

Módulo 5: Recuperación y apoyo entre iguales



Mecanismos de enfrentamiento saludables

METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD

Objetivo nº 2

ENCONTRAR MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO ADECUADOS

Explorar estrategias de
enfrentamiento adicionales (por
ejemplo, mindfulness, ejercicio,
actividades sociales).

Objetivo nº 1

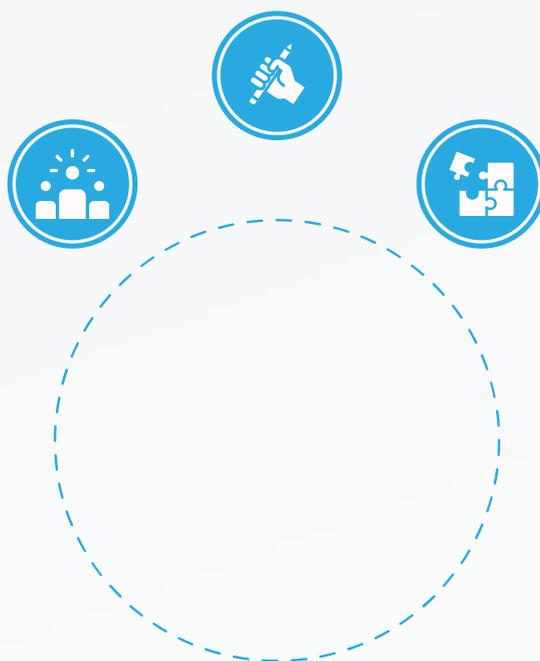
CONOCIMIENTO DE LA IMPORTANCIA DE ADOPTAR Y PRACTICAR MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLES

Destacar la
importancia de los
mecanismos de
enfrentamiento
saludables, como la
atención plena, las
técnicas de gestión
del estrés y los
hábitos positivos de
auto-cuidarse.

Objetivo nº 3

DOTAR A LAS PERSONAS DE HERRAMIENTAS VALIOSAS PARA GESTIONAR LOS FACTORES DE ESTRÉS EN SU VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL

Al encontrar
mecanismos de
enfrentamiento sanos
que les convienen
personalmente, los
participantes
obtienen nuevas
herramientas para
hacer frente a
situaciones
estresantes.



Co-funded by
the European Union



SOCIALINIS HUBAS



Módulo 5: Recuperación y apoyo entre iguales



Mecanismos de afrontamiento saludables

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

Descripción de la actividad

1. Grupo objetivo- educadores de adultos, mentores
2. Tiempo - 1- 1,5 horas.

1. Bolígrafo y papel.
2. Espacio cómodo para debates en grupo

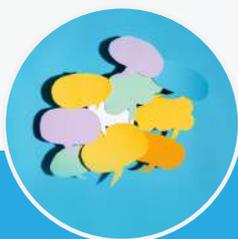
Materiales

METODOLOGÍA UTILIZADA PARA ESTA ACTIVIDAD



INFORMACIÓN

Breve introducción al tema de los mecanismos de afrontamiento, diferenciación entre estrategias de afrontamiento sanas y no sanas, sugerencias de formas de afrontamiento beneficiosas y sanas.



AUTORREFLEXIÓN

Escritura reflexiva para animar a los participantes a pensar en profundidad sobre sus propias formas de afrontamiento y su origen. Tras la autorreflexión, los participantes entablan debates en grupo para reflexionar sobre sus experiencias, compartir sus sentimientos y debatir sobre lo aprendido.



DEBATE EN GRUPO

Para consolidar y debatir lo aprendido, el grupo se reúne y habla sobre la fase de autorreflexión.



Módulo 5: Recuperación y apoyo entre iguales



Mecanismos de afrontamiento saludables

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

1. Introducción

La sesión comienza con una charla informativa introductoria: todas las personas puede distinguirse entre estrategias centradas en el problema y centradas en la emoción:

- Centradas en los problemas: Acciones directas y actividades de resolución de problemas, enfoques que se centran en abordar y resolver activamente el origen del estrés en lugar de limitarse a gestionar las emociones (por ejemplo, crear horarios o priorizar tareas para gestionar el estrés por la carga de trabajo, consultar a expertos, realizar los cambios necesarios, comunicarse abiertamente, establecer límites).
- Centradas en las emociones: Cambiar el estado emocional sin abordar el problema que lo desencadenó (por ejemplo, distracción, ejercicios de relajación, fármacos, terapia).

Cuantas más estrategias diferentes haya disponibles, mayor será la probabilidad de que una de ellas se ajuste a los requisitos percibidos y de que se pueda dominar la situación estresante.

