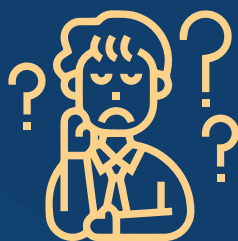


Características de las estrategias de afrontamiento



La evitación

Búsqueda del significado del evento crítico, es el manejo del individuo en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación, son estrategias centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar.



El problema

Intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se presentan, suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable.



La emoción

Es la regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo, tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro, se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse.

