

Cognició i Emoció
AC10 -
Entrega

• PRESENTACIÓ PEC 10

PRESENTACIÓ PEC 10 - ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS:

El objetivo de esta actividad es que practiquéis la identificación de diferentes componentes que tienen lugar en un proceso de estrés, el tipo de estrategias de afrontamiento que se pueden llevar a cabo, y que reflexionéis sobre la utilidad y/o adaptabilidad de diferentes tipos de estrategias.

Con el fin de hacerlo, hará falta que elaboréis y paséis una entrevista estructurada, siguiendo las pautas que encontraréis en este guión, para recoger la información de alguien de vuestro entorno, en relación a un episodio estresante que le haya pasado. A partir del resultado de la entrevista, se podrán responder las preguntas del informe.

La entrevista debe poder detectar los siguientes componentes del proceso:

1. Fuente de estrés
2. Valoración primaria de la situación
3. Valoración secundaria de la situación
4. Estrategias de afrontamiento realizadas
5. Resultado de estas estrategias (superación o no de la situación, adaptación...)

Debéis tener en cuenta que la persona a quien hacéis la entrevista no se encuentra familiarizada con los términos mencionados anteriormente, y por lo tanto vuestro primer trabajo consiste en encontrar las **preguntas adecuadas** para detectar los cinco componentes, a partir de la **definición conceptual** que de cada uno de ellos tenéis en los materiales.

Para facilitaros el trabajo, una buena recomendación es empezar la entrevista pidiendo a la persona que **describa brevemente un episodio más o menos reciente, que considere estresante, y que recuerde bien**. Con esta pregunta normalmente se detecta la **fuente de estrés**, y a partir de aquí se pueden ir realizando las otras preguntas (una por cada concepto).

Recordad que es muy importante pedir a la persona el **consentimiento explícito** para realizarle la entrevista, y que le quede muy claro de qué irán las preguntas, y con qué objetivo las realizáis, dado que haremos referencia a situaciones personales. También es importante realizar la entrevista **individualmente**, de manera que nadie más que nosotros pueda escuchar las respuestas dadas. Además, en cualquier momento le tenéis que permitir a la persona que os está respondiendo que prefiera no responder, o que cambie la situación expuesta.

Así pues, lo que hay que hacer es lo siguiente:

- a) Redacción de la entrevista estructurada de cinco preguntas
- b) Administración de la entrevista estructurada a una persona
- c) Realización del informe

Hay que poner las preguntas de la entrevista y las respuestas anónimas del sujeto al final del informe.

En caso de hacer esta actividad en grupo, hace falta que cada miembro pase la entrevista (consensuada entre todos) a una persona, así que tendréis que entregar tantas entrevistas contestadas como componentes tenga el grupo, si bien a la hora de responder las preguntas del informe os tenéis que centrar únicamente en una de las entrevistas.

Informe de la Prueba de Evaluación Continua -10 Estrategias de afrontamiento del estrés

1. **¿A qué tipo de fuente de estrés corresponde la situación descrita (Acontecimiento vital, molestias o alegrías diarias, o situación crónica)? Justifica la respuesta.**

2. **Detecta los elementos descritos en la entrevista en relación a la evaluación primaria, y analiza a partir de los mismos cómo se ha evaluado a nivel primario esta situación.**

3. **Detecta los elementos descritos en la entrevista en relación a la evaluación secundaria, y analiza a partir de los mismos cómo se ha evaluado a nivel secundario esta situación.**

4. **Justifica, a partir de la valoración primaria y secundaria de la situación, por qué se trata de una situación estresante.**

5. Clasifica las estrategias de afrontamiento que hayas podido recoger, según la clasificación de Lazarus (dirigidas al problema / dirigidas a las emociones).

Dirigidas al problema (dirigidas a terminar con la fuente de estrés o a modificarla)	Dirigidas a las emociones (dirigidas a manejar o minimizar el impacto emocional de la situación)

6. Haz una clasificación de las estrategias segundas si las consideras adaptativas o, dicho de otra manera, según si a la persona le sirvieron o no para restablecer el equilibrio perdido.

Adaptativas	Desadaptativas

7. Compara las clasificaciones que has hecho a las preguntas 3 y 4. ¿Hay algún tipo o grupo de estrategias que parece ser más adaptativa en tu caso? ¿Crees que esta relación entre estrategias y adaptación se puede generalizar a cualquier situación, o por contra crees que puede haber alguna estrategia que sea buena en un caso y no en otro? Razona la respuesta.



Entrevista

Estrategias de afrontamiento del estrés

(Escribe las preguntas y las respuestas de la entrevista realizada)