Tools for identifying and expressing your feelings)</p> <p><b>Examples:</b> A list or chart of emotions, a journal, writing supplies, drawing / art supplies</p>	<p><b>Mindfulness</b> (Tools for centering and grounding yourself in the present moment)</p> <p><b>Examples:</b> Meditation or relaxation recordings, grounding objects (like a rock or paperweight), yoga mat, breathing exercises.</p>	<p><b>Crisis Plan</b> (Contact info of supports and resources, for when coping skills aren't enough.)</p> <p>Family / Friends Therapist Psychiatrist Hotline Crisis Team / ER 911</p>