2. Autorreflexión

Como primer paso, los participantes reflexionan sobre sus propios mecanismos de afrontamiento que utilizan en la vida cotidiana. El formador o el grupo pueden ayudar dando más ejemplos.

Para el segundo paso, el formador sugiere una lista con posibles mecanismos de afrontamiento saludables (véanse las últimas páginas). También puede utilizar como ejemplo algunos de los ejercicios de atención plena de los otros módulos. Los participantes eligen algunas estrategias de la lista o inventan ellos mismos nuevas formas saludables de afrontar la situación. Anotan algunas estrategias que les gustaría probar y/o seguir utilizando.

Módulo 5: Recuperación y apoyo entre iguales



Mecanismos de afrontamiento saludables

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

3. Debate y puesta en común

Concluya la sesión invitando a los participantes a compartir sus reflexiones personales sobre la actividad. Analice la importancia de reflexionar sobre las estrategias de afrontamiento al abordar los trastornos por consumo de sustancias. Anime a los participantes a considerar cómo pueden aplicar lo aprendido a sus propias vidas e interacciones con los demás.

Módulo 5: Recuperación y apoyo entre iguales



Mecanismos de afrontamiento saludables

LISTA DE MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLES COMO INSPIRACION PARA LOS PARTICIPANTES

Centradas en los problemas

1. RESOLUCIÓN ACTIVA DE PROBLEMAS - IDENTIFICAR LA CAUSA RAÍZ DEL PROBLEMA Y DESARROLLAR SOLUCIONES.
2. GESTIÓN DEL TIEMPO - PRIORIZAR TAREAS Y CREAR CRONOGRAMAS REALISTAS.
3. BUSCANDO AYUDA – CONTACTAR A AMIGOS, FAMILIARES O PROFESIONALES PARA OBTENER APOYO.
4. ESTABLECER OBJETIVOS - ESTABLECER METAS CONCRETAS Y ALCANZABLES Y TRABAJAR PARA LOGRARLAS PASO A PASO.
5. ESTABLECER LÍMITES - PROTEGERSE DICIENDO “NO” Y EVITANDO EL AGOTAMIENTO.
6. APRENDER NUEVAS HABILIDADES - ADQUIRIR NUEVOS CONOCIMIENTOS O CAPACITACIÓN PARA AFRONTAR MEJOR LOS DESAFÍOS.

Centradas en las emociones

1. DIARIO - ESCRIBIR PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS PARA GANAR CLARIDAD.
2. MINDFULNESS Y MEDITACIÓN - PRACTICAR LA RELAJACIÓN MEDIANTE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN, MEDITACIÓN O YOGA.
3. PRACTICAR LA GRATITUD - CENTRARSE EN LOS ASPECTOS POSITIVOS DE LA VIDA.
4. DIÁLOGO INTERNO POSITIVO - DESAFIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y ANIMARSE A UNO MISMO.
5. EXPRESIÓN CREATIVA - PARTICIPAR EN ACTIVIDADES COMO PINTAR, ESCUCHAR MÚSICA O ESCRIBIR.
6. USAR EL HUMOR – REÍR COMO FORMA NATURAL DE REDUCIR EL ESTRÉS.



Co-funded by
the European Union



SOCIALINIS HUBAS



Módulo 5: Recuperación y apoyo entre iguales

Mecanismos de afrontamiento saludables



Estrategias de afrontamiento físico

1. EJERCICIO REGULAR - REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA COMO DEPORTES O CAMINATAS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS.
2. NUTRICIÓN SALUDABLE - MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA PARA APOYAR EL BIENESTAR EMOCIONAL.
3. DORMIR LO SUFICIENTE - PRACTICAR UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO PARA DESCANSAR Y RECUPERARSE.
4. RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA - UTILIZANDO TÉCNICAS COMO PMR O ENTRENAMIENTO AUTÓGENO.
5. TOMAR DESCANSOS SIGNIFICATIVOS - INCORPORAR MOMENTOS REGULARES DE RELAJACIÓN A LA VIDA DIARIA.

Estrategias de afrontamiento social

1. BUSCANDO APOYO SOCIAL – HABLAR CON AMIGOS O FAMILIARES SOBRE SUS SENTIMIENTOS..
2. PARTICIPAR EN ACTIVIDADES COMUNITARIAS - PARTICIPAR EN GRUPOS O CLUBES.
3. ACEPTAR AYUDA - PERMITIRSE RECIBIR APOYO DE LOS DEMÁS.
4. AYUDAR A LOS DEMÁS - OFRECERSE VOLUNTARIAMENTE O APOYAR A OTROS PARA ENCONTRAR UN SENTIDO DE PROPÓSITO.



Co-funded by
the European Union



SOCIALINIS HUBAS

