



LOS PROS Y LOS CONTRAS DEL AFRONTAMIENTO

A nadie le gusta el dolor emocional y la angustia (ni ningún dolor, en realidad). Tendemos a tener comportamientos de afrontamiento familiares que nos ayudan a manejar las emociones difíciles y las situaciones que pueden provocar esos sentimientos.

No buscamos fomentar el afrontamiento en nuestras vidas, emociones y factores estresantes. La autoconciencia y el crecimiento tienen que ver con **saber vivir con** los sentimientos, los factores estresantes y la vida, **y responder a ellos** (en lugar de afrontarlos).

A veces, el afrontamiento puede tomar el control, convirtiéndose en el principal método al que “acudir” ante las dificultades del envejecimiento. En este ejercicio, saque su diario o un trozo de papel y escriba sus respuestas a algunas de estas pautas de reflexión.

- **Los pros de las conductas de afrontamiento:**
 - Reflexione sobre las conductas de afrontamiento que suele adoptar cuando se enfrenta al estrés, a la adversidad o a las emociones difíciles. ¿Cuáles son los aspectos positivos de estos mecanismos de afrontamiento? ¿Cómo le ayudan a “sobrevivir” a situaciones difíciles?
 - Piense en casos concretos en los que sus conductas de afrontamiento hayan sido eficaces para controlar el estrés o ayudarlo a superar circunstancias difíciles. ¿A qué puntos fuertes o recursos recurren estas estrategias de afrontamiento?
- **Contras de las conductas de afrontamiento:**
 - Reflexione sobre los posibles inconvenientes o costos asociados a sus conductas de afrontamiento. ¿Cómo afectan estos mecanismos de afrontamiento a su bienestar general, sus relaciones y su crecimiento personal?
 - Considere si sus conductas de afrontamiento tienen consecuencias no deseadas o efectos secundarios negativos. ¿Hay patrones conductuales que repite a pesar de sus resultados negativos?

Dedique un tiempo a revisar sus reflexiones. Fíjese en cualquier patrón o tema recurrente en los pros y los contras de sus conductas de afrontamiento. Reflexione sobre cómo estos mecanismos de

afrontamiento han dado forma a sus experiencias y respuestas a los desafíos.

Considere el impacto global de sus conductas de afrontamiento en varios aspectos de su vida, como su bienestar emocional, sus relaciones, su rendimiento laboral o escolar y su realización personal. ¿Cómo contribuyen a su capacidad para afrontar el estrés y la adversidad?