

Habilidades de afrontamiento

Habilidades de afrontamiento son cosas que podemos hacer para manejar emociones fuertes y situaciones difíciles. Algunas estrategias de afrontamiento son técnicas específicas, como la respiración profunda. Otras pueden ser actividades cotidianas, como salir a correr, escuchar música o hablar con alguien de confianza.

Cada persona es diferente, así que no todas las técnicas te ayudarán, y eso está bien. Algo que te ayude un día puede que no te ayude al siguiente. Practica diferentes estrategias y toma nota de cuáles funcionan mejor para ti. Esta lista es solo un comienzo. Hay muchas otras formas de afrontar las situaciones, y puedes usar la misma técnica para diferentes emociones.

Cuando me siento:

enojado, frustrado, furioso

Puede presentarse como gritos, dar pisotones, ganas de golpear o tirar algo, etc.



Yo puedo:

- Gritar en una almohada
- Pegarle a un peluche
- Contar a 10
- Tomar un descanso
- Correr en vueltas
- Apretar una bola antiestrés
- Hacer 10 saltos de estrella
- Escribir una carta a alguien, pero no enviarla
- **Respiración abdominal**

asustado, preocupado, pensando demasiado, nervioso

Puede presentarse como manos temblorosas, inquietud, el deseo de estar cerca de la familia, etc.



- Escribir en un diario
- Escuchar música
- Practicar la **técnica de anclaje 5-4-3-2-1**
- Compartir mis sentimientos con alguien de confianza
- Usar la **relajación muscular progresiva**
- Enfocarme en el presente
- Enfocarme en lo que puedo controlar

emocionado, alegre, con energía

Puede presentarse como con mucha energía, activo, hablar en voz alta, moverse sin parar, etc.



- Bailar
- Usar un juguete antiestrés
- Cantar una canción
- Reír
- Jugar a un juego con un amigo
- Salir a correr o a jugar
- Limpiar mi cuarto
- Cocinar o hornear algo

feliz, tranquilo, calmado, cariñoso, seguro

Puede presentarse como sonreír, reír, jugar, acurrucar, etc.



- Salir a caminar
- Leer un libro
- Hacer un rompecabezas
- Hacer mi tarea
- Hacer estiramientos
- Abrazar a una mascota, un peluche o un familiar
- Pasar tiempo con la familia
- **Hablarte con amabilidad**
- Rezar, leer las Escrituras o frases inspiradoras

triste, deprimido, aburrido, aislado, cansado, callado

Puede presentarse como llanto, falta de energía, pasar tiempo a solas, etc.



- Pintar o dibujar
- Salir a caminar
- Pedir ayuda
- Llorar
- Recordar un momento feliz
- Escribir un poema o diario sobre mis pensamientos y sentimientos
- Visualizar un **lugar feliz o tranquilo**
- Nombrar algo que me guste de mí mismo
- Pensar en algo de lo que estoy agradecido

Mis habilidades de afrontamiento



Usa esta página para anotar cualquier estrategia de afrontamiento que hayas usado en el pasado y que te haya funcionado, o nuevas estrategias que quieras intentar.

Cuando me siento :	Estrategias de afrontamiento que funcionan para mí :	Estrategias de afrontamiento que quiero intentar :
enojado, frustrado, furioso Para mí, a menudo se presenta así:		
asustado, preocupado, pensando demasiado, nervioso Para mí, a menudo se presenta así:		
emocionado, alegre, con energía Para mí, a menudo se presenta así:		
feliz, tranquilo, calmado, cariñoso, seguro Para mí, a menudo se presenta así:		
triste, deprimido, aburrido, aislado, cansado, callado Para mí, a menudo se presenta así:		

