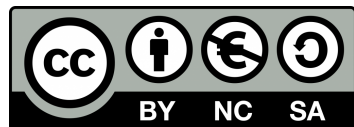


# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Universidad  
de Navarra

Facultad de Enfermería

**Dra. Elena Bermejo Martins**

# DEFINICIÓN

El afrontamiento se define como el “esfuerzo” cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984).

Ante una situación de estrés se desencadenan 3 procesos (vinculados al procesamiento emocional):

- **Doble valoración:** 1° analizar si el hecho es positivo o negativo y estimar las consecuencias; 2° analizar las capacidades que tiene para hacer frente a esa nueva realidad.
- **Emociones asociadas.**
- **Esfuerzos conductuales y cognitivos** realizados para afrontar dichos estresores.



1) **HACIA LA TAREA:**  
CENTRÁNDOSE EN  
RESOLVER EL  
PROBLEMA DE MANERA  
LÓGICA, LAS  
SOLUCIONES Y EN LA  
ELABORACIÓN DE  
PLANES DE ACCIÓN →  
¿QUÉ HACEMOS PARA  
ADAPTARNOS A ESTA  
SITUACIÓN?



2) **HACIA LA  
EMOCIÓN:**  
CENTRÁNDOSE EN  
RESPUESTAS  
EMOCIONALES → ¿  
CÓMO REGULAMOS  
LA EMOCIÓN QUE  
NOS EVOCA ESTA  
SITUACIÓN?



3) **HACIA LA  
EVITACIÓN,**  
PREOCUPACIÓN Y  
REACCIONES  
FANTÁSTICAS O  
SUPERSTICIOSAS

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

# EJEMPLOS DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

18 estrategias que utilizamos comúnmente (Fernández-Abascal, 1997):

- **Reevaluación positiva.**
- **Reacción depresiva.**
- **Negación.**
- **Planificación.**
- **Conformismo.**
- **Desconexión mental.**
- **Desarrollo personal.**
- **Control emocional.**
- **Distanciamiento.**
- **Supresión de actividades distractoras.**
- **Refrenar el afrontamiento.**
- **Evitar el afrontamiento.**
- **Resolución del problema.**
- **Apoyo social al problema.**
- **Desconexión comportamental**
- **Expresión emocional.**
- **Apoyo social emocional.**
- **Respuesta paliativa.**

# PERSONALIDAD Y PATRÓN DE AFRONTAMIENTO

## ➤ **Tipo A: competitividad, sensación de urgencia constante y hostilidad.**

- Personas con una fuerte orientación hacia el logro, disciplinadas, autoexigentes y rígidas con las normas y sus propios criterios de actuación. Estilo de personalidad dominante y autoritario.
- Tendencia a involucrarse excesivamente en el ámbito laboral, dificultades para relajarse y desconectar del trabajo. Tendencia a sobrecargarse de trabajo y responsabilizarse en exceso. Prefieren trabajar individualmente ante tareas estresantes y exigentes, del mismo modo que suelen tener dificultades para el trabajo en equipo y para delegar. A veces, su rendimiento y productividad pueden verse afectados negativamente por su propensión a la rapidez.
- Intransigencia consigo mismas y con otras personas, por lo que las relaciones sociales pueden verse afectadas.
- Hipervigilancia o atención, alerta excesiva para no cometer errores, ya que existe una gran preocupación por el rendimiento y la productividad. Tono de voz alto, habla rápida, gestualización y movimientos veloces con agitación psicomotora en ocasiones. Nerviosismo y agitación en general, que puede manifestarse mediante la mordida de uñas, el rechinar de los dientes o tocarse el pelo a menudo.
- Elevada necesidad de sensación de control sobre las circunstancias y baja tolerancia a la incertidumbre

# PERSONALIDAD Y PATRÓN DE AFRONTAMIENTO

- **Tipo B: relajadas/no competitivas, abiertas y flexibles.** Tienden a ser más emotivos, pacientes y más reflexivos, manifestando niveles más bajos de ansiedad, mayores aptitudes creativas e imaginación
- **Tipo C: temerosos, evitativos y contenidos.** No suelen expresar las emociones con facilidad, omitiendo los sentimientos, sobre todo los negativos, como la rabia. Pueden ser extremadamente amables, para evitar conflictos, prevaleciendo el cumplimiento de las reglas sociales y la paciencia.

# AFRONTAMIENTO Y SALUD

---

La psiconeuroinmunología: un campo prometedor en el estudio de los procesos psicológicos (como las respuestas de afrontamiento) vinculados a la salud física (desde una perspectiva sistémica).

---

Los rasgos de personalidad hacen a la persona más o menos vulnerable a los efectos nocivos del estrés.

---

El patrón Tipo A se relaciona con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, ansiedad y consumo de sustancias tóxicas.

---

El patrón tipo B, predominan el rasgo de optimismo y regulación emocional. Ambos elementos han mostrado una mejor respuesta al estrés y menor riesgo de enfermedades y estilos de vida más saludables.

