

Errores al afrontar los problemas



CATEGORÍA	Error al afrontar un problema	Definición	Ejemplo
EVASIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Postergación • Eludir el problema • Tomar medidas extremas (o todo o nada) • Huida 	<ul style="list-style-type: none"> • Posponer aquello que requiere atención. • Evitar personas, pensamientos o situaciones estresantes. • No hacer nada al respecto porque no puede hacerlo todo. • Huir de una situación o una persona desagradables. 	
ACTOS CONTRAPRODUCENTES	<ul style="list-style-type: none"> • Comer poco o demasiado • Consumir y abusar del alcohol • Ir de compras como una forma de terapia • Autolesionarse 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentarse en exceso o no comer de manera equilibrada. • Depender del alcohol para dormir o alterar su estado de ánimo. • Comprar para sentirse mejor. • Autolesionarse de manera intencionada. 	
IMPULSIVIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Actos emocionales • Cambios precipitados 	<ul style="list-style-type: none"> • Actuar antes de pensar bien las cosas. • Cambiar repentinamente en nuestro trabajo o nuestras relaciones para intentar mejorar las cosas. 	
DAR VUELTAS SIN SENTIDO A LAS COSAS	<ul style="list-style-type: none"> • Pensar demasiado • Sufrir ataques de llanto • Repetir la misma historia 	<ul style="list-style-type: none"> • Obsesionarse o preocuparse en exceso. • Llorar con frecuencia o durante largos periodos de tiempo. • Seguir sintiéndose molesto recordando un acontecimiento negativo una y otra vez. 	
RENDIRSE	<ul style="list-style-type: none"> • Rendirse demasiado pronto • Quedarse sin energía 	<ul style="list-style-type: none"> • Rendirse cuando se fracasa al primer intento. • No mantener el esfuerzo el tiempo suficiente para alcanzar una meta. 	