



ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Nuestro sistema de supervivencia humana informa nuestras inclinaciones y estilos de afrontamiento. Estos estilos de afrontamiento desempeñan un papel crucial a la hora de comprender cómo las personas gestionan y se adaptan a situaciones desafiantes. Estos conceptos son parte integral del modelo de esquema general, que se centra en identificar y abordar patrones desadaptativos desarrollados en respuesta a necesidades tempranas no satisfechas. exploremos los estilos de afrontamiento y los sistemas de supervivencia en el contexto de los esquemas:

1. **Estilos de afrontamiento:** Los estilos de afrontamiento se refieren a las estrategias y mecanismos que emplean las personas para gestionar el estrés, las emociones y los desafíos de sus vidas. En la terapia de esquemas, existen varios estilos de afrontamiento y, a menudo, se clasifican en dos categorías principales: desadaptativos y adaptativos.

- **Afrontamiento desadaptativo:** son estrategias que los individuos desarrollaron en respuesta a esquemas desadaptativos tempranos, pero que a menudo exacerban los problemas en lugar de abordarlos de manera efectiva. Los ejemplos incluyen la evitación, la sobrecompensación o el autosabotaje.

- **Afrontamiento adaptativo:** Se trata de estrategias más saludables que las personas pueden aprender para sustituir los estilos de afrontamiento desadaptativos. La terapia de esquemas

tiene como objetivo ayudar a las personas a desarrollar mecanismos de afrontamiento adaptativos, como la regulación emocional, la resolución de problemas y la comunicación eficaz.

2. **Sistemas de supervivencia:** Los sistemas de supervivencia están estrechamente relacionados con los estilos de afrontamiento y se refieren a los patrones centrales de comportamiento que los individuos desarrollaron temprano en la vida para protegerse de amenazas percibidas o necesidades insatisfechas. Estos sistemas de supervivencia están profundamente arraigados e influyen en la forma en que los individuos interactúan con el mundo.

- **Luchar:** Algunos individuos responden a los factores estresantes adoptando un sistema de lucha y supervivencia. Esto puede implicar ser confrontativo, asertivo o competitivo para defenderse de las amenazas percibidas.

- **Huida:** Otros pueden adoptar un sistema de supervivencia de huida, buscando escapar o evitar situaciones que provoquen angustia. Esto puede manifestarse como retraimiento, aislamiento o distracción.

- **Congelar:** En algunos casos, los individuos pueden desarrollar un sistema de supervivencia congelado, donde quedan inmobilizados o emocionalmente entumecidos en respuesta a factores estresantes. Esto puede implicar una respuesta pasiva a los desafíos; Puede implicar una respuesta sumisa, donde los individuos pueden cumplir con las demandas de los demás, buscar aprobación o evitar el conflicto a toda costa.

ITEP tiene como objetivo ayudar a las personas a reconocer y modificar estilos de afrontamiento y sistemas de supervivencia desadaptativos. Esto implica identificar y desafiar los esquemas desadaptativos subyacentes que impulsan estos patrones, promover la autoconciencia y fomentar el desarrollo de mecanismos de afrontamiento y respuestas más saludables a los factores estresantes. A través de este proceso, las personas pueden trabajar para liberarse de patrones arraigados que obstaculizan su bienestar y sus relaciones interpersonales.

Dr. Edgar Rodríguez V.