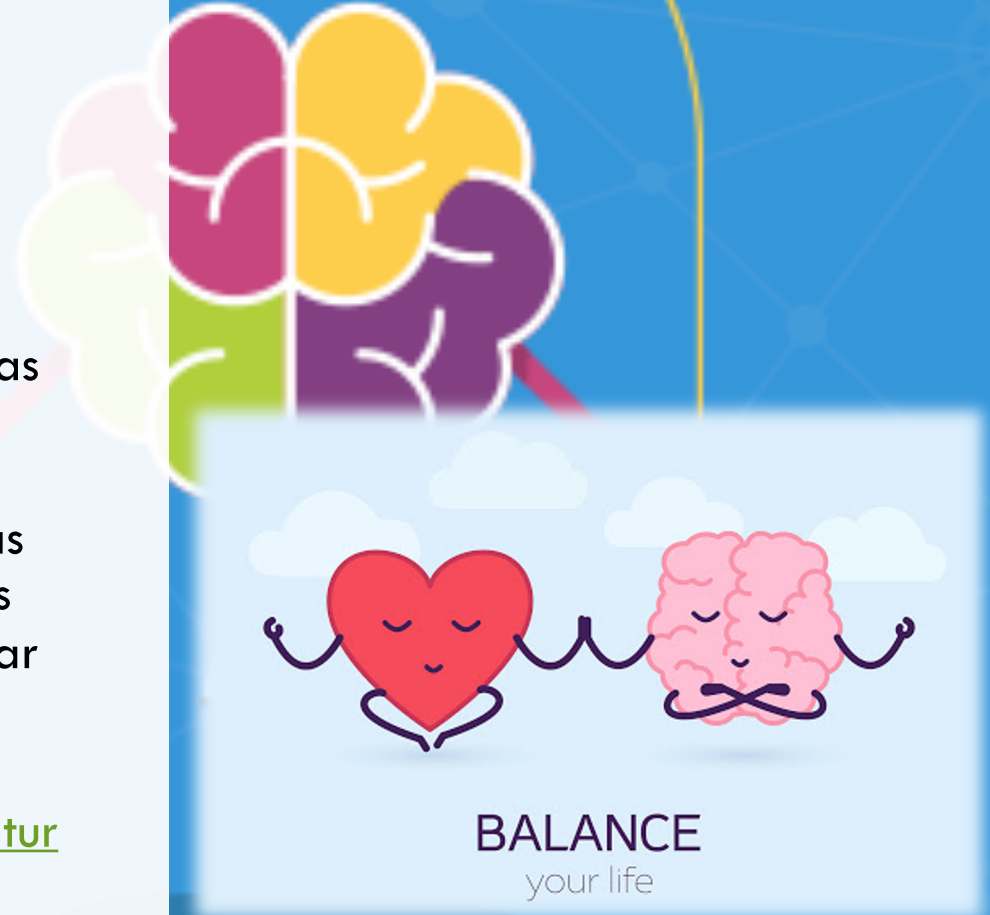
---

# RECURSOS DE AFRONTAMIENTO POSITIVO

- 1. La agilidad emocional:** propuesto por la psicóloga Susan David: aprender a convivir con nuestras emociones, pensamientos y recuerdos de forma saludable. Siendo, además, coherentes con nuestros valores. Para lograrlo, es fundamental aceptar nuestras emociones desagradables, a ser compasivos con nosotros mismos por tenerlas y a prestar atención al mensaje que nos lanzan. En palabras de la autora “Las emociones son señales que nos indican aquello que nos importa. Estemos atentos, porque nos guían para actuar según nuestros valores”

Cuatro pasos para alcanzar la agilidad emocional:

[https://www.youtube.com/watch?v=qM61cwsIA2A&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=qM61cwsIA2A&feature=emb_title)





# RECURSOS DE AFRONTAMIENTO POSITIVO

## 2. Práctica de Mindfulness (Atención plena)

Desde la psicología contemporánea se define como una técnica para incrementar la consciencia y para responder más habilidosamente a los procesos mentales que contribuyen al desarrollo de trastornos psicopatológicos y a otro tipo de problemas del comportamiento, pero también para mejorar los efectos en la salud y el bienestar.

El mindfulness precisa de 5 cualidades principales para acercarnos y profundizar en la práctica: **1) la aceptación, 2) No juzgar, 3) La curiosidad** o mente de principiante, **4) la amabilidad** con uno mismo y con los demás, **5) Evitar las expectativas** (incluso de la propia práctica). Por otro lado, también cabe destacar la relevancia del compromiso, la autodisciplina y la intencionalidad durante la práctica.

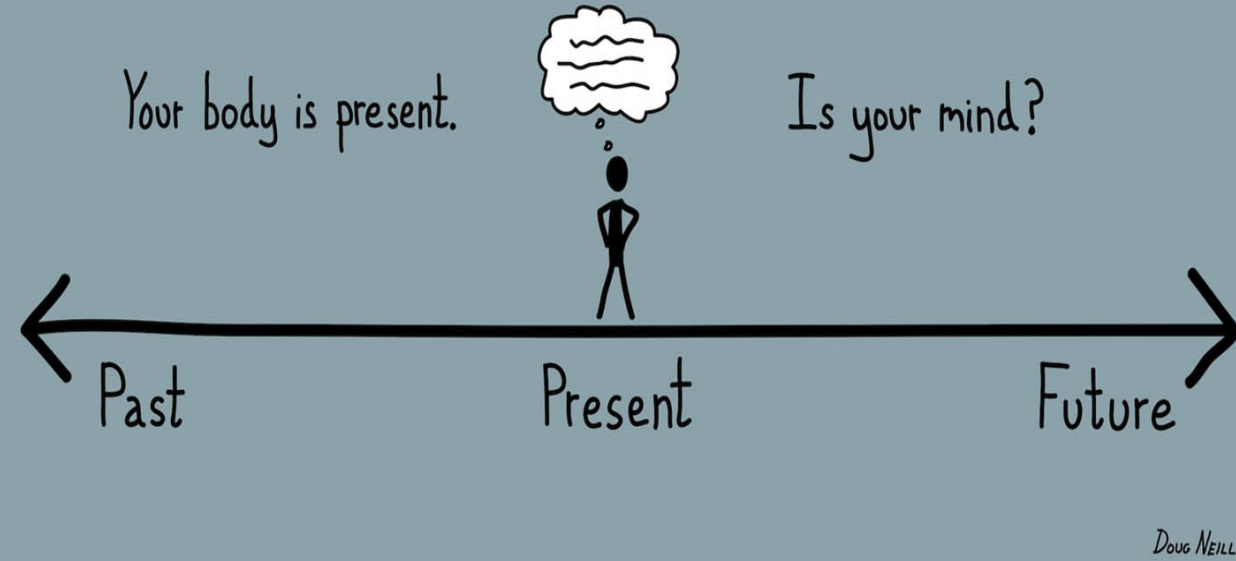
Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.



BALANCE  
your life

# INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

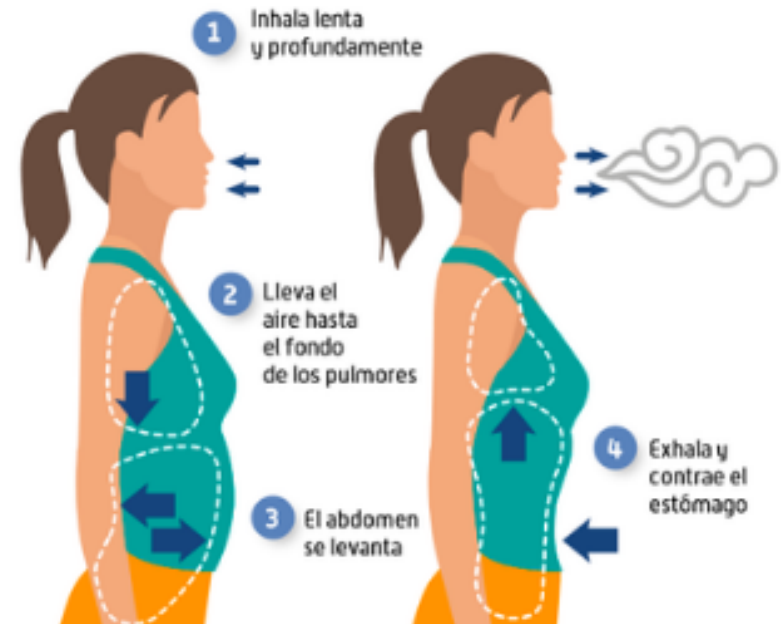
❖ Tomar consciencia de nuestra mente



«Casi todo el mundo está alterado, y en la alteración el hombre pierde su atributo más esencial: la posibilidad de meditar, de recogerse dentro de sí mismo para ponerse consigo mismo de acuerdo y precisarse qué es lo que cree, lo que de verdad estima y lo que de verdad detesta. La alteración le obnubila, le ciega, le obliga a actuar mecánicamente en un frenético sonambulismo»  
(Ortega y Gasset, 2001, pp. 24-25)

# 1º EJERCICIO BÁSICO DE MINDFULNESS

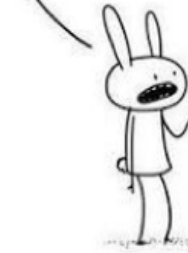
## ❖ Focalización en la respiración



# 2º EJERCICIO BÁSICO DE MINDFULNESS

## ❖ Observación del pensamiento

¿Qué es eso?



Oh, nada, solo son mis pensamientos



**R**

Recognize  
what's  
going on

**A**

Allow the  
experience  
to be there,  
just as it is

**I**

Investigate  
with  
kindness

**N**

Natural  
awareness,  
which comes  
